

พฤติกรรมการดูแลตนเองและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้ยาและไม่ใช้ยาบรรเทาอาการ
ปวดประจำเดือนของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

Self-care Behaviors and Factors Related to Medication use and Non-medication use to
Decrease Dysmenorrhea in Nursing Students,
Huachiew Chalermprakiet University

นพณัฐ จำปาเทศ*, พรทิพย์ เจริญ, ปวีณา ชุมภู, มาริษา วิจิตรตระการสม, วรณดา กลั่นเจริญ,
พรสุตา พูลแย้ม, ณัฐธิดา ใจปัญญา, สุชัญญา สิมมาเทศ,
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

*Email : nophci@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงปริมาณแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดประจำเดือนและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการเลือกใช้และไม่ใช้ยาบรรเทาอาการปวดประจำเดือนของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เก็บข้อมูลในนักศึกษาพยาบาลจำนวน 537 คน โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่าน ได้ค่า Index of item-objective congruence ทุกข้ออยู่ระหว่าง 0.50-1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ร้อยละ และสถิติไคสแควร์ (χ^2 test) ผลการวิจัย พบว่า ความชุกของการปวดประจำเดือนร้อยละ 80.63 พฤติกรรมดูแลตนเองส่วนมากที่ใช้ คือ การนอนหลับพักผ่อนร้อยละ 38.76 อาการร่วมขณะมีประจำเดือนที่พบบ่อย คือ เป็นสิ่ว ร้อยละ 20.95 ผลกระทบขณะมีประจำเดือนมากที่สุด คือ ไม่กระตือรือร้นต่อกรร่วมกิจกรรม ร้อยละ 48.59 มีการใช้ยาบรรเทาอาการปวดประจำเดือนร้อยละ 64.90 และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้ยาและไม่ใช้ยาบรรเทาอาการปวดประจำเดือน พบว่า ปัจจัยด้านระดับชั้นปี ความสม่ำเสมอของการมีประจำเดือน และการรับรู้ระดับความเจ็บปวดประจำเดือนมีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้ยาและไม่ใช้ยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.002, 0.025, p < 0.001$ ตามลำดับ)

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ผลการศึกษาได้ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดประจำเดือนและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการเลือกใช้ยาและไม่ใช้ยาบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ซึ่งจะเป็แนวทางในการจัดการอาการปวดประจำเดือนได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ : พฤติกรรมการดูแลตนเอง ปวดประจำเดือน นักศึกษาพยาบาล การใช้ยาบรรเทาปวด

Abstract

This research aimed to study self-care behaviors and factors related to medication use and non-medication use to decrease dysmenorrhea in nursing student, Huachiew Chalermprakiet University. The participants included 537 female nursing students using an analytical cross-sectional study. The online questionnaire used for data collection was verified for content validity by 4 experts. The IOC was between 0.50-1.00. Data were analyzed by percentage and χ^2 tests.

The result found prevalence rate of 80.63% of dysmenorrhea. The most self-care behaviors to decrease dysmenorrhea was sleeping and rests (38.76%). The most affects during dysmenorrhea was not to be able to actively doing activities (48.59%). More than 50% of participants use some kinds of medicine to decrease dysmenorrhea. Academic year, regularity of menstruation, and perception of pain level were significantly correlated with medication/non-medication use to decrease dysmenorrhea (($p = 0.002, 0.025, p < 0.001$ respectively)

The research results showed self-care behaviors to decrease dysmenorrhea and factors related to drug use and non-drug use to decrease dysmenorrhea so that it can be used to manage dysmenorrhea appropriately.

Keywords : self-care behaviors, dysmenorrhea, nursing student, drug use to decrease dysmenorrhea

