

سلاہت تادہ

قاعدگی

دکتر دکر



درباره سلامت نامه

سلامت نامه دکترا در هر نسخه به یکی از برجسته‌ترین موضوعات مرتبط با سلامتی می‌پردازد و با پاسخ به دغدغه‌های جدی و سؤالات محوری مرتبط با آن موضوع، سعی در آگاهی‌بخشی و گره‌گشایی از ذهن مخاطبان دارد.

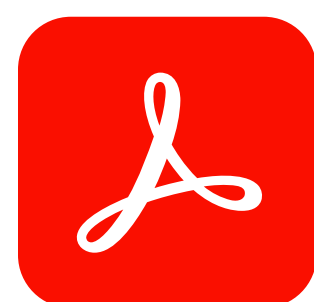
محتوای سلامت نامه از منابع معتبر بین‌المللی و با اعمال نظر متخصص‌های ذی‌ربط در سرفصل‌های مرتبط تدوین می‌شود. از این رو می‌توان سلامت نامه دکترا را یکی از معتبرترین محصولات محتوایی فارسی در زمینه ارتقای سلامتی دانست.

آنچه می‌خوانید اولین نسخه از سلامت نامه با موضوع قاعدگی است. طی ۱۱ سرفصل و حدود ۲۰.۰۰۰ کلمه، سعی کردیم تمام چالش‌هایی که یک بانو از اولین قاعدگی تا روزهای یائسگی تجربه می‌کند را بررسی کنیم و بهترین راهکار را برای حل آن‌ها ارائه دهیم.

تهیه و انتشار: سامانه نوبت‌دهی دکترا

تاریخ انتشار: خرداد ۱۴۰۳

این کتاب تعاملی است؛ برای تجربه بهتر با نرم‌افزار Adobe acrobat reader بخوانید.



