



ประจำเดือนมามาก

ประจำเดือนมามาก (เลือดออกมาก) คือช่วงที่คุณเสียเลือดมากในแต่ละช่วงเวลา ผู้หญิงประมาณหนึ่งในสี่มีประจำเดือนมามาก

คุณรู้ได้อย่างไรว่าประจำเดือนคุณมาเยอะมาก?

อาจเป็นเรื่องยากที่จะบอกได้ว่าคุณมีประจำเดือนเยอะหรือไม่ แต่มีสัญญาณทั่วไปบางประการบอกได้ เช่น:

- คุณต้องเปลี่ยนผลิตภัณฑ์รองประจำเดือน (เช่น ผ้าอนามัยแบบแผ่น ผ้าอนามัยแบบสอด ถ้วยประจำเดือน) ทุกสองชั่วโมงหรือน้อยกว่า
- คุณต้องเปลี่ยนผลิตภัณฑ์รองประจำเดือนตอนกลางคืน
- คุณสังเกตเห็นลิ่มเลือดที่ใหญ่กว่าเหรียญ 50 เซนต์
- ประจำเดือนของคุณมานานกว่าแปดวัน
- ประจำเดือนของคุณทำให้คุณไม่ได้ทำสิ่งที่คุณทำตามปกติ

อาการประจำเดือนมามาก

หากคุณมีประจำเดือนมาก คุณอาจ:

- เป็นตะคริวหรือปวดท้องส่วนล่าง (ท้องน้อย)
- อ่อนเพลียหรือรู้สึกเหนื่อยหรือเวียนศีรษะเนื่องจากระดับธาตุเหล็กต่ำ

อะไรทำให้ประจำเดือนมามาก?

ประจำเดือนมามากอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่ทำให้เยื่อบุมดลูกของคุณโตกว่าปกติ เยื่อบุนี้หลุดลอกออกทำให้เป็นประจำเดือน แต่อาจมีสาเหตุอื่น ๆ เช่น เยื่อบุโพรงมดลูกเจริญผิดที่ ตึงเนื้อ เนื้องอกกล้ามเนื้อมดลูก หรือเยื่อบุมดลูกเจริญเข้าไปในกล้ามเนื้อมดลูก

วินิจฉัยประจำเดือนมาหนักอย่างไร?

สิ่งสำคัญคือการไปพบแพทย์หากคุณกังวลเกี่ยวกับประจำเดือนที่มามากและอาการที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวันของคุณ แพทย์จะถามเกี่ยวกับประวัติทางการแพทย์ของคุณและอาจขอให้ตรวจภายในเพื่อตรวจมดลูกและรังไข่ของคุณ แพทย์อาจทำการทดสอบหรือตรวจสอบเพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหา ตัวอย่างเช่น การตั้งครรภ์ การตรวจธาตุเหล็กหรือเลือด หรืออัลตราซาวด์

ตัวเลือกการรักษา

หากคุณได้รับการวินิจฉัยว่ามีประจำเดือนมาก แพทย์ของคุณจะหารือเกี่ยวกับตัวเลือกการรักษาที่แตกต่างกัน เช่น:

- ยาบางชนิด (เช่น ยาแก้อักเสบ หรือกรดทรานเอ็กซามิก)
- การรักษาด้วยฮอร์โมน (เช่น การใส่ห่วงคุมกำเนิด (IUD) Mirena® หรือยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม)
- โพรเจสติน (รูปแบบสังเคราะห์ของฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน)

คุณอาจต้องทำการผ่าตัดขึ้นอยู่กับสาเหตุของการมีเลือดออก เช่น:

- การส่องกล้องโพรงมดลูก – ใช้เวลาหนึ่งวันเพื่อประเมินภายในมดลูกของคุณ
- การผ่าตัดโดยการทำลายเยื่อโพรงมดลูก – ใช้เวลาหนึ่งวันเพื่อเอาเยื่อมดลูกออก

ในบางกรณีเมื่อขั้นตอนทางการแพทย์หรือการผ่าตัดอื่นๆ ไม่ได้ช่วยในการจัดการกับการเสียเลือดได้ คุณอาจต้องตัดมดลูก (การผ่าตัดถาวรเพื่อเอามดลูกออกและมักจะเป็นถาวร)

สิ่งสำคัญคือต้องหารือกับผู้เชี่ยวชาญของคุณเกี่ยวกับความเสี่ยงและประโยชน์ของแต่ละการรักษาก่อนตัดสินใจ

ควรไปพบแพทย์เมื่อใด

หากคุณคิดว่าคุณมีประจำเดือนมากและมีอาการที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ให้ไปพบแพทย์

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม แหล่งข้อมูล และข้อมูลอ้างอิง โปรดไปที่ jeanhailes.org.au/health-a-z/periods/heavy-periods-menorrhagia

 **Jean Hailes**
for Women's Health

โทรศัพท์ 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health
ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับการสนับสนุน
ของรัฐบาลออสเตรเลีย

ปรับปรุงข้อมูลล่าสุดเดือนเมษายน 2024

ขอจำกัดความรับผิดชอบ: ข้อมูลนี้ไม่ได้แทนที่คำแนะนำทางการแพทย์ หากคุณกังวลเกี่ยวกับสุขภาพของคุณ ให้ปรึกษาแพทย์หรือที่มดลูกละสุขภาพของคุณ

เราเขียนข้อมูลด้านสุขภาพสำหรับผู้ที่มีภูมิหลัง ประสบการณ์ และอัตลักษณ์ที่หลากหลาย เราใช้คำว่า 'ผู้หญิง' แต่เรารับทราบว่าคำนี้ไม่รวมถึงทุกคนที่อาจใช้เนื้อหาของเรา

© Jean Hailes เพื่อสุขภาพของผู้หญิง 2024