

กรณาส่ง บรรณาธิการนิตยสารสกุลไทย

วิธีบรรเทาภาวะปวดประจำเดือน

ผศ.ดร.ศจีรา คุปพิทยานันท์

ผู้หญิงเรานั้นน้อยคนนักที่ไม่เคยปวดประจำเดือน (Dysmenorrhea) ทางการแพทย์แบ่งประเภทของการปวดประจำเดือนได้เป็น 2 ประเภท คือ การปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิ (Primary dysmenorrhea) ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในช่วง 2-3 ปีหลังจากการมีประจำเดือนครั้งแรก ความรุนแรงของการปวดประจำเดือนประเภทนี้ จะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น และมักจะหายไปหลังจากมีบุตร ประเภทที่ 2 คือ การปวดประจำเดือนแบบทุติยภูมิ (Secondary dysmenorrhea) มักเกิดจากความผิดปกติของมดลูก เช่น ภาวะการมีเยื่อมดลูกงอกผิดที่ (Endometriosis) การปวดประจำเดือนประเภทนี้ต้องพึ่งแพทย์ในการรักษา

มีหลายวิธีที่ผู้หญิงเรานำมาใช้ในการบรรเทาอาการปวดประจำเดือนแบบปฐมภูมิ ที่นิยมกันมาก คือ การรับประทานยาแก้ปวด ที่นิยมได้แก่ ไบรูโพรเฟน (ibuprofen) หรือบางคนอาจรับประทานยาคุม

การปรับเปลี่ยนสไลด์ในการรับประทานอาหารก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำได้ เช่น ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ขณะปวดประจำเดือน เนื่องจากแอลกอฮอล์จะไปยับยั้งการสะสมของสารอาหารในร่างกาย และรบกวนเมตาบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต

มีรายงานว่านอนพักผ่อนจะช่วยให้มากในผู้หญิงส่วนมาก ในขณะที่ผู้หญิงบางส่วนอาจพบว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอในช่วงก่อนมีประจำเดือน ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยได้

การรับประทานอาหารเสริมก็เป็นวิธีหนึ่งที่นิยม พบว่า 78% ของผู้หญิงที่รับประทานในอาซิน (วิตามินบี 3) ในขนาด 200 มิลลิกรัมทุกวัน สามารถบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้ และหากรับประทานในขนาด 100 มิลลิกรัมทุกๆ 2-3 ชั่วโมง ขณะมีประจำเดือนพบว่าสามารถแก้ปวดได้ดี มีอีกหลายรายงานที่พบว่า 90% ของผู้หญิงที่รับประทานในอาซินร่วมกับวิตามินซีในขนาด 300 มิลลิกรัม และ ลูทีน (ฟลาโวนอยด์) ในขนาด 100 มิลลิกรัม สามารถบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้อย่างดี น้ำมันปลาซึ่งอุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า-3 เช่น EPA และ DHA ก็เช่นกัน เป็นอีกเมนูหนึ่งที่ช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้ มีรายงานว่า 37% ของผู้หญิงที่มีประวัติปวดประจำเดือนเป็นประจำ เมื่อรับประทาน EPA (1,080 มิลลิกรัม) และ EPA (720 มิลลิกรัม) ทุกวันติดต่อกันเป็นเวลา 2 เดือน สามารถบรรเทาอาการปวดประจำเดือนได้

สมุนไพรก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ซึ่งแท้จริงแล้วการใช้สมุนไพรในการรักษาภาวะปวดประจำเดือน และความผิดปกติอื่นๆ ของรอบเดือนมีอย่างแพร่หลาย และมีมานานแล้วทั่วโลก สมุนไพรซึ่งมีประวัติอันยาวนานและเป็นขวัญใจของสตรีทางฝั่งทวีปยุโรปและอเมริกาเหนือ ได้แก่ cramp bark (*Viburnum opulus*) และ blue cohosh (*Caulophyllum thalictroides*) ซึ่งสมุนไพรทั้งสองชนิดจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อเรียบมดลูกคลายตัว นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณในการบรรเทาอาการเกร็ง ลดอาการปวดหลังและปวดต้นขา ที่มักเกิดร่วมกับการปวดประจำเดือนได้ สำหรับวิธีการเตรียม cramp bark เพื่อรับประทานนั้น จะใช้เปลือกป่น 2 ช้อนชาละลายในน้ำ 1 แก้ว ต้มให้เดือด รับประทาน 3 แก้วต่อวัน ส่วน blue cohosh นั้น ขนาดที่ใช้รับประทานเพื่อบรรเทาอาการปวดประจำเดือนคือ 300-2,000 มิลลิกรัม สมุนไพรที่รู้จักกันดีอีกชนิดหนึ่งก็คือเหง้าขิง (*Zingiber officinale*) ซึ่งมีสารออกฤทธิ์สำคัญที่ไปยับยั้ง การสังเคราะห์พรอสตาแกลนดิน จากเยื่อมดลูก ซึ่งเป็นสาเหตุของการปวดประจำเดือน ขิงยังมีสรรพคุณในการลดการอักเสบของมดลูกที่เกิดขึ้นขณะมีประจำเดือนได้ด้วย ใบผักกาดหอมป่า (*Lactuca elongata*) ก็เป็นที่นิยมใช้เพื่อแก้อาการปวดตั้งแต่โบราณเช่นกัน โดยจะทำให้เกิดการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อเรียบมดลูก นอกจากนี้ black cohosh (*Cimicifuga racemosa*) ก็เป็นอีกชนิดหนึ่ง ที่รายงานไว้ว่ามีคุณสมบัติแก้อาการเกร็งของมดลูก การรับประทานเหง้าแห้งหรือสดขนาด 300-2,000 มิลลิกรัม สามารถแก้ปวดของกล้ามเนื้อเรียบมดลูกได้เช่นเดียวกัน ส่วนทางฝั่งเอเชีย ที่นิยมคือ ตังกุย (*Angelica sinensis*) เป็นสมุนไพรที่มีรายงานว่าสามารถลดการหดตัวของมดลูกได้ (3-4 กรัมต่อวัน) โดยจะกระตุ้นให้