حامیان سلامت نامه



مای لیدی



کدکس



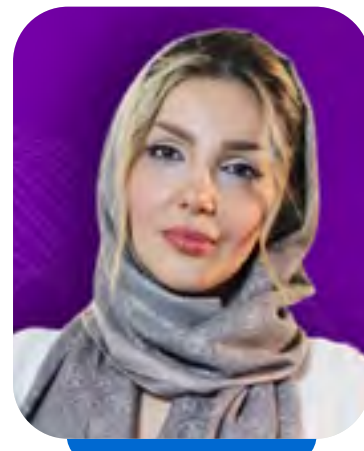
کلاژن گلد



دکتر مژگان صیادی



دکتر پرستو سهیل اصفهانی



دکتر ندا حاجیها



دکتر زهرا فلاح



دکتر فرشته معاون



دکتر عفت زادسر



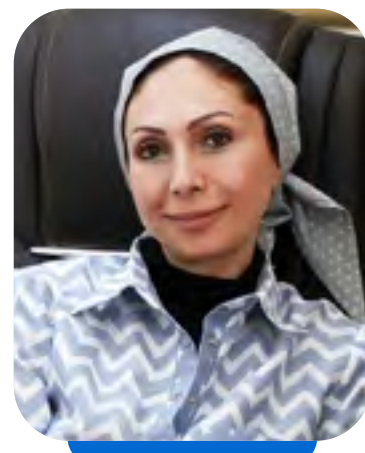
دکتر آرزو بهزادیان



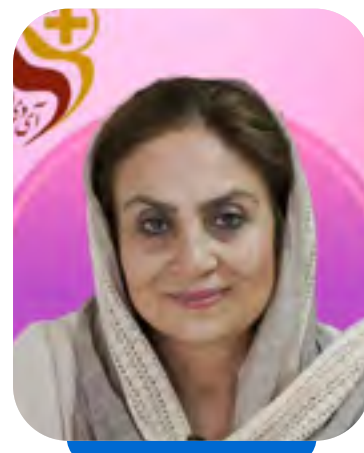
دکتر مرزده نامداری



دکتر ماندانا روزی طلب



دکتر مریم روانبند



دکتر شیرین پزشکی



دکتر لیدا شفیعیان



دکتر ناهید زعفران زاده



دکتر سوزان پیروان



دکتر مرضیه وانونی

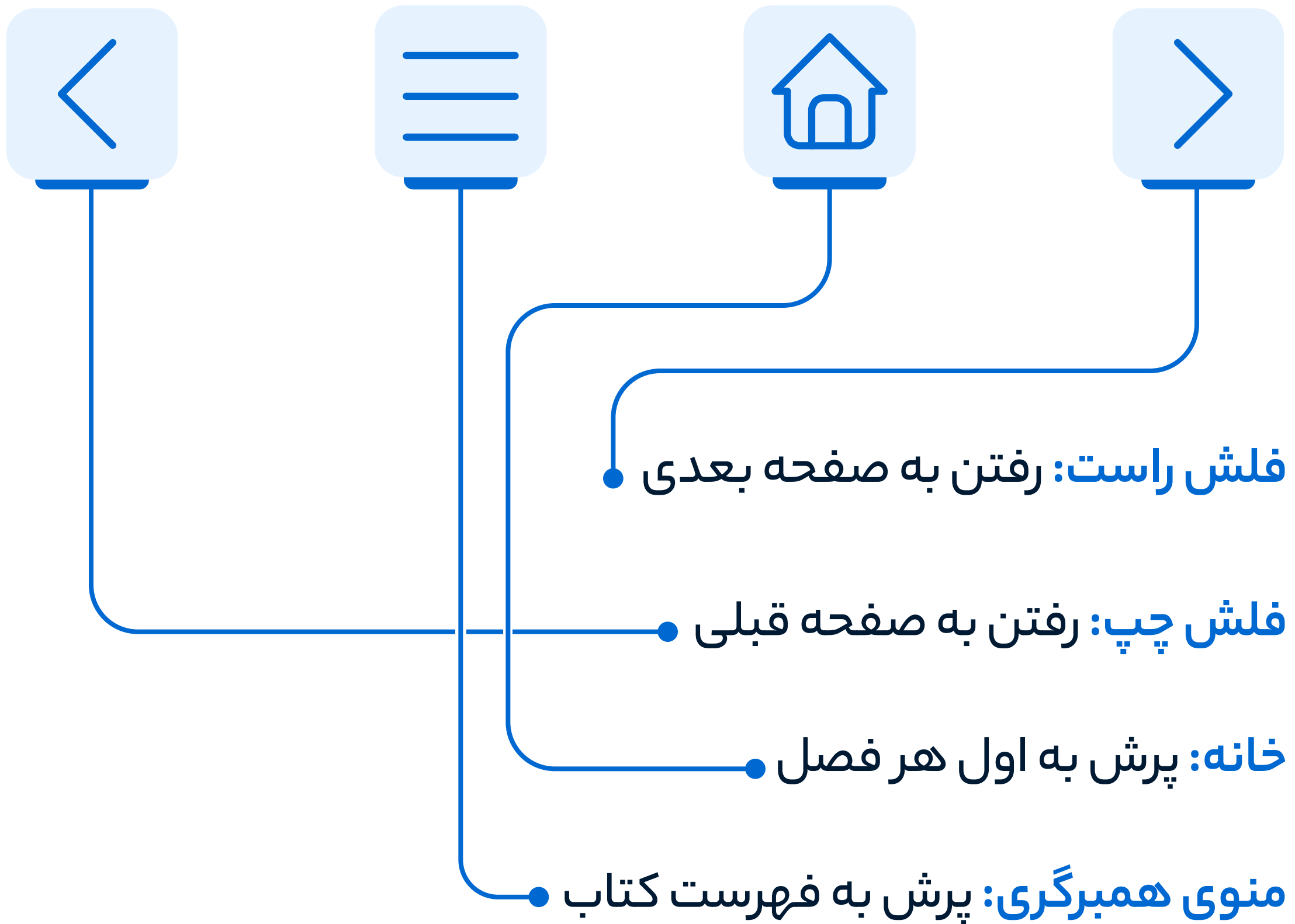


دکتر مرزده تواضع



دکتر آمنه مظفری گرمه

راهنمای استفاده



بدن ما یار و یاورمان در طول زندگی روی کره زمین است. برای همین باید آن را خوب بشناسیم و حسابی هوایش را داشته باشیم. با اینکه اهمیت دادن به سلامت جسمانی و شناخت رخدادهای مختلف آن خیلی مهم است، هنوز حرف زدن از بعضی چیزها برایمان ساده نیست. قاعدگی یا همان پیودشدن یکی از موضوعاتی است که یا به سختی درباره اش صحبت می شود یا آن طور که باید و شاید درباره اش نگفته ایم.

جمعیت وسیعی از افراد روی این کره خاکی، ماهانه پیود می شوند و برای همین، نه تنها خود آنها بلکه افراد دیگری که چنین چیزی را تجربه نمی کنند هم باید با مقوله عادت ماهیانه آشنا شوند. شناخت بدن و عملکردهایش راهی مستقیم به سوی سلامتی است. پس در هر فرصتی باید، شناختمان را از بدنمان و موضوعاتی مانند پیود در آن بالا ببریم. با ما همراه می شوید تا از قاعدگی و موضوعات مختلف پیرامونش برایتان بگوییم؟ قرار است، تمام پرسش هایتان را تمام و کمال جواب بدهیم.



فصل اول قاعدگی چیست؟



قاعدگی یا پریشود شدن زمانی رخ می‌دهد که پوشش داخلی رحم فرو می‌ریزد و به ترشحات خونی تبدیل می‌شود. این ترشحات از راه واژن از بدن بیرون می‌آیند. واژن هم که همان مجرای است که بخش بیرونی آلت تناسلی زنانه را به رحم وصل می‌کند. زنان و گونه‌های خاصی از پستانداران بعد از دوران بلوغ، هرماه این را تجربه می‌کنند.

پریشود شدن تا زمان یائسگی یعنی زمان توقف پریشود در حوالی ۵۰ سالگی ادامه دارد. فاصله میان هر پریشود تا پریشود بعدی، حدود ۲۸ روز است؛ معمولاً هم ۳ تا ۵ روز طول می‌کشد. باید بدانید که این ارقام و اعداد برای همه یکسان نیستند اما به‌طور متوسط، فاصله دوره‌های پریشود و طول مدت آن به این صورت است.

بهتر است که در همین ابتدا درباره خون قاعدگی هم



شفاف‌سازی کنیم. چیزی که با عنوان خون در دوران پریود شناخته می‌شود، واقعاً خون نیست؛ شاید باید بگوییم که خون خالی و تنها نیست. ترشحات دوران قاعدگی شامل خون، مخاط دهانه رحم، ترشحات واژن و بافت اندومتر رحم است.



تمام این ترکیب را می‌شناسید اما شاید ندانید که بافت اندومتر رحم (endometrium) چیست. اندومتر همان پوشش یا آستر دیواره داخلی رحم است. پس وقتی پریود می‌شوید، ترشحاتی از واژن خارج می‌شوند که فقط حاوی خون نیستند.

چرا پریود می‌شویم؟

این چرخه شامل مجموعه‌ای از تغییراتی طبیعی است که روی هورمون‌های زنان و ساختار رحم، تخمدان‌ها و دستگاه تناسلی‌شان اثر می‌گذارد؛ با وجود این چرخه است که امکان بارداری شکل می‌گیرد.



چرخه قاعدگی به‌طور متوسط در هر ۲۸ روز (می‌تواند ۲۱ تا ۳۵ روزه هم باشد) رخ می‌دهد. چرخه از شروع یک پریود تا وقوع پریود بعدی حساب می‌شود.

باروری تقریباً در نیمه چرخه با تخمک‌گذاری به اوج خود می‌رسد، یعنی زمانی که تخمدان‌ها یک تخمک را آزاد می‌کنند. این فرآیند باعث ضخیم‌شدن دیواره رحم می‌شود و آن را برای بارداری احتمالی آماده می‌کند. اگر هیچ اسپرمی تخمک را بارور نکند، رحم این پوشش را

می‌ریزد و چرخه دوباره شروع می‌شود. طول چرخه، دوره قاعدگی و روز تخمک‌گذاری در هر بانویی متفاوت با دیگری است. گاهی اوقات، این موضوع در یک فرد مشخص هم ثابت نیست و از چرخه‌ای به چرخه دیگر تفاوت دارد.

