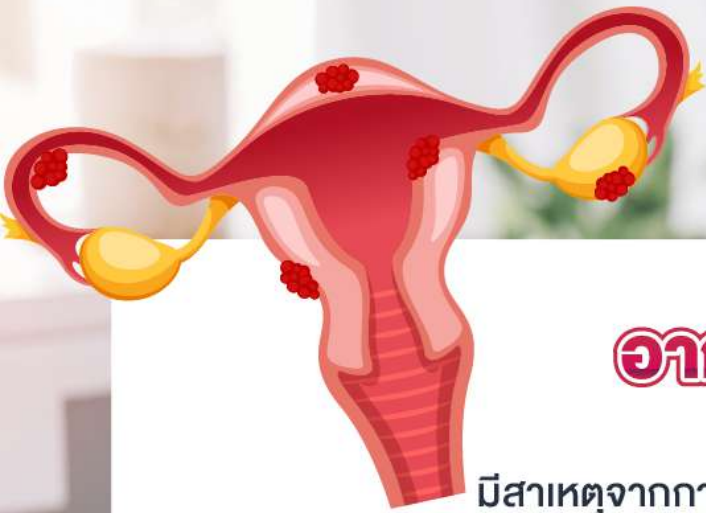




มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



PMS



อาการก่อนมีประจำเดือน

เกิดก่อนการมีประจำเดือน 1-2 สัปดาห์
มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศหญิง

อาการ

- ✓ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด โกรธง่าย
- ✓ ไม่มีสมาธิ
- ✓ เศร้าวิตกกังวล
- ✓ นอนไม่หลับหรือนอนมากเกินไป
- ✓ ปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- ✓ ความต้องการทางเพศเปลี่ยนแปลง
- ✓ ปวดศีรษะ
- ✓ เจ็บเต้านม
- ✓ ปวดท้อง ท้องอืด
- ✓ เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย
- ✓ สิวขึ้น
- ✓ หัวบ่อ
- ✓ เครียด



วิธีป้องกันและรักษา



ไม่สูบบุหรี่และ
งดดื่มแอลกอฮอล์



กินอาหารที่มีประโยชน์และ
แบ่งเป็นมื้อเล็ก ๆ ทุก 2-3 ชั่วโมง



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



นอนให้เพียงพอ
7-8 ชั่วโมงต่อวัน



กินยาแก้ปวด เมื่อมีอาการปวด
หากอาการไม่ดีขึ้นใน 2-3 รอบเดือน
ควรพบแพทย์