



# มดลูกหย่อน อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ

ภาษา

มดลูกหย่อน อันตรายไหม พร้อมวิธีดูแลตัวเองเมื่อมดลูกต่ำ

คุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

ส.ค. 29, 2024

6 นาที

ผู้หญิงหลายคนต้องเผชิญหรือทนทุกข์ทรมานกับภาวะมดลูกหย่อน คุณแม่คือหนึ่งในนั้นหรือเปล่า? ปกติแล้วอวัยวะภายในอุ้งเชิงกราน เช่น ภาวะเยื่อหุ้มรังไข่ มดลูก จะมีกลุ่มกล้ามเนื้อคอยึดพยุงไว้ อยู่ เมื่อกล้ามเนื้อเหล่านี้อ่อนแอลงอวัยวะภายในอุ้งเชิงกรานอาจห้อยย้อยลงมาทางช่องคลอด ทำให้คุณแม่เกิดอาการไม่สบายตัวตามมา บางคนอาจเกิดอาการปวดท้องร่วมด้วย แล้วอาการ “ภาวะมดลูกหย่อน” คืออะไร มีอาการแบบไหน มาดูวิธีสังเกตภาวะมดลูกหย่อนด้วยตัวเองง่าย ๆ กัน

## สรุป

- มดลูกหย่อน (Vaginal prolapse) เป็นภาวะที่มดลูกหย่อนเลื่อนลงต่ำมาอยู่บริเวณช่องคลอด สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้หญิงที่มีอายุมาก ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ผู้ที่เคยผ่านการผ่าตัดบริเวณอุ้งเชิงกราน ผู้ที่เคยผ่านการคลอดลูกหลายครั้ง หรือผู้ที่ยกของหนักบ่อย ๆ
- อาการมดลูกหย่อนจะแสดงอาการแตกต่างกันไปตามความรุนแรงของอาการ เช่น อาการบีบรัดไม่สุด ภาวะเยื่อหุ้มรังไข่อักเสบ ท้องผูกเรื้อรัง เดินไม่สะดวก มีเลือดออกจากช่อง

คลอด เป็นต้น

- ภาวะมดลูกหย่อนสามารถป้องกันได้โดยการบริหารอุ้งเชิงกรานให้แข็งแรง ทั้งยังสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย งดการสูบบุหรี่ ไม่เบ่งอุจจาระแรง ไม่ยกของหนัก และพยายามรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้มากจนเกินไป

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- มดลูกหย่อน คืออะไร
- มดลูกหย่อน เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง
- ภาวะมดลูกหย่อน มักจะเกิดขึ้นกับใคร
- อาการมดลูกหย่อนในผู้หญิงเป็นแบบไหน
- ภาวะมดลูกหย่อน ถ่ายทอดทางพันธุกรรมไหม
- ความรุนแรงของภาวะมดลูกหย่อน
- มดลูกหย่อนอันตรายไหม รักษาให้หายขาดได้หรือเปล่า
- วิธีป้องกันมดลูกหย่อน ทำได้ด้วยตัวเอง
- มดลูกหย่อน ป้องกันได้ด้วยการบริหารอุ้งเชิงกราน
- สมุนไพร ช่วยป้องกันภาวะมดลูกหย่อนได้ไหม

## มดลูกหย่อน คืออะไร

มดลูกหย่อน (Vaginal prolapse) หรือ มดลูกต่ำ (Pelvic Organ Prolapse) คือ ภาวะที่มดลูกหย่อนเคลื่อนลงต่ำมาอยู่บริเวณช่องคลอด เกิดจากกล้ามเนื้อที่อยู่ระหว่างกระดูกก้นกบกับกระดูกหัวหน่าวที่คอยยึดให้มดลูกที่อยู่ในอุ้งเชิงกรานถูกทำลายไป เสื่อมสภาพลง หรืออ่อนแอลง ทำให้มดลูกเคลื่อนลงหรือหย่อนคล้อยลงมายังบริเวณช่องคลอด ไม่เพียงแค่นั้น อาการมดลูกหย่อนยังส่งผลกระทบต่อภาวะปัสสาวะ และลำไส้ให้เคลื่อนต่ำลงมาอีกด้วย

## มดลูกหย่อน เกิดจากสาเหตุอะไรได้บ้าง

สาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะมดลูกหย่อนคล้อย หรือมดลูกต่ำลง คือ