فواید و اهمیت قاعدگی چیست؟

چرخه قاعدگی و پریشود شدن حرف‌های زیادی درباره اوضاع هورمون‌ها و وضعیت سلامت بدنتان به شما می‌گوید.



این چرخه می‌تواند اطلاعاتی کلیدی درباره استخوان‌ها، غده تیروئید و وضعیت سوخت‌وساز بدن در اختیارتان بگذارد.

حال جسمی و احوال روحی‌تان هم در طول نقاط مختلف این چرخه متفاوت است. هرچقدر که بیشتر و بهتر آن را بشناسید، بدن و روانتان را راحت‌تر کنترل می‌کنید.

شناخت چرخه قاعدگی باعث می‌شود که برای بخش‌های مختلف زندگی‌تان از جمله ورزش‌کردن یا روابط جنسی، بهتر برنامه‌ریزی کنید.

هورمون‌هایی که در چرخه قاعدگی ترشح می‌شوند روی باروری و سلامت جسمانی اثرگذارند.

اگر قاعدگی شما بسیار منظم است، باید خوشحال باشید. این نظم نشانه وجود تعادل هورمونی بدنتان است.

اگر هر ۲۸ روز یک‌بار پی‌یود می‌شوید یا فواصل میان دوره‌های عادت ماهیانه‌تان منظم است، یعنی از نظر



باروری و تعادل هورمون‌های استروژن، پروژسترون و تستوسترون وضعیت خوبی دارید.
از فواید مهم پریشدن باید به موارد زیر هم اشاره کنیم:

- هشدار درباره بیماری‌های بالقوه یا موجود در بدن
- اثرگذاری روی پوست، مو و زیبایی
- برقراری رابطه جنسی بهتر
- کندشدن روند پیری



هشدار درباره بیماری‌های موجود در بدن

قاعدگی راهی برای هشدار دادن بدن به شما است. کم یا زیاد بودن ترشحات این دوره، منظم یا بی‌نظم بودن آن

در کنار ویژگی‌های ترشحات خونی حاوی اطلاعات مهمی است. گاهی به هم خوردن نظم پریود نشانه‌ای از وجود کیست در بدن است. کیفیت ترشحات خون‌آلودی که دفع می‌شوند هم می‌تواند درباره وضعیت بدن اطلاعات مختلفی بدهد.

اثرگذاری روی پوست، مو و زیبایی

عادت ماهیانه می‌تواند شما را زیبا کند؛ فراموش نکنید که از هورمون‌های خود تشکر کنید! در طول روز نخست، سطح استروژن بسیار پایین است. بیشتر کسانی که در روز اول پریود، خونریزی را تجربه می‌کنند به نوسانات روحی و عاطفی هم دچار می‌شوند.

با این حال پس از چند روز، سطح استروژن بالا می‌رود و بدن اندورفین (Endorphin) ترشح می‌کند. این ماده می‌تواند باعث احساس هوشیاری، شادی و خلق و خوی خوب شود. با وجود آن احساس می‌کنید که پرانرژی هستید و می‌توانید هر کاری انجام بدهید.

افزایش سطح استروژن بدن شما را جذاب‌تر و زنانه‌تر می‌کند. قاعدگی هورمون‌های استرس را هم سرکوب می‌کند، چون استروژن بر شیوه کنترل مغز بر احساسات

اثر می‌گذارد. در دوران پی‌یود صورت‌تان می‌درخشد و پوستتان نرم و صاف به نظر می‌رسد. حتی گاهی جوش‌ها هم از بین می‌روند.



برقراری رابطه جنسی بهتر

قاعدگی روی تجربه‌تان از برقراری رابطه جنسی هم اثر مثبت می‌گذارد. بعضی‌ها دوست ندارند که در این دوران، رابطه جنسی داشته باشند. این موضوع کاملاً سلیقه‌ای است. از نظر پزشکی، سکس و ارتباط جنسی در این مدت مشکلی ندارد.

میل جنسی بسیاری از خانم‌ها در دوران پی‌یود بیشتر می‌شود و ناحیه تناسلی‌شان هم حساس‌تر است. این شرایط می‌تواند به داشتن ارتباط جنسی دل‌پذیرتر و همراه با ارگاسم کمک کند. علم و پزشکان که مشکلی با این قضیه ندارند؛ نظر شما چیست؟ در هر حال، انتخاب با شماست.

گذشتن روند پیری

شاید تعجب کنید اما پریود شدن باعث بیشتر شدن عمر هم می‌شود و روند پیری را کند می‌کند. در این دوره، بدنتان آهن ترشح می‌کند. چنین چیزی می‌تواند به شما در کاهش خطر سکته مغزی و دچار شدن به بیماری‌های قلبی یاری دهد. شواهد و تحقیقاتی درباره این موضوع وجود دارد. جالب است، نه؟

TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5
8 ?	9 ?	10 ?	11 ?	12 ?
15 ?	16	17	18	19
22	23	24	25	26
28	29	30		