มดลูกหดตัวก่อนในระยะแรกต่อจากนั้นจะทำให้มดลูกคลายตัวตามมา corydalis ก็เป็นอีกชนิดหนึ่งที่นิยม ในการแก้ปวดจะรับประทานเหง้าแห้ง 5-10 กรัมต่อวัน

ชื่อสามัญ (ชื่อวิทยาศาสตร์)	แหล่งกำเนิด	สารออกฤทธิ์
Agrimony Leaf (<i>Agrimonia pilosa</i>)	จีน อเมริกาเหนือ	Agrimophol, vitamins C, K, tannins
Anise Seed (<i>Pimpinella anisum</i>)	ยุโรป เมดิเตอร์เรเนียน	Volatile oil: anethol; iron, quercetin-glucosides, rutin
Black Cohosh Root (<i>Cimicifuga racemosa</i>)	อเมริกาเหนือ	Triterpenoid glycosides, isoflavones, formononetin
Blue Cohosh Root (<i>Caulophyllum thalictroides</i>)	อเมริกาเหนือ	Alkaloid: methylcytisine; glycoside: caulosaponin
Cramp Bark Root (<i>Viburnum opulus</i>)	ยุโรป แพร่หลายในอเมริกาเหนือ ในศตวรรษที่ 17	Arbutin, valerianic acid, tannins: anthocyanins, catechins, flavonoid
Dong Quai Root (<i>Angelica sinensis</i>)	จีน	Vitamin B12, ferulic acid, ligustilide, folic acid, choline, iron
Ginger Rhizome (<i>Zingiber officinale</i>)	จีน ชายฝั่งแปซิฟิก อินเดีย	Terpenoid: zingiberene; gingerols
Shepherd's Purse Herb (<i>Capsella bursapastoris</i>)	ยุโรปเอเชีย	Flavonoids: luteolin, quercetin, 7-rutinosides, vitamin C, hemostyptic peptide
Wild Lettuce Leaf (<i>Lactuca elongata</i>)	อเมริกาเหนือ ยุโรป	Lactucin, lactucopicrin, inulin

ในส่วนของประเทศไทยนั้น มีสมุนไพรหลายชนิด ที่มีสรรพคุณแก้ปวดมดลูกในตำราแพทย์แผนไทย แต่ยังไม่มียางานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันแน่ชัด เช่น

ชื่อสามัญ (ชื่อวิทยาศาสตร์)	สรรพคุณ	ส่วนที่ใช้
กะทัง (<i>Litsea grandis</i> Hook.f.)	แก้ปวดมดลูก	เปลือกต้น
ข่อย <i>Streblus asper</i> Lour.	แก้ปวดท้องขณะมีประจำเดือน	ใบ
ขี้ดมอน <i>Sida rhombifolia</i> Linn.	แก้ปวดมดลูก	ราก
คำฝอย <i>Carthamus tinctorius</i> Linn.	แก้ปวดมดลูก	เมล็ด
จันทร์เทศ <i>Myristica fragrans</i> Linn.	แก้ปวดมดลูก	เมล็ด
ทานตะวัน <i>Helianthus annus</i> Linn.	แก้ปวดประจำเดือน	ฐานรองดอก
เทียนบ้าน <i>Impatiens balsamina</i> Linn.	แก้ปวดก่อนมีระดู	ดอก

หวังว่าตำรับที่ค้นมาจะเป็นประโยชน์กับคุณผู้หญิงนะคะ

ที่อยู่ผู้เขียน

มศ.ดร.ศจีรา คุปพิทยานันท์

สำนักวิทยาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ถนนมหาวิทยาลัย 1 ตำบลสุรนารี

อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

30000

โทรศัพท์ 081-9773832

sajeera@sut.ac.th