บทนำ

การปวดประจำเดือน (Dysmenorrhea) เป็นอาการปวดท้องน้อยที่สัมพันธ์กับการมีประจำเดือน เป็นปัญหาพบได้บ่อยในสตรีวัยเจริญพันธุ์ ก่อให้เกิดอาการปวดท้องแบบปวดบิด ขาหนีบ ต้นขาและอวัยวะสืบพันธุ์สตรีด้านนอก นอกจากนี้ยังอาจพบอาการอื่นอีก ได้แก่ ปวดเต้านม ปวดหลัง ท้องอืด คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว วิงเวียน ใจสั่น อารมณ์แปรปรวน เนื่องจากร่างกายมีการหลั่ง prostaglandin ที่ออกฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อดลุกหดตัวทำให้เกิดอาการปวด โดยการปวดประจำเดือนแบ่งออกได้ 2 ประเภท คือ ปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิ (Primary Dysmenorrhea) เป็นภาวะปวดท้องน้อยจากมดลูกหดเกร็งขณะมีประจำเดือน โดยที่ไม่มีพยาธิสภาพใดๆ ภายในอุ้งเชิงกราน และปวดประจำเดือนแบบทุติยภูมิ (Secondary Dysmenorrhea) เป็นภาวะปวดท้องน้อยจากมดลูกหดเกร็งที่เกิดจากพยาธิสภาพภายในช่องท้องซึ่งมักมีอาการหลังอายุ 25 ปีขึ้นไป (อรพินท์ สีขาว, 2559:546;ศิรินาถ ศิริเลิศ และอุษณีย์ แสนหมี่.2557; Chalis et al, 2018) โดยส่วนใหญ่สตรีวัยเจริญพันธุ์จะปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิซึ่งพบการปวดประจำเดือนได้ร้อยละ 84.9

การปวดประจำเดือนจะมีความสัมพันธ์กับการหลั่งสาร prostaglandin จึงมีแนวทางการรักษาโดยการใช้ยาเพื่อหยุดการสังเคราะห์ Prostaglandin ซึ่งมีการใช้ยาบรรเทาอาการปวดแบบทั่วไป เช่น ยาแอสไพริน ยาอะเซตามิโนเฟน และยากลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (NSAIDs) รวมถึงการใช้ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทานในกรณีที่อาการปวดนั้น

ไม่บรรเทา (ศิรินาถ ศิริเลิศ และอุษณีย์ แสนหมี.2557; Chalis et al, 2018) นอกจากนี้พบว่านอกจากการใช้ยาแล้วยังมีการรักษาทางเลือกอื่น ๆ ได้แก่ 1) การรับประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 2) การรับประทานอาหารจำพวกวิตามินและแร่ธาตุ ได้แก่ วิตามินอี วิตามินบี 1 แมกนีเซียม 3) การสูดดมน้ำมันหอมระเหยที่ทำจากยี่หระฝรั่ง 4) การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย 5) การประคบร้อนในระดับต่ำเฉพาะที่ 6) การฝังเข็ม เป็นต้น (วารุณี เพ็โร และภัทรพร อรัณยภาค. 2557)

อาการที่มักพบร่วมกับอาการปวดประจำเดือนที่พบบ่อย ๆ ได้แก่ อารมณ์แปรปรวน เหนื่อยเพลีย และปวดหลัง เป็นต้น สำหรับกลุ่มที่อยู่วัยเรียนและมีอาการปวดประจำเดือน สามารถทำให้สมาธิในการเรียนลดลง และมีผลทำให้ขาดเรียน (วารุณี เพ็โร และภัทรพร อรัณยภาค.2557) และจากการศึกษาของ สุนนทา ยังวนิชเศรษฐ (2548) พบว่านักศึกษาสตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในช่วงก่อนมีประจำเดือนวันที่ 1 พบว่ามีอาการเต้นมดตึงสูงสุด รองลงมาได้แก่ อารมณ์หงุดหงิด ปวดท้องน้อย มีสิ่ว ปวดเมื่อยหลัง ตามลำดับและยังพบอาการอื่น ๆ ที่รบกวนต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น นีวบ่อย รับประทานมากกว่าปกติ อ่อนเพลีย ท้องอืด ปวดศีรษะ รู้สึกเบ่อง่าย เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าอาการปวดประจำเดือนเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญในสตรี โดยเฉพาะในนักศึกษา เนื่องจากมีผลกระทบต่อทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน การศึกษาและคุณภาพชีวิต ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองและความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ยาและไม่ใช้ยาบรรเทาอาการปวดประจำเดือนของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เพื่อข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการวางแผนในการจัดการกับอาการปวดประจำเดือนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ความชุกของการปวดประจำเดือน
2. พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวดประจำเดือน ความเชื่อส่วนบุคคลเกี่ยวกับประจำเดือน อาการร่วมขณะมีประจำเดือน และผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของนักศึกษา
3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการเลือกใช้ยาและไม่ใช้ยาบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional study) โดยประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลหญิงชั้นปีที่ 1- 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 537 คน โดยพบนักศึกษาที่มีอาการปวดประจำเดือนจำนวน 433 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามประกอบด้วย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการมีประจำเดือน ประกอบด้วย ประวัติการมีประจำเดือน ความเชื่อ อาการร่วมและผลกระทบบุติกรรมดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดประจำเดือน และการใช้ยา/ไม่ใช้ยาในการบรรเทาอาการปวดประจำเดือน โดยมีค่า