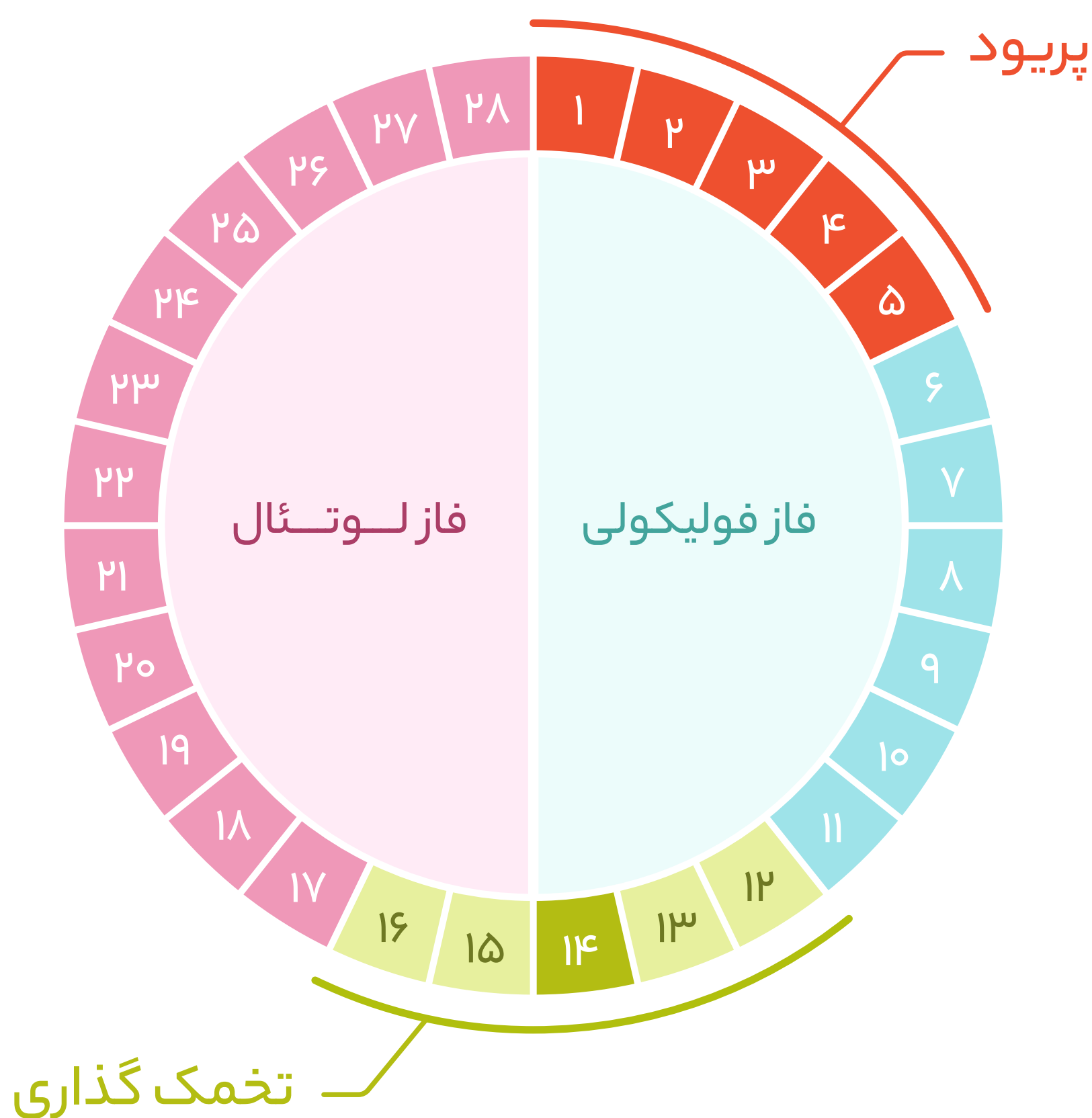
فصل دوم

دوره‌های قاعدگی



دوران بلوغ که می‌رسد و برای نخستین بار پیود می‌شوید، باید با چرخه‌ای همراه شوید که تا دوران یائسگی ادامه دارد. سن بلوغ و یائسگی در افراد مختلف با هم فرق می‌کند. شرایط جسمانی و روانی هرکس در شروع و پایان دوران قاعدگی‌اش نقش دارند. برای اینکه دید دقیق‌تری درباره پیود شدن پیدا کنید، باید با چرخه قاعدگی و زمان شروع و پایان پیود در زندگی هم آشنا شوید.

چرخه یا سیکل قاعدگی



چرخه یا سیکل (Cycle) قاعدگی راه و رسم بدن زنان برای آماده شدن برای بارداری است. باید بدانید که این چرخه

چطور کار می‌کند. هم برای باردار شدن و هم برای پیشگیری از آن، به اطلاعاتی درباره این چرخه نیاز دارید. ضمن اینکه در دورانی که بحثی از بارداری به میان نیست هم عملکرد چرخه اهمیت دارد و پیروشدن می‌تواند سلامت شما را تحت تأثیر قرار دهد.

این چرخه به ۳ بخش تقسیم می‌شود:

● فاز فولیکولی (Follicular phase)

● تخمک‌گذاری (Ovulatory Phase)

● فاز لوتئال (luteal phase)

فاز فولیکولی (Follicular phase)

این مرحله از سیکل یا چرخه قاعدگی تقریباً از روز ۱ تا ۱۴ را پوشش می‌دهد. روز اول با خون‌ریزی یا همان ترشحاتی به رنگ قرمز روشن شروع می‌شود. در پایان این مرحله هم تخمک‌گذاری اتفاق می‌افتد. خونریزی پیود در بخش‌های اول این مرحله پیش می‌آید و تخمدان‌ها هم به‌طور هم‌زمان در تلاش برای تخمک‌گذاری دوباره هستند.

غده هیپوفیز که در پایه و بخش تحتانی مغز قرار دارد،

هورمونی به نام هورمون محرک فولیکول (FSH) ترشح می‌کند. این هورمون باعث می‌شود که کیسه‌ها یا اصطلاحاً فولیکول‌های پرشماری در سطح تخمدان حالت برجسته پیدا کنند. هرکدام از این نقاط برجسته حاوی یک تخمک هستند. در نهایت هم یکی از این‌ها موفق می‌شود که تخمک درون خود را به بلوغ برساند. زمانی که تخمک قهرمان مشخص می‌شود، تخمک‌های فولیکول‌های دیگر کوچک شده و آب می‌روند. اگر بیش از یک تخمک بالغ شود، احتمال دوقلو زایی در صورت لقاح قوت می‌گیرد. فولیکول برنده و حاوی تخمک بالغ، هورمون استروژن تولید می‌کند. این هورمون در طول فاز یا مرحله فولیکولی زیاد می‌شود و ۱ یا ۲ روز پیش از تخمک‌گذاری به اوج خودش می‌رسد.



دیواره رحم یا اندومتر هم در بخش دوم فاز فولیکولی (بعد از تمام شدن پریود) ضخیم تر و پرخون تر می شود. این واکنش ها به خاطر افزایش استروژن هستند. سطح بالای استروژن باعث تولید هورمون آزادکننده گنادوتروپین ها (GnRH) می شود. این هورمون غده هیپوفیز را تحریک به ترشح هورمون لوتئینه کننده (LH) می کند.