- **การคลอดลูกหลายครั้ง:** คุณแม่ที่คลอดลูกหลายครั้ง หรือมีภาวะคลอดลูกลำบาก หรือคุณแม่ที่คลอดทารกที่มีขนาดตัวที่ใหญ่ มักมีภาวะที่เสี่ยงต่อการเกิดมดลูกหย่อนคล้อยได้
- **น้ำหนักที่มากเกินไป:** ผู้หญิงที่มีน้ำหนักตัวมากที่มาจากภาวะโรคอ้วน หรือผู้ที่มีเนื้ออกในมดลูก หรือซิสต์ในรังไข่ อาจเกิดความเสียหายต่อการเกิดภาวะมดลูกหย่อนคล้อยได้ง่ายเนื่องจากน้ำหนักที่ค้ำยอวลกล้ามเนื้อให้ตึงมากขึ้น มดลูกจึงมีโอกาสเคลื่อนตัวต่ำลงมา
- **อายุที่มากขึ้น หรืออยู่ในวัยหมดระดู:** เมื่อผู้หญิงเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนมักเป็นช่วงที่เข้าสู่วัยทอง ซึ่งเป็นช่วงที่กล้ามเนื้อเริ่มเสื่อมสภาพลง ฮอร์โมนน้อยลง จนทำให้ผู้หญิงหลายคนมีภาวะมดลูกลดต่ำลง
- **การยกของหนัก:** เนื่องจากการออกแรงยกของหนักมาก ๆ และยกเป็นประจำ อาจส่งผลต่อ

อวัยวะบริเวณอุ้งเชิงกรานได้ และนำไปสู่ภาวะมดลูกหย่อนในที่สุด

- **เคยผ่านการผ่าตัดบริเวณอุ้งเชิงกรานมาก่อน:** สำหรับผู้ที่ผ่านการผ่าตัดมดลูก กระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเป็นอวัยวะที่อยู่ในบริเวณอุ้งเชิงกรานทั้งสิ้น จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะมดลูกหย่อนได้ง่ายขึ้น

## ภาวะมดลูกหย่อน มักจะเกิดขึ้นกับใคร

ภาวะมดลูกหย่อน สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ที่มามีประวัติ ดังนี้

### 1. ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน

เนื่องจากผู้หญิงที่มีอายุมากขึ้นมักเกิดการอ่อนแอของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อที่ยึดมดลูก รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนบางชนิดที่ทำให้เนื้อเยื่อสลายตัวไป

### 2. คุณแม่ที่ผ่านการคลอดธรรมชาติ

คลอดลูกด้วยวิธีธรรมชาติ หลายครั้ง อาจทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นรอบมดลูกเสื่อมตัวลง มดลูกของคุณแม่จึงเลื่อนตัวต่ำลงไปยังบริเวณช่องคลอด

### 3. คุณแม่ที่คลอดลูกน้อยน้ำหนักมากกว่า 4 กิโลกรัม

คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ลูกน้อยน้ำหนักตัวมากอาจทำให้กล้ามเนื้อรอบมดลูกเสื่อมสภาพลง เมื่อคุณแม่คลอดลูกน้อยที่มีน้ำหนักตัวมากกว่า 4 กิโลกรัม จึงเกิดภาวะมดลูกหย่อนได้

### 4. ผู้ที่มีอาการไอเรื้อรัง ท้องผูกเรื้อรังและยกของหนักบ่อย

ภาวะมดลูกหย่อน สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ที่มีอาการไอบ่อย ๆ หรือเบ่งขณะขับถ่ายบ่อย ๆ รวมถึงการยกของหนักที่ต้องออกแรงมาก ๆ เนื่องจากการกระทำเหล่านี้จะทำให้เกิดแรงกดทับที่บริเวณอุ้งเชิงกรานซ้ำ ๆ จนส่งผลให้มดลูกหย่อนคล้อยได้ง่าย

### 5. ผู้ที่มีความผิดปกติของเนื้อเยื่อและผู้ที่เป็นกล้ามเนื้ออ่อนแอโดยกำเนิด

ผู้ที่มีประวัติเกี่ยวกับความผิดปกติของเนื้อเยื่อและเป็นกล้ามเนื้ออ่อนแอมาตั้งแต่เกิดจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะมดลูกหย่อนได้มากกว่าผู้อื่น

# อาการมดลูกหย่อนในผู้หญิงเป็นแบบไหน

อาการมดลูกหย่อนจะแสดงอาการแตกต่างกันไปตามความรุนแรงของอาการ ในผู้หญิงบางคนอาจไม่แสดงอาการมดลูกหย่อนเลย แต่สำหรับบางคนอาจมีอาการให้เห็น ดังนี้