ความตรงตามเนื้อหาระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นอาจารย์พยาบาล จำนวน 4 ท่าน ได้ค่า IOC (Index of item-objective congruence) รายข้อระหว่าง 0.50–1.00

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง โครงการวิจัยนี้เสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เลขที่ อ.702/2561 ลงวันที่ 5 กันยายน 2561 โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามทางออนไลน์ โดยมีการชี้แจงรายละเอียดอย่างครบถ้วน ผู้เข้าร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามอย่างสมัครใจ โดยไม่ระบุชื่อ - สกุล ของผู้เข้าร่วมวิจัย ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเก็บเป็นความลับ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลเกี่ยวกับการมีประจำเดือนของกลุ่มตัวอย่างด้วยการแจกแจง ความถี่ และ ร้อยละสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น และใช้สถิติไคแอสก์วี่ (χ^2 test) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์

ผลการวิจัย

1. นักศึกษาที่มีอาการปวดประจำเดือนจำนวน 433 คน (ร้อยละ 80.63) จากนักศึกษาหญิงทั้งหมด 537 คน กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 122 คน (ร้อยละ 28.18) ระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 109 คน (ร้อยละ 28.17) ระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 108 คน (ร้อยละ 24.94) และระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 94 คน (ร้อยละ 21.71) และเมื่อจำแนกตามอาการความรุนแรงของอาการปวดประจำเดือนพบนักศึกษาที่มีอาการปวดมากจำนวน 56 คน (ร้อยละ 12.93) ปวดปานกลางจำนวน 206 คน (ร้อยละ 47.58) และปวดเล็กน้อยจำนวน 171 คน (ร้อยละ 39.49)

2. นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่เริ่มประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุ 9 - 14 ปี จำนวน 403 คน (ร้อยละ 93.07) รองลงมาคือเริ่มประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุมากกว่าหรือเท่ากับ 15 ปี จำนวน 26 คน (ร้อยละ 6) นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีจำนวนวันเฉลี่ยของการมีประจำเดือนอยู่ระหว่าง 3 - 5 วัน จำนวน 291 คน (ร้อยละ 67.21) รองลงมาคือ มากกว่า 5 วัน จำนวน 134 คน (ร้อยละ 30.95) และนักศึกษาส่วนใหญ่มีประจำสม่ำเสมอจำนวน 308 คน (ร้อยละ 71.13) ขณะที่นักศึกษาพยาบาลจำนวน 125 คน (ร้อยละ 28.87) ที่มีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประวัติการมีประจำเดือน

ประวัติการมีประจำเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุการมีประจำเดือนครั้งแรก		
- อายุ \leq 8 ปี	4	0.92
- อายุ 9-14 ปี	403	93.07
- อายุ \geq 15 ปี	26	6
จำนวนวันเฉลี่ยของการมีประจำเดือน		
- น้อยกว่า 3 วัน	8	1.85
- 3-5 วัน	291	67.21
- มากกว่า 5 วัน	134	30.95

ประวัติการมีประจำเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุการมีประจำเดือนครั้งแรก		
- อายุ < 8 ปี	4	0.92
- อายุ 9-14 ปี	403	93.07
- อายุ ≥ 15 ปี	26	6
จำนวนวันเฉลี่ยของการมีประจำเดือน		
- น้อยกว่า 3 วัน	8	1.85
- 3-5 วัน	291	67.21
- มากกว่า 5 วัน	134	30.95
ความสม่ำเสมอของการมีประจำเดือน		
- สม่ำเสมอ	308	71.13
- ไม่สม่ำเสมอ	125	28.87

3. ความเชื่อส่วนบุคคลเกี่ยวกับประจำเดือน ซึ่งนักศึกษาตอบได้มากกว่า 1 ความเชื่อ พบว่า การห้ามดื่มน้ำมะพร้าวจำนวน 238 คน (ร้อยละ 22.10) เป็นความเชื่อมากที่สุด รองลงมาได้แก่ ห้ามรับประทานของเย็น 230 คน (ร้อยละ 21.36) ห้ามลงเล่นน้ำ 203 คน (ร้อยละ 18.85) ตามลำดับ และความเชื่อที่พบน้อยที่สุดคือ ห้ามออกกำลังกาย 58 คน (ร้อยละ 5.39) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความเชื่อส่วนบุคคลเกี่ยวกับประจำเดือน

