ผู้หญิงกับอาการท้องเสีย.. ช่วงมีประจำเดือน

ช่วงก่อนมีประจำเดือนและช่วงมีประจำเดือนของผู้หญิงจะมีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์หลายอย่าง เช่น อาการคัดตึงหน้าอก อารมณ์หงุดหงิด มีสิวขึ้นบริเวณใบหน้า นอกจากนี้บางรายอาจมีอาการท้องเสียร่วมด้วย

สาเหตุของอาการท้องเสียช่วงมีประจำเดือน เกิดจากในร่างกายมีการหลั่งสารที่ชื่อว่า “โพรสตาแกลนดิน” (Prostaglandins) มากขึ้น ซึ่งส่งผลให้มดลูกและลำไส้หดตัว จึงทำให้รู้สึกปวดท้องประจำเดือนและมีอาการท้องเสียขึ้นได้ นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนและระดับฮอร์โมนเซโรโทนินที่เพิ่มมากขึ้น ยังส่งผลทำให้การทำงานของระบบทางเดินอาหารแปรปรวน จนบางคนอาจมีอาการท้องผูกหรือท้องเสียได้

การป้องกันและลดอาการท้องเสียช่วงมีประจำเดือน

- ควรรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์มากขึ้นเพื่อให้อุจจาระเป็นก้อนมากขึ้น
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน นม และอาหารรสจัด
- ควรดื่มน้ำมากๆ เพื่อชดเชยการเสียน้ำจากอาการท้องเสีย
- ยาแก้ปวดประจำเดือนในกลุ่ม NSAIDs เช่น Ponstan Ibuprofen อาจช่วยได้ในรายที่มีอาการปวดท้องน้อยและท้องเสียมากๆ

อาการท้องเสียช่วงมีประจำเดือนไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด แต่หากมีอาการปวดประเดือนมาก หรือประจำเดือนมาผิดปกติ ไม่ควรนิ่งนอนใจและควรปรึกษาแพทย์เป็นการดีที่สุด

ข้อมูลดีๆ จาก.. นพ.เจตนา วัฒนาธิษฐาน สูตินรีแพทย์ ศูนย์แม่และเด็ก โรงพยาบาลหัวเฉียว