تقریباً در روز ۱۲ از چرخه قاعدگی، زیاد شدن هورمون های محرک فولیکول (FSH) و لوتئینه کننده (LH) باعث آزاد شدن تخمک از فولیکول یا همان کیسه موجود در سطح تخمدان می شوند. افزایش LH به طور مختصری، هورمون تستوسترون را بالا می برد. تستوسترون که زیادتر می شود، میل جنسی هم افزایش پیدا می کند. در این نقطه از چرخه قاعدگی، احتمال بارداری و بارور شدن تخمک از همه زمان ها بیشتر است.

فاز تخمک‌گذاری (Ovulatory Phase)

روز ۱۴ چرخه قاعدگی. هورمون‌های LH و FSH که زیاد شدند، تخمک بالغ هم تقریباً در حوالی روز ۱۴م از چرخه قاعدگی آزاد می‌شود. بعد از آزادسازی، تخمک مسیر خود را به سمت لوله‌های فالوپ پیدا می‌کند. اگر قرار باشد که باروری رخ بدهد، ملاقات اسپرم و تخمک در همین نقطه از دستگاه تولید مثل زنانه صورت می‌گیرد.

آیا اسپرم با تخمک ملاقات می‌کند؟ اگر رابطه جنسی داشته باشید و اسپرم مرد به این بخش از بدن راه پیدا کند، باروری و لقاح ممکن می‌شود اما اگر چنین چیزی رخ ندهد، تخمک بعد از ۲۴ ساعت از بین می‌رود. با آزاد شدن تخمک، کیسه فولیکول هم حالت جمع و کوچک پیدا می‌کند و تبدیل به توده‌ای سلولی می‌شود که به آن جسم زرد می‌گوییم.



فاز لوتئال (luteal phase)

روز ۱۴ تا ۲۸ چرخه قاعدگی. بعد از آزاد شدن تخمک، سطح هورمون‌های LH و FSH پایین می‌آید. جسم زرد هم شروع به ترشح هورمون پروژسترون می‌کند. اگر لقاح، یعنی بارور شدن تخمک از سوی اسپرم صورت گرفته باشد، جسم زرد به تولید پروژسترون ادامه می‌دهد.



این کار مانع از ریختن دیواره رحم می‌شود. اگر هم بارور شدن در کار نباشد، جسم زرد از بین رفته و سطح پروژسترون هم پایین می‌آید. همه این‌ها نشانه‌هایی به پوشش دیواره رحم می‌فرستند تا شروع به فروریختن کند. این یعنی پیود می‌شوید و چرخه بار دیگر به حالت اول بازمی‌گردد.

اولین قاعدگی



معمولاً، ۲ سال بعد از اینکه اندام سینه در دخترها شروع به رشد می‌کند و یک سال بعد از اینکه کم‌کم، ترشحات سفیدی از واژنشان خارج می‌شود، اولین پریود رخ می‌دهد. به‌طور متوسط، نخستین قاعدگی در ۱۲ سالگی یا حوالی آن اتفاق می‌افتد. با این حال، یادتان باشد که افراد مختلف با هم فرق می‌کنند.

اگر زمان پریود شدن خیلی از این نقطه میانگین دور باشد، لازم است که به پزشک زنان مراجعه کنید. شاید پای عوامل مزاحم یا مشکل‌زایی به‌میان باشد که نمی‌گذارند وارد چرخه قاعدگی شوید و پریود را به شکل و شیوه‌ای طبیعی تجربه کنید.

پایان قاعدگی

زمانی که یائسه می‌شوید، دیگر پریشودن را تجربه نمی‌کنید. یائسگی یکباره و ناگهانی رخ نمی‌دهد. در یائسگی با فرایندی تدریجی روبه‌رو هستید. معمولاً چند سال طول می‌کشد که به‌طور کامل وارد این دوران شوید. با ظاهرشدن نشانه‌های آن، کم‌کم در الگوی همیشگی پریشودنتان تغییراتی دیده می‌شود.



خونریزی‌تان کم و نامنظم می‌شود و در آخر به نقطه‌ای می‌رسید که دیگر پریشود نمی‌شوید. به‌طور متوسط، زنان در سن ۵۲ سالگی و حوالی آن یائسه می‌شوند. با ورود به این دوران، دیگر پریشود و باردار نخواهید شد. اگر به مدت ۱۲ ماه پشت سر هم پریشود نشوید، یعنی قطعاً یائسه شده‌اید.



فصل سوم علائم قاعدگی



پیش از پریود شدن، علامت‌ها و حالت‌های ویژه‌ای در شما ظاهر می‌شوند. در طول قاعدگی و بعد از آن هم جسم و روانتان از تغییرات و تحولات ماهانه بی‌نصیب نمی‌مانند. آشناسدن با علائم قاعدگی پیش از پریود و در طول آن لازم و ضروری است. گاهی اوقات، شاهد نشانه‌هایی هستید که خبر از وضعیتی غیرعادی می‌دهند. در واقع، پای اختلالات قاعدگی به میان است. پیش‌تر درباره این اختلالات صحبت کردیم و با مراجعه و مرور این بخش از کتاب می‌توانید درباره آن اطلاعات کاملی پیدا کنید. خب! اجازه بدهید که به سراغ علامت‌های پریود، پیش و در طول آن برویم.



قبل از قاعدگی (PMS)

سندروم پیش از قاعدگی یا (PMS (Premenstrual syndrome علائم و نشانه‌های گوناگونی دارد. هم بدن تحت تأثیر این سندروم قرار می‌گیرد و هم شرایط روحی و روانی. پیام‌اس (PMS) می‌تواند از بازه‌ای ۴روزه تا شروع پریود آثارش را نمایان کند. معمولاً زمانی که پریود شروع می‌شود، نشانه‌های روانی و جسمانی این سندروم هم از بین می‌رود.

به طور متوسط، از هر ۴ زن در سنین باروری و قاعدگی ۳ نفر این سندروم را تجربه می‌کنند. علائم جسمانی این سندروم معمولاً میان افراد مختلف یکسان است اما تأثیرات آن بر روان و روح هر فرد متفاوت است.



بعضی‌ها دچار تغییرات روحی شدید و برخی خفیف‌تر می‌شوند. با آگاهی نسبت به این موضوع، باید کنترل و

مدیریت اوضاع را به دست بگیرید و نگذارید که زندگی‌تان حسابی به هم بریزد. درمان‌های موجود و تغییرات اندک در سبک زندگی، بسیاری از علائم و نشانه‌های سندروم پیش از قاعدگی را کاهش می‌دهند و به شما کمک می‌کنند تا ابتکار عمل را در مدیریت دوران پریود و پیش از آن به دست بگیرید.