- มดลูก หรือเนื้อเยื่อไหลออกมาจากช่องคลอด
- มีตกขาวหรือเลือดออกจากช่องคลอด
- มีอาการเจ็บ หรือรู้สึกไม่สบายเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- ปัสสาวะขัด ปัสสาวะเล็ด หรือปัสสาวะไม่สุด
- คนท้องมีอาการท้องผูก
- เดินไม่สะดวก
- เวลานั่งแล้วเหมือนนั่งทับลูกบอลขนาดเล็ก

## ภาวะมดลูกหย่อน ถ่ายทอดทางพันธุกรรมใหม่

ภาวะมดลูกหย่อน สามารถเกิดภายในครอบครัวที่มีประวัติภาวะมดลูกหย่อน และเกิดได้กับผู้หญิงที่มีอายุมากขึ้น หรือผู้ที่เคยผ่านการผ่าตัดบริเวณอุ้งเชิงกราน และผ่านการคลอดลูกแบบธรรมชาติหลายครั้ง หรือยกของหนักมาก่อน

## ความรุนแรงของภาวะมดลูกหย่อน

ระดับความรุนแรงของภาวะมดลูกหย่อนมีด้วยกัน 4 ระดับ ได้แก่

- **ระดับที่ 1:** มดลูกหย่อนมาที่บริเวณด้านบนช่องคลอดครึ่งหนึ่ง
- **ระดับที่ 2:** มดลูกหย่อนมาใกล้ปากช่องคลอด
- **ระดับที่ 3:** มดลูกหย่อนออกมานอกช่องคลอด
- **ระดับที่ 4:** มดลูกหย่อนออกมานอกช่องคลอดทั้งหมด เนื่องจากกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเสื่อมสภาพ

## มดลูกหย่อนอันตรายไหม รักษาให้หายขาดได้หรือเปล่า

ภาวะมดลูกหย่อนไม่ใช่ภาวะอันตรายแต่อาจทำให้คุณแม่รู้สึกไม่สบายตัวได้ เพราะอาการของภาวะนี้ได้แก่ ปัสสาวะไม่สุด กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ท้องผูกเรื้อรัง เดินไม่สะดวก และมีเลือดออกจากช่องคลอด แต่สามารถรักษาได้จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้คุณหมอตตรวจประเมินอาการร่วมกับ

การตรวจภายในจะได้ทำการรักษาตามระดับความรุนแรงของอาการมดลูกหย่อนได้ การรักษาภาวะมดลูกหย่อนสามารถทำได้ทั้งวิธีการผ่าตัดและไม่ต้องผ่าตัด

หลังจากคุณแม่ได้รับการรักษาแล้วอาการจะดีขึ้นแต่อาจไม่ช่วยให้หายขาด เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดมดลูกหย่อนซ้ำได้ คุณแม่จึงต้องหลีกเลี่ยงการเกร็งกล้ามเนื้อโดยไม่จำเป็น เช่น ไม่ยกของหนักทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูงเพื่อป้องกันอาการท้องผูก งดสูบบุหรี่เพื่อลดการไอเรื้อรัง

## วิธีป้องกันมดลูกหย่อน ทำได้ด้วยตัวเอง

ภาวะมดลูกหย่อนสามารถป้องกันได้ ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้ คือ

- **ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์:** หากคุณแม่ไม่ยอมให้เกิดภาวะมดลูกหย่อนคล้อยต้องพยายามควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากเกินไป โดยคุณแม่ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์พร้อมกับการออกกำลังกายเป็นประจำ
- **หลีกเลี่ยงการยกของหนักบ่อย ๆ:** การยกของหนักที่ต้องออกแรงมาก ๆ ถ้าเลี่ยงได้ควรเลี่ยงไปเลย เพื่อป้องกันการเกิดภาวะมดลูกหย่อนในอนาคต
- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ:** การออกกำลังกายไม่ได้ช่วยแค่การป้องกันมดลูกหย่อนเท่านั้นแต่ยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดี ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉงได้ดีอีกด้วย
- **งดสูบบุหรี่:** การสูบบุหรี่อาจก่อให้เกิดอาการไอเรื้อรังตามมา เมื่อเกิดอาการไอมาก ๆ ยิ่งส่งผลต่อกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกรานได้
- **ระมัดระวังเรื่องท้องผูก:** เมื่อมีอาการท้องผูกจะทำให้เราใช้แรงเบ่งในการขับถ่ายที่มากขึ้นจนส่งผลให้เกิดการเกร็งบริเวณกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุของการเกิดภาวะมดลูกหย่อน





