

การมีประจำเดือนในนักกีฬาสตรี

Menstruation in Female Athletes

พรรณพิไล ศรีอาภรณ์* พย., ด.
Punpilai Sriarporn*, PhD.

บทคัดย่อ

นักกีฬาสตรีเป็นกลุ่มที่มีการใช้พลังงาน และ
ทุ่มเทเวลาในการฝึกซ้อมอย่างหนัก จากการฝึก
ซ้อมกีฬาที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งด้านร่างกายและ
จิตใจ ส่งผลให้เกิดความผิดปกติของประจำเดือนใน
นักกีฬาสตรี บทความนี้ต้องการให้ข้อมูลพื้นฐานแก่น
บุคลากรทีมสุขภาพเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการ
มีประจำเดือนในนักกีฬาสตรีที่มีวิถีการดำเนินชีวิตที่
แตกต่างไปจากสตรีทั่วไปในแง่ของการใช้กำลังกาย
ในการฝึกซ้อมกีฬา ความเข้าใจ ความเชื่อเกี่ยวกับ
การมีประจำเดือนของนักกีฬาสตรี อาจส่งผลถึงการ
ดูแลสุขภาพตนเองที่เกี่ยวข้องไปสู่ภาวะอนามัย
เจริญพันธุ์ การส่งเสริมและดูแลสุขภาพของนักกีฬา
สตรีจะเป็นการสนับสนุนทางหนึ่งเพื่อให้นักกีฬาสตรี
บรรลุเป้าหมายสูงสุดของการเป็นนักกีฬา คือการมี
สุขภาพสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ มีสมรรถภาพทาง
กายที่ดีและมีทักษะอย่างยอดเยี่ยม สามารถประสบ
ความสำเร็จในการแข่งขันและมีชีวิตที่มีคุณภาพ
คำสำคัญ : การมีประจำเดือน นักกีฬาสตรี

Abstract

Female athletes are the group that
spends energy and time in excessive training.
As a result of this sport training, these female

athletes often experience menstrual dysfunction.

This article aims to provide basic information
for health personnel to understand menstruation
in female athletes who have a different lifestyle
to general women. Their understandings and
beliefs regarding menstruation may result in
self-health care related to reproductive health.
Health promotion and health protection in
female athletes could be one part of supportive
care that helps them to reach their highest goal
in sport. In order to be successful in sport
and have a high standard of quality of life,
female athletes need to have complete general
health, including physical and mental health
to maintain the optimum physical capacity and
skills in excellence.

Key words : Menstruation, female athletes

การส่งเสริมให้บุคคลดำรงรักษาไว้ซึ่งภาวะ
สุขภาพ เป็นบทบาทที่สำคัญของบุคลากรในทีม
สุขภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและ
พอเหมาะเป็นวิถีทางหนึ่งในการดำรงไว้ซึ่งภาวะ
สุขภาพที่ดี ส่งผลดีต่อบุคคลทุกเพศทุกวัยโดย
เฉพาะเด็กและวัยรุ่นในแง่ของการส่งเสริมพัฒนาการ

* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่