ความเชื่อส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
- ห้ามดื่มน้ำมะพร้าว	238	22.10
- ห้ามรับประทานของเย็น	230	21.36
- ห้ามลงเล่นน้ำ	203	18.85
- ห้ามมีเพศสัมพันธ์	162	15.04
- มีประจำเดือนไม่ท้อง	126	11.70
- ห้ามอาบน้ำเย็น	60	5.57
- ห้ามออกกำลังกาย	58	5.39

4. อาการที่พบร่วมกับการมีประจำเดือนโดยนักศึกษาเลือกตอบได้มากกว่า 1 อาการ พบว่า การเป็นสิวจำนวน 318 คน (ร้อยละ 20.95) ซึ่งเป็นอาการร่วมที่พบบ่อยที่สุด รองลงมาได้แก่ อารมณ์แปรปรวนหรือหงุดหงิดจำนวน 313 คน (ร้อยละ 20.62) ปวดหลังหรือปวดเมื่อยตามตัวจำนวน 278 คน (ร้อยละ 18.31) ปวดคัดตึงเต้านมจำนวน 271 คน (ร้อยละ 17.85) ตามลำดับ และพบอาการใจสั่นน้อยที่สุด คือ พบจำนวน 13 คน (ร้อยละ 0.86) ดังตารางที่ 3

5. ผลกระทบขณะมีประจำเดือนมากที่สุด คือ ไม่กระตือรือร้นต่อการร่วมกิจกรรมจำนวน 172 คน (ร้อยละ 48.59) รองลงมาได้แก่ ไม่มีสมาธิในการเรียนจำนวน 145 คน (ร้อยละ 40.96) ขาดเรียนจำนวน 35 คน (ร้อยละ 40.96) และผลการเรียนลดลงจำนวน 2 คน (ร้อยละ 0.56) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 อาการร่วมและผลกระทบขณะมีประจำเดือน

อาการร่วมและผลกระทบขณะมีประจำเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่มีอาการร่วมขณะมีประจำเดือน	2	0.46
มีอาการร่วมขณะมีประจำเดือน*	431	99.54
- เป็นสิว	318	20.95
- อารมณ์แปรปรวนหรือหงุดหงิด	313	20.62
- ปวดหลังหรือปวดเมื่อยตามตัว	278	18.31
- ปวดคัดตึงเต้านม	271	17.85
- อ่อนเพลีย	125	8.23
- วิงเวียนศีรษะ	67	4.41
- ถ่ายเหลว	63	4.15
- เบื่ออาหาร	28	1.84
- มีไข้	26	1.71
- เป็นลม	16	1.05
- ใจสั่น	13	0.86
ไม่มีผลกระทบ	230	53.12
มีผลกระทบ*	203	46.88
- ไม่กระตือรือร้นต่อการร่วมกิจกรรม	172	48.59
- ไม่มีสมาธิในการเรียน	145	40.96
- ขาดเรียน	35	9.89
- ผลการเรียนลดลง	2	0.56

*เลือกได้มากกว่า 1 ตัวเลือก

6. พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดประจำเดือน พบว่า ส่วนมากที่ใช้ คือ การนอนหลับพักผ่อนจำนวน 300 คน (ร้อยละ 38.76) รองลงมาได้แก่ การประคบอุ่นจำนวน 234 คน (ร้อยละ 30.23) การใช้เทคนิคการผ่อนคลาย 161 คน (ร้อยละ 20.80) ตามลำดับ ส่วนการรับประทานยาคุมกำเนิดจำนวน 3 คน (ร้อยละ 0.39) เป็นพฤติกรรมที่พบน้อยที่สุด ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 พฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดประจำเดือน

พฤติกรรมการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดประจำเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปล่อยให้หายเอง	56	12.93
มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง*	377	87.07
- การนอนหลับพักผ่อน	300	38.76
- การประคบอุ่น	234	30.23
- ใช้เทคนิคการผ่อนคลาย	161	20.80
- การสูดดมน้ำมันหอมระเหย	43	5.56
- การออกกำลังกาย	22	2.84
- การรับประทานอาหารเสริม	7	0.90
- ผังเข็ม	4	0.52
- การรับประทานยาคุมกำเนิด	3	0.39