علائم جسمانی

پیش از شروع پریود، بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد و علائمی خاص و ناخوشایند بروز می‌کنند. چه علائمی؟

- درد
- نفخ شکم
- نوسانات هورمونی
- ترشحات و لکه‌بینی
- علامت‌های متنوع دیگر

درد پیش از قاعدگی و علت آن

در طول دوره قاعدگی، رحم منقبض می‌شود تا به بیرون راندن پوشش دیواره‌ای کمک کند که بریزد و از واژن خارج شود. از مهم‌ترین علت‌های گرفتگی قاعدگی، مواد هورمونی (پروستاگلاندین‌ها) هستند که در درد و التهاب نقش دارند و باعث انقباض عضلات رحم می‌شوند. سطوح بالاتر پروستاگلاندین‌ها با دردهای شدید قاعدگی همراه است.

برای بعضی از زنان، این حالت ناراحتی و درد زیادی ایجاد نمی‌کند اما برای بعضی دیگر، گرفتگی قاعدگی خیلی شدید است. این درد و ناراحتی، به صورتی است که برای چند روز در فعالیت‌های روزانه‌شان اختلال ایجاد می‌شود. گاهی بهتر است برای درمان گرفتگی قاعدگی به پزشک زنان مراجعه کنید.

دردهای قاعدگی ضربان‌دار هستند؛ گرفتگی‌های دردناکی ایجاد می‌کنند که در قسمت پایین شکم درست قبل و در طول دوره قاعدگی حس می‌شوند. درد گرفتگی قاعدگی (که همچنین، به نام دیسمنوره یا درد دوره‌ای هم شناخته می‌شود)، در هرکس به شکل و با حدی از

خفیف تا شدید بروز می‌کند.

زمانی که تخمک از تخمدان‌ها آزاد می‌شود و لوله فالوپ را طی می‌کند، گرفتگی عضلات قاعدگی شروع شده و درد در پایین شکم و کمر بروز می‌کند. این حالت، معمولاً تا ۲ روز قبل از قاعدگی شروع می‌شود و از ۲ تا ۴ روز طول می‌کشد. پیش‌تر در بخش اختلالات قاعدگی، درباره دردهای غیرعادی پیروی هم صحبت کردیم. اگر لازم است که این موضوع را مرور کنید به آن بخش بروید.

درد در نواحی مختلف بدن ایجاد می‌شود:

- درد کمر و لگن؛ کنده‌شدن دیواره رحم و خونریزی که با درد در ناحیه کمر و لگن همراه است.
- درد پستان؛ نوسانات هورمونی پیش از پیروی باعث حساس و دردناک‌شدن پستان‌ها می‌شوند.
- سردرد؛ تغییرات هورمون‌ها باعث بروز سردرد هم می‌شود. این مشکل می‌تواند با تهوع یا سرگیجه هم همراه شود.



تسکین و درمان درد قاعدگی

روش‌های مختلفی برای آرام کردن دردهای قاعدگی وجود دارند. اگر با آنها آشنا شوید، مشکلات پیش از پریود را بهتر مدیریت می‌کنید.

- درمان خانگی
- درمان پزشکی
- رژیم غذایی
- درمان گیاهی
- درمان با ورزش

درمان خانگی

- قرار دادن کیسه آب گرم روی شکم یا کمر
- دوش آب گرم
- خوابیدن به حالت جنین
- رعایت رژیم غذایی مناسب
- استراحت و خوابیدن در موقعیت‌هایی که باعث کاهش درد می‌شود.

درمان پزشکی

روش‌های پزشکی مختلفی برای درمان درد شدید قاعدگی وجود دارد. به‌عنوان مثال بعضی از پزشکان الکتروتراپی با دستگاه TENS را توصیه می‌کنند؛ این دستگاه با وارد

کردن شوک‌های خفیف به بدن، انقباضات را کمتر می‌کند و درد را کاهش می‌دهد اما آیا همیشه به چنین روشی نیاز است؟ قطعاً خیر.

درمان با داروها از روش‌های متداول‌تر تسکین درد پیروی است. برای مثال، از این موارد استفاده می‌شود:

● قرص‌های مسکن مانند آسپیرین، مفنایمیک اسید، استامینوفن کدئین، ناپروکسن

● قرص‌های ضد بارداری هورمونی و سایر روش‌های پیشگیری هورمونی مانند IUS

● داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (مانند ایبوپروفن)

بعضی از این داروها مثل مسکن‌ها را می‌توانید بدون نسخه تهیه کنید اما درمان‌هایی مثل روش‌های پیشگیری از بارداری، به نظارت پزشک متخصص نیاز دارند.



درمان گیاهی

مصرف بعضی از گیاهان دارویی و دمنوش‌ها به کم‌شدن درد پیروید کمک می‌کند. این گیاهان دارویی را بشناسید:

- دارچین
- دمنوش رازیانه
- زنجبیل
- عرق یا دمنوش شوید
- چای بابونه
- عرق نعنا (برای کاهش نفخ در قاعدگی)

درمان با ورزش

ماساژ و حرکات کششی یوگا هم در تسکین درد قاعدگی موثر هستند. یوگا و مدیتیشن، علاوه بر کشش عضلات و کاهش انقباضات، اعصابتان را آرام و حال روحی‌تان را بهتر می‌کنند. علاوه بر حرکات یوگا، ماساژ شکم با روغن‌های گرم مثل روغن نارگیل هم می‌تواند برای تسکین درد مناسب باشند.

مقداری از روغن را کف دست خود بمالید و با حرکات دایره‌ای شکمتان را ماساژ دهید. روغن از طریق منافذ پوست جذب می‌شود و به همراه ماساژ، به باز شدن اسپاسم‌های عضلانی کمک می‌کند. البته قبل از ماساژ، بهتر است که مقداری روغن را روی بخش کوچکی از پوستتان بمالید تا

مطمئن شوید به آن حساسیت ندارید.