# มดลูกหย่อน ป้องกันได้ด้วยการบริหารอุ้งเชิงกราน

การบริหารอุ้งเชิงกรานให้แข็งแรง สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยการขมิบเป็นประจำ โดยการขมิบเกร็งกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานค้างไว้ 5 วินาที แล้วคลายกล้ามเนื้อ 5 วินาที ทำสลับกันแบบนี้ 4-5 ครั้ง หลังจากนั้น อาจเพิ่มระยะเวลาการขมิบเป็น 10 วินาทีก็ได้ และสามารถเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้นเท่าที่สามารถทำได้ หรือตามที่สะดวกเพื่อกระตุ้นให้อุ้งเชิงกรานกระชับมากขึ้น

## สมุนไพร ช่วยป้องกันภาวะมดลูกหย่อนได้ไหม

ปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาเพียงพอที่ชี้ชัดว่าสมุนไพรบางชนิดทานแล้วช่วยป้องกันภาวะมดลูกหย่อนได้ อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำให้ซื้อยาสมุนไพรมาทานเอง และควรขอคำปรึกษาจากคุณหมอก่อนทุกครั้ง เนื่องจากภาวะมดลูกหย่อนมีความรุนแรงหลายระดับจึงจำเป็นต้องให้คุณหมอตรวจวินิจฉัย และทำการรักษาได้ตรงจุดและแม่นยำที่สุด

ดังนั้นหากคุณแม่มีอาการคล้ายจะเป็นภาวะมดลูกหย่อนอย่างหนึ่งนอนใจ ควรรีบไปโรงพยาบาลพบแพทย์ อย่างปลอดภัยไว้นาน เนื่องจากสุขภาพของคุณแม่เป็นเรื่องสำคัญหากปล่อยไว้นานอาการต่าง ๆ จะยิ่งแย่ลง และคุณแม่จะใช้ชีวิตได้ลำบาก ไม่สบายตัว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการดูแลลูกน้อยและการพักผ่อนได้

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

- อยากมีลูก อยากท้อง ทำยังไงดี พร้อมวิธีเตรียมความพร้อมให้มีลูกง่าย
- วิธีนับอายุครรภ์ คำนวณอายุครรภ์ ก่อนคุณแม่ครบกำหนดคลอด
- ไข่ตก คืออะไร นับวันไข่ตกยังไงให้แม่นยำ พร้อมอาการไข่ตกที่ควรรู้
- อาการก่อนมีครรภ์มาทั้งท้องต่างกันยังไง ทำไมถึงมีอาการคล้ายกัน
- ตรวจครรภ์ตอนไหนชัวร์สุด ช่วงเช้าหรือช่วงเย็น ให้ผลแม่นยำกว่ากัน
- 10 อาการคนท้องระยะแรก อาการเตือนคนเริ่มท้องที่คุณแม่สังเกตได้
- คุณแม่มือใหม่เริ่มฝากครรภ์เมื่อไหร่ดี มีขั้นตอนอะไรที่ต้องรู้อ่าง
- ตกขาวแบบไหนท้อง ตกขาวคนท้องแบบไหนมั่นใจว่าตั้งครรภ์
- อาการคนแพ้ท้อง อาการแพ้ท้องคุณแม่ พร้อมวิธีรับมือเมื่อแม่แพ้
- อาการแพ้ท้องบอกเพศลูก เดตาเพศลูกจากอาการแพ้ท้องลูกสาว-ลูกชาย

อ้างอิง:

1. ภาวะมดลูกหย่อน ควรดูแลตัวเองอย่างไร?, โรงพยาบาลบางปะกอก
2. มดลูกหย่อน, โรงพยาบาลเมตพาร์ค
3. อาการแบบไหน? บอกว่า 'อึ้งเชิงกราน' เริ่มหย่อน, โรงพยาบาลพญาไท
4. ภาวะการหย่อนตัวของอวัยวะในอึ้งเชิงกราน, โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์
5. อยากมีมดลูกแข็งแรง ต้องดูแลวิธีนี้, โรงพยาบาลเปาโล
6. ภาวะมดลูกหย่อนในมุมมองแพทย์แผนจีน, การประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาลัยนครราชสี  
มา ครั้งที่ 6 ประจำปี พ.ศ.2562
7. Demystifying pelvic organ prolapse, The University of Chicago Medicine

อ้างอิง ณ วันที่ 17 กรกฎาคม 2567



คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด





ดูแลลูกตามช่วงวัย



ภูมิแพ้ในเด็ก



สปิงโกไม้อิลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก



S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์