*เลือกได้มากกว่า 1 ตัวเลือก

7. ปัจจัยระดับชั้นปี การรับรู้ระดับความเจ็บปวดประจำเดือน และความสม่ำเสมอของการมีประจำเดือนมีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้ยาและไม่ใช้ยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.002$, $p < 0.001$, $p = 0.025$) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับชั้นปี การรับรู้ระดับความปวดประจำเดือน อายุการมีประจำเดือนครั้งแรก ความสม่ำเสมอของประจำเดือนกับการใช้ยา/ไม่ใช้ยาบรรเทาอาการปวดประจำเดือน

	ใช้ยา (คน)	ร้อยละ	ไม่ใช้ยา (คน)	ร้อยละ	p*
ระดับชั้นปี					
- ปีที่ 1	91	32.38	31	20.39	.002
- ปีที่ 2	78	27.76	31	20.39	
- ปีที่ 3	60	21.35	48	31.58	
- ปีที่ 4	52	18.51	42	27.63	
การรับรู้ระดับความปวดประจำเดือน					
- ปวดเล็กน้อย	73	25.98	98	64.47	<.001
- ปวดปานกลาง	159	56.58	47	30.92	
- ปวดมาก	49	17.44	7	4.61	
อายุการมีประจำเดือนครั้งแรก					
- อายุ ≤ 8 ปี	3	1.07	1	0.66	.441
- อายุ 9-14 ปี	264	93.95	139	34.49	
- อายุ ≥ 15 ปี	14	4.98	12	46.15	
จำนวนวันเฉลี่ยของการมีประจำเดือน					.490

	ใช้ยา (คน)	ร้อยละ	ไม่ใช้ยา (คน)	ร้อยละ	p*
ระดับชั้นปี					
- ปีที่ 1	91	32.38	31	20.39	.002
- ปีที่ 2	78	27.76	31	20.39	
- ปีที่ 3	60	21.35	48	31.58	
- ปีที่ 4	52	18.51	42	27.63	
- น้อยกว่า 3 วัน	6	2.14	2	1.32	
- 3-5 วัน	193	68.68	98	64.47	
- มากกว่า 5 วัน	82	29.18	52	34.21	
ความสม่ำเสมอของประจำเดือน					
- สม่ำเสมอ	210	74.73	98	64.47	.025
- ไม่สม่ำเสมอ	71	25.27	54	35.53	

* ทดสอบค่า p-value โดยใช้สถิติ χ^2 test

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดประจำเดือนและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในการเลือกใช้ยาและไม่ใช้ยาบรรเทาอาการปวดประจำเดือนของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความชุกของการปวดประจำเดือน เท่ากับร้อยละ 80.63 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ในประเทศไทย ที่ทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบความชุกร้อยละ 84.9 (Chongpensuklert, et al.2008) โดยที่อาการปวดประจำเดือนจะเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในสตรีวัยเจริญพันธุ์ และมักมีอาการร่วมขณะมีประจำเดือนทำให้ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปวดประจำเดือนในระดับปานกลางมากที่สุด โดยมีอาการร่วมขณะมีประจำเดือนมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ เป็นสิ่ว อารมณ์แปรปรวนหรือหงุดหงิด และปวดหลังหรือปวดเมื่อยตามตัว ตามลำดับ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันมากที่สุด 3 ลำดับแรก คือ ไม่กระตือรือร้น ไม่มีสมาธิในการเรียน ขาดเรียน และส่งผลกระทบต่อเรียนลดลง ตามลำดับ รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นนั้นก่อให้เกิดพฤติกรรมดูแลตนเองขณะมีประจำเดือนเพื่อลดอาการปวดประจำเดือนและลดผลกระทบที่จะตามมา โดยจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา พบว่ามีกรบรรเทาอาการปวดโดยไม่ใช้ยา ร้อยละ 35.10 และใช้ยาเพื่อบรรเทาอาการปวด ร้อยละ 64.90 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวารุณี เพ็โร และภัทรพร อรัณยภาค (2557) พบว่า ไม่ใช้ยา ร้อยละ 36.20 และใช้ยาร้อยละ 63.80 ตามลำดับ

จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านระดับชั้นปีมีความสัมพันธ์กับการเลือกใช้ยาและไม่ใช้ยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า นักศึกษาที่เลือกใช้ยาแก้ปวดมากกว่าไม่ใช้จะพบในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1-2 ขณะที่ชั้นปีที่ 3 – 4 จะเลือกไม่ใช้ยามากกว่าใช้ยาแก้ปวด ส่วนปัจจัยระดับการรับรู้ความเจ็บปวดมีความสัมพันธ์กับการใช้และไม่ใช้ยาแก้ปวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า นักศึกษาที่ไม่ใช้ยาแก้ปวดเมื่อรู้สึกปวดประจำเดือนเพียงเล็กน้อยหรือปานกลาง และมีการ

