



จดหมายข่าว

งานประชาสัมพันธ์ สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลรังกา

ฉบับที่ ๘๒ ประจำเดือน ตุลาคม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

email : rongkat1@gmail.com

<http://www.rongkat.go.th/>

พระราชปณิธานของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ในการมุ่งรักษาและต่อยอดตามแนวทางศาสตร์พระราชา รัชกาลที่ ๙ "...ในบ้านเมืองนั้นมีทั้งคนดีและคนไม่ดี ไม่มีใครจะทำให้คนทุกคนเป็นคนดีได้ทั้งหมด การทำให้ บ้านเมืองมีความปรกติสุขเรียบร้อย จึงมิใช่การทำให้ ทุกคนเป็นคนดี หาก แต่อยู่ที่การส่งเสริมคนดี ให้คนดีได้ ปกครองบ้านเมืองและควบคุมคนไม่ดีไม่ให้ มีอำนาจไม่ให้ก่อความเดือดร้อนวุ่นวายได้..." ความตอนหนึ่ง ในพระบรมราโชวาท ๑๓ ก.พ. ๒๕๖๒

การคลอดก่อนกำหนด



เจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนด (Preterm Labour) หมายถึง ภาวะมดลูกมีการหดตัวอย่างสม่ำเสมอ (regular uterine contraction) มีผลทำให้ปากมดลูกเปิดขยาย (cervical change) ก่อนอายุครรภ์ 37 สัปดาห์ ซึ่งจะป้องกันความเสี่ยง และดูแลสุขภาพตนเองอย่างไร

สาเหตุการคลอดก่อนกำหนด มีปัจจัยบางอย่างได้แก่

- อายุคุณแม่ตั้งครรภ์มีอายุต่ำกว่า 18 ปี หรือมีอายุมากกว่า 34 ปีขึ้นไป จะมีโอกาสคลอดก่อนกำหนดมากกว่าผู้ที่อายุ 18-34 ปี
- คุณแม่ที่พอมมาก ๆ จะมีโอกาสคลอดก่อนกำหนด

มากกว่าคุณแม่ที่น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์

- คุณแม่เคยมีประวัติการคลอดก่อนกำหนดมาก่อน ครรภ์ต่อมาของคุณแม่ก็มักจะมีการคลอดก่อนกำหนดเช่นกัน
- ความเครียด โดยเฉพาะความเครียดในชีวิตประจำวัน เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำให้ทารกคลอดก่อนกำหนด
- การดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทารกจะเจริญเติบโตไม่สมบูรณ์และอาจคลอดก่อนกำหนดได้
- การสูบบุหรี่ แม้ว่าคุณแม่จะไม่ได้เป็นผู้สูบบุหรี่เองก็ตาม
- การใช้สารเสพติด เช่น มอร์ฟิน เฮโรอีน จะทำให้ทารกเกิดการขาดออกซิเจนและเสียชีวิตในครรภ์ด้วย
- การรับประทานยาบางชนิดที่มีผลต่อการหดตัวของมดลูก รวมถึงการได้รับสารพิษหรือสารเคมีบางอย่าง
- สภาพการทำงาน ในกรณีที่คุณแม่ต้องทำงานหนักหรือต้องแบกหามตลอดทั้งวัน
- เกิดอุบัติเหตุในขณะตั้งครรภ์ รวมถึงการทำกิจกรรมหนักๆ จนครรภ์ได้รับการกระทบกระเทือนอย่างแรง
- การมีเพศสัมพันธ์ขณะตั้งครรภ์ อาจเป็นสาเหตุทำให้มดลูกบีบตัวได้
- การไม่ไปฝากครรภ์ อาจทำให้คุณแม่ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพและได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง
- คุณแม่มีโรคอื่น ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ครรภ์เป็นพิษ ฯลฯ
- เลือดออกในขณะตั้งครรภ์ เป็นอีกหนึ่งสัญญาณเตือนให้รู้ว่าอาจจะเกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์และต่อคุณแม่ได้ เช่น อาจเกิดการแท้งบุตร รกเกาะขวางทางคลอด หรือรกลอกตัวก่อนกำหนด
- การติดเชื้ออย่างรุนแรงในร่างกาย เช่น การติดเชื้อในระบบสืบพันธุ์ การติดเชื้อของกระเพาะปัสสาวะหรือของไต เป็นต้น
- มดลูกผิดปกติ เช่น การตั้งครรภ์แฝด มีเนื้องอก ปากมดลูกไม่แข็งแรง ปากมดลูกขยายตัวก่อนครบกำหนด
- สาเหตุอื่น ๆ เช่น มีเลือดออกทางช่องคลอดหลังจากตั้งครรภ์ไปแล้ว 16 สัปดาห์, รกลอกตัวก่อนกำหนด, รกฝังตัวผิดปกติ, มีน้ำคร่ำปริมาณมากหรือน้อยเกินไป, ทารกในครรภ์ขาดออกซิเจน, มีห้วงคุมกำเนิดอยู่ในมดลูก, ทารกเจริญเติบโตช้าหรือเสียชีวิตในครรภ์, คุณแม่มีภาวะทุพโภชนาการก่อนและขณะที่ตั้งครรภ์, ภูมิต้านทานก่อนเจ็บครรภ์คลอดจริง ๆ (พบได้ประมาณร้อยละ 35), ได้รับการผ่าตัดบริเวณช่องท้องในขณะการตั้งครรภ์ เช่น การผ่าตัดไส้ติ่งอักเสบ

ภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดคืออะไร

ภาวะน้ำเดินก่อนกำหนด ทางกรแพทย์เรียกว่า PROM (Premature rupture of membranes) หมายถึง ภาวะที่ถุงน้ำคร่ำรั่วหรือแตกเองก่อนมีการเจ็บครรภ์คลอด ซึ่งอาจเกิดขึ้นขณะอายุครรภ์ครบกำหนดตั้งแต่ 37 สัปดาห์ (Term PROM) หรือ ก่อนอายุครรภ์ครบกำหนด 37 สัปดาห์ (Preterm PROM) โดยภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดพบในช่วงอายุครรภ์ครบกำหนดประมาณ 10% และก่อนอายุครรภ์ครบกำหนดประมาณ 3% ของการคลอดบุตรทั้งหมด

สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของภาวะน้ำเดินก่อนกำหนด

ถึงแม้สาเหตุพยาธิกำเนิดของภาวะน้ำเดินก่อนกำหนด ยังไม่เป็นที่เข้าใจอย่างสมบูรณ์ โดยในรายๆ หลายอาจจะไม่พบสาเหตุที่เกี่ยวข้อง แต่พบว่ามีสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่เกี่ยวข้องได้แก่

1. ประวัติน้ำเดินก่อนกำหนดในครรภ์ก่อน โดยเฉพาะก่อนอายุครรภ์ครบกำหนด
 2. การติดเชื้อในระบบอวัยวะสืบพันธุ์ เช่น ปากมดลูก ช่องคลอด และปากช่องคลอด ซึ่งพบว่าเชื้อแบคทีเรียหลายชนิดจะสร้างสาร Phospholipase ซึ่งเป็นเอนไซม์อย่างหนึ่งที่กระตุ้นการสร้าง prostaglandins ซึ่งจะมีผลกระตุ้นการหดตัวของมดลูกตามมา และตัวเชื้อแบคทีเรียที่เข้าไปสู่บริเวณปากมดลูกและถุงน้ำคร่ำจะกระตุ้นให้มีการสร้าง inflammatory mediators หลายชนิด ทำให้เกิดการแตกของถุงน้ำคร่ำขึ้น
 3. ภาวะเลือดออกทางช่องคลอด เช่นในรายที่คุณแม่มีประวัติเลือดออกในไตรมาสแรก โดยเฉพาะถ้ามีเลือดออกบ่อยๆ และในหลายๆ ช่วงของการตั้งครรภ์มากกว่าหนึ่งไตรมาส
 4. สูบบุหรี่ จะเพิ่มความเสี่ยงสูง 2-4 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่
- ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ได้แก่ ตั้งครรภ์แฝด, ภาวะน้ำคร่ำมาก, เนื้องอกมดลูก, ประวัติเคยผ่าตัดปากมดลูก, ตรวจพบปากมดลูกสั้น, ประวัติโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์, รกเกาะต่ำ, รกลอกตัวก่อนกำหนด, โลหิตจาง และตรวจพบความพิการของทารกในครรภ์

ภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดจะส่งผลกระทบต่อคุณแม่ตั้งครรภ์และทารกในครรภ์

ภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดนั้น สิ่งที่แพทย์กังวลมากที่สุดก็คือเรื่องของการติดเชื้อของคุณแม่ ซึ่งจะเกิดจากการอักเสบติดเชื้อในโพรงมดลูก ซึ่งจะสัมพันธ์กับระยะเวลาตั้งแต่น้ำเดินจนถึงระยะคลอด โดยเฉพาะถ้าภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดเกิดก่อนอายุครรภ์ครบกำหนด นอกจากทารกจะเสี่ยงต่อภาวะการติดเชื้อที่รุนแรงและภาวะทุพพลภาพด้านพัฒนาการในระยะยาวแล้ว ยังเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ที่เกิดจากการคลอดก่อนกำหนด เช่น ภาวะหายใจยากลำบากจากปอดพัฒนาไม่สมบูรณ์ หรือที่เรียกว่า RDS (Respiratory distress syndrome) รวมถึงทารกอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่ส่งผลให้การทำงานของหัวใจและปอดของทารกผิดปกติอีกด้วย

การวินิจฉัยและการรักษาภาวะน้ำเดินก่อนกำหนด

ก็จะเริ่มจากการซักประวัติว่าคนไข้มีอาการน้ำไหลออกจากช่องคลอดก่อนเข้าสู่ระยะคลอดบ้างหรือไม่ จากนั้นก็ตรวจร่างกายเพื่อดูน้ำที่ไหลออกจากช่องคลอด โดยแพทย์จะให้คนไข้ลองแหย่ไม้ก้านหรือเบ่งก็จะเห็นน้ำไหลออกจากปากมดลูก ปกติแล้วแพทย์จะไม่ใช้วิธีตรวจภายในเพราะจะเพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อมากขึ้น จากนั้นก็จะส่งน้ำจากช่องคลอดนั้นเข้าตรวจในแล็บต่อไป หรืออาจจะใช้การตรวจอัลตราซาวด์เพื่อใช้ร่วมในการประกอบการวินิจฉัย

การรักษา ภาวะน้ำเดินก่อนกำหนด

เมื่อแพทย์ตรวจพบแล้วว่ามีภาวะน้ำเดินก่อนกำหนดซึ่งเป็นภาวะครรภ์เสี่ยงแล้ว แพทย์ก็จะให้คนไข้ admit จนกว่าจะคลอด แนวทางการดูแลรักษาขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ทั้งเรื่องอายุครรภ์ การติดเชื้อของคุณแม่ตั้งครรภ์ อาการเจ็บครรภ์ ท้องและ การเต้นของหัวใจของทารกในครรภ์ การเปิดของปากมดลูก โดยจะพิจารณาปัจจัยเหล่านี้แล้วกำหนดแนวทางในการรักษาอีกครั้งหนึ่ง การดูแลสุขภาพขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างมาก คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคนควรรู้ไว้ว่าสิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ล้วนมีผลต่อทารกในครรภ์ทั้งสิ้นไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็ตาม และคงไม่มีใครที่ต้องการจะตกอยู่ในภาวะครรภ์เสี่ยง ดังนั้น เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ ก็ควรฝากครรภ์แต่เนิ่นๆ เพื่อความมั่นใจและความปลอดภัยทั้งคุณแม่และลูกน้อย

ด้วยความปรารถนาดีจาก งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

โทร : 054 542886-114

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

เลขที่ 159 หมู่ 4 ต.ร่องกาศ อ.สูงเม่น จ.แพร่ 54130 โทร.054-542886 ,054-625267 แฟกซ์ -110

แจ้งเหตุเตือนสาธารณภัย 054 626199