بهترین روغن‌های طبیعی برای تسکین درد قاعدگی شامل موارد زیر هستند:

- روغن اسطوخدوس
- روغن زردچوبه
- روغن مرزنجوش
- روغن بابونه
- روغن مریم‌گلی
- روغن رز

رژیم غذایی

پژوهش‌ها و تحقیقات علمی نشان می‌دهند که مصرف موادی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ می‌تواند گزینه‌ای مناسب برای دوران پریود و پیش از آن باشد. این اسیدها را در مواد زیر پیدا می‌کنید:

- ماهی
- ویتامین D
- کلسیم
- گوشت کم‌چرب

بهتر است که از مصرف کافئین، الکل، چربی‌های حیوانی و نمک هم پرهیز کنید. یادتان باشد که نمک را کم یا حذف کنید چون باعث افزایش نگهداشت آب در بدن می‌شود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

در صورتی که قبلاً قاعدگی دردناک نداشتید و چند وقتی است که به آن دچار شده‌اید، بهتر است با پزشک زنان و زایمان مشورت کنید. به‌طور کلی هر تغییر ناگهانی در چرخه پریود مانند تأخیر یا حذف آن برای بیشتر از یک ماه، کاهش و افزایش شدید خونریزی نسبت به روال معمول یا خونریزی خارج از زمان عادت ماهانه، به معاینه پزشکی نیاز دارد.



در ابتدا پزشک با تجویز دارو و روش‌هایی که در قسمت‌های قبل گفتیم، درد قاعدگی بیمار را کاهش می‌دهد. در صورتی‌که این درد تسکین پیدا کند و روند ماهیانه به روال معمول برگردد، فرد نیازی به درمان و پیگیری بیشتر

نخواهد داشت. اما اگر با وجود درمان، درد شدید تا ۳ دوره ماهانه ادامه داشته باشد و علائم دیگر هم بهبود پیدا نکنند، باید آزمایش‌های دقیق‌تری برای تشخیص بیماری زمینه‌ای انجام شود.

نفخ شکم و علت آن

نفخ یکی از متداول‌ترین تجربه‌های PMS است و حتی احتمال دارد از ۲ هفته قبل از شروع خونریزی ظاهر شود. بعضی از افراد در هر سیکل ماهانه این مشکل را تجربه می‌کنند و بعضی دیگر هر چند ماه یکبار، با احساس نفخ روبرو می‌شوند. زمان بهبود این علامت هم در افراد مختلف متفاوت است؛ گروهی از خانم‌ها به محض شروع خونریزی بهتر می‌شوند و گروهی دیگر تا پایان پریود با سفتی شکم درگیر هستند.



علائم PMS تنوع زیادی دارند و ممکن است، هرکس یک یا چند مورد از آنها را تجربه کند. با افزایش سن هم شاید علائم تغییر کنند. پس اگر تا چند سال قبل نفخ نداشتید، اما به تازگی این مشکل را تجربه می‌کنید، جای نگرانی نیست. مهم‌ترین دلایل نفخ شکم در دوران پریود هم این موارد هستند:

- کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در رژیم غذایی

- نوسان هورمون استروژن و پروژسترون در بدن

- مصرف بالای نوشیدنی‌های حاوی کافئین و الکل

- ژنتیک و سوابق ارثی

تسکین و درمان نفخ شکم

پزشکان برای درمان نفخ شکم در پریود از ۲ نوع دارو استفاده می‌کنند:

- داروهای هورمونی: این داروها، همان قرص‌هایی

هستند که برای پیشگیری از بارداری مصرف می‌شوند.

مصرف آنها می‌تواند در تسکین علائم PMS تأثیرگذار

باشد، اما احتمال ایجاد بی‌نظمی در چرخه قاعدگی را

هم زیاد می‌کند.

● داروهای ادرار آور (Diuretics): این دسته از داروها، میزان دفع مایعات ذخیره شده در بدن را زیاد می‌کنند. بعضی از پزشکان از این دارو برای تسکین نفخ شدید هم کمک می‌گیرند. نکته مهمی که لازم است به آن توجه داشته باشید، این است که در صورت مصرف داروهای ادرارآور، باید میزان مصرف آب را بیشتر کنید تا بدنتان دهیدراته یا بی‌آب نشود.

به جز این روش‌ها، راه‌کارهای ساده‌تر و خانگی هم می‌توانند نفخ شکمتان در دوران پیوند را کم کنند:

● پرهیز از مصرف مواد غذایی نامناسب، مثلاً کم‌کردن مصرف نمک، غذاهای فست‌فودی و کنسروی، چربی‌ها.

● استفاده از موادی مانند میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، دانه‌ها، آجیل‌ها و پروتئین.

● نوشیدن آب کافی (دست‌کم ۸ لیوان آب)؛ البته مقدار مناسب آب برای هرکس متفاوت است.

● خودداری از مصرف الکل و کافئین.

● ورزش کردن.

نوسانات هورمونی و نشانه‌های آن

در دوران پی‌یود، هورمون‌ها نوساناتی پیدا می‌کنند. تغییرات هورمونی در قاعدگی روی بدن و روان زنان اثر می‌گذارد. با تغییرات هورمون‌های استروژن و پروژسترون، خلق و خوی شما کمی نامطبوع می‌شود. از نشانه‌های نوسانات هورمونی باید با موارد زیر آشنا باشید:

- دردهای انقباضی و گرفتگی شکم و کمر
- تورم پستان‌ها و حساس شدن آنها
- بی‌خوابی
- کاهش تمرکز
- اسهال یا یبوست
- احساس خستگی
- حساس و مضطرب شدن
- گریه‌های بی‌دلیل



این‌ها از نشانه‌های رایج و طبیعی ناشی از تغییرات هورمونی در پیوند هستند. نشانه‌های غیرطبیعی هم وجود دارند؛ برای مثال، افسردگی بسیار شدید که در ادامه برایتان می‌گوییم. دردهای غیرقابل تحمل هم نیاز به پیگیری دارند و اصلاً عادی نیستند.