เลือกใช้ยาแก้ปวดมากกว่าในกลุ่มนักศึกษาที่มีระดับความปวดมาก ซึ่งเป็นพฤติกรรมการใช้ยาแก้ปวดที่สมเหตุผล สำหรับปัจจัยความสม่ำเสมอของการมีประจำเดือนพบว่ามีความสัมพันธ์กับการใช้ยา/ไม่ใช้ยาบรรเทาอาการปวดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า นักศึกษาที่ใช้ยาแก้ปวดจะพบในนักศึกษาที่มีประจำเดือนสม่ำเสมอ อาจจะเป็นเนื่องจากการมีประจำเดือนทุกเดือน อาจจะมาพร้อมกับอาการปวดประจำเดือนทุกเดือน ทำให้มีการใช้ยาแก้ปวดประจำเดือนมากกว่านักศึกษาที่มีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรพัฒนาโปรแกรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกใช่วิธีการบรรเทาอาการปวดประจำเดือน และการตัดสินใจใช้ยาอย่างสมเหตุผลกับระดับอาการปวดประจำเดือนให้กับนักศึกษาพยาบาล ตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนชั้นปีที่ 1 เพื่อการมีพฤติกรรมดูแลตนเองเกี่ยวกับอาการปวดประจำเดือนที่ถูกต้อง
2. ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาในกลุ่มหญิงวัยเจริญพันธ์อื่น ๆ เช่น ในชุมชนหรือพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการใช้ยาแก้ปวดประจำเดือนรวมทั้งพฤติกรรมดูแลตนเองขณะมีประจำเดือน

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจาก อาจารย์ชัชฎาพร พุทสน อาจารย์รัชณี ผิวม่วง อาจารย์กนกอร พิเศษ และอาจารย์ศิริวรรณ ตุงค์เรือง และขอขอบพระคุณนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เอกสารอ้างอิง

- ศิรินาถ ศิริเลิศ และอุษณีย์ แสนหมี. การรักษาภาวะปวดประจำเดือน [อินเทอร์เน็ต]. 2557. [เข้าถึงเมื่อ 14 ตุลาคม 2561] เข้าถึงจาก http://www.med.cmu.ac.th/dept/obgyn/2011/index.php?option=com_content&view=article&id=906:2013-10-07-01-24-27&catid=45&Itemid=561.
- วารุณี เพโร และภัทรพร อรัณยภาค. (2557). การศึกษาความชุกของการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิ พฤติกรรมการจัดการตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปวดประจำเดือนชนิดปฐมภูมิของนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม. รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยสยาม [อินเทอร์เน็ต]. กุมภาพันธ์ 2557 [เข้าถึงเมื่อ 14 ตุลาคม 2561] เข้าได้้ถึงจาก <http://research-system.siam.edu/2013-12-20-03-57-52/105-2013-12-20-05-58-42>.
- สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ.(2548).กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน อาการปวดประจำเดือน และการปฏิบัติในการบรรเทาอาการของนักศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.สงขลานครินทร์เวชสาร.23(4):210 – 217.
- อรพินท์ สีขาว. (2559). พยาธิสรีรวิทยาสำหรับนักศึกษาพยาบาลและวิทยาศาสตร์สุขภาพ.กรุงเทพฯ. เอ็มแอนด์เอ็ม เลเซอร์พริ้นต์.

Calis, K., A., Dang., D., K, Kalantaridou., S., N., Erogul., M.(2018). What is the role of prostaglandins in the pathogenesis of primary dysmenorrhea? .[Internet].Retrieved from <https://www.medscape.com/answers/253812-55078/what-is-the-role-of-prostaglandins-in-the-pathogenesis-of-primary-dysmenorrhea>.

Chongpensuklert, Y., Kaewrudee, S., Soontrapa, S. & Sakondhavut, C. (2008). Dysmenorrhea in Thai Secondary School Students in Khon Kaen, Thailand. Thai Journal of Obstetrics and Gynaecology.16(1): 47-53.

Koeppen, B., M. and Stanton, B., A. (2008). Berne & Levy physiology. 6th ed. Philadelphia: Mosby.

Tanmahasamut, P., Chawengsettakul, S.(2012).Dysmenorrhea in Siriraj medical students; prevalence, quality of life, and knowledge of management. Journal of Medical Association Thailand. 95(9):1115-21.