تسکین و درمان نوسانات هورمونی

برای اینکه اثرات نوسانات هورمونی را کم کنید، استفاده از راه‌کارهایی به شما توصیه می‌شوند:

- ورزش مداوم
- کم‌کردن مصرف نمک، قند و کافئین
- خواب شبانه کافی (دست‌کم ۷ ساعت)
- انجام مدیتیشن و روش‌های کاهش استرس
- کنارگذاشتن سیگار و دخانیات

ترشحات و لکه‌بینی و علت آن

واژن در طول ماه، ترشحات مختلفی دارد. چرخه قاعدگی و هورمون‌های مرتبط روی این ترشحات اثر می‌گذارند. پیش از اینکه پریود شروع شود، در دوره قبل از شروع آن دچار ترشحاتی می‌شوید. چه ترشحاتی؟

بیشتر زنان پیش از شروع پریود ترشحاتی سفید به نام لکوره (leukorrhea) دارند. لکوره حاوی مایعات و سلول‌هایی است که از دیواره رحم جدا و به بیرون از واژن ترشح می‌شوند.

گاهی اوقات رنگ این ترشحات از سفید تا زرد روشن متغیر است. پیش از پریود سطح هورمون پروژسترون در مرحله لوتئال (luteal) چرخه قاعدگی به بیشترین سطح خود می‌رسد.

زمانی که سطح استروژن در بدن بالا باشد، ترشحات واژن شفاف‌اند و با بالارفتن پروژسترون به حالت ابری و بی‌آب درمی‌آیند.

ترشحات واژن پیش از پریود به شکل و شیوه‌ای است که گفته شد. اما امکان بروز لکه‌بینی هم در دوران قبل از شروع آن وجود دارد. منظور از لکه‌بینی یا به

اسپاتینگ (Spotting) چیست؟



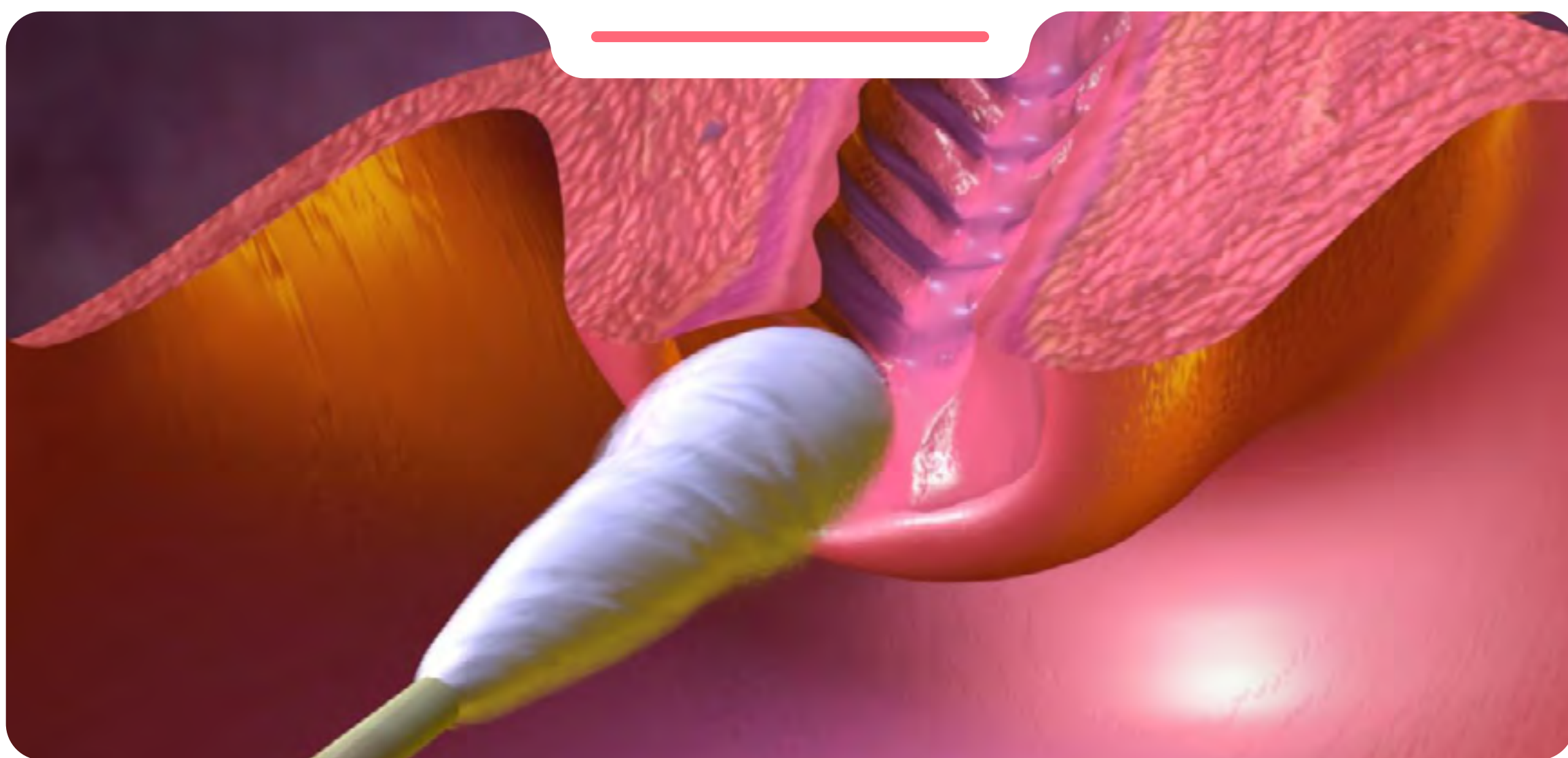
لکه‌بینی، خونریزی سبک و خون کم‌رنگ است. تغییرات هورمونی پیش از شروع پریود یا در فاصله میان دو قاعدگی می‌تواند باعث لکه‌بینی شود. همه این‌ها هم در نتیجه نوسانات هورمونی پیش از پریود است.

کنترل و درمان لکه‌بینی

در بیشتر موارد، لکه‌بینی مشکلی جدی نیست. باید چرخه قاعدگی‌تان را به دقت زیر نظر بگیرید و ببینید که چه تغییراتی در روزهای مختلف ماه برایتان رخ می‌دهد. اگر به‌طور کلی، همیشه ۲ روز پیش از پریود شاهد لکه‌بینی بوده‌اید اما ناگهان، این روند تغییر کرده و لکه‌بینی را در ۲ هفته پیش از پریود شاهد هستید، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید. در واقع، باید روند لکه‌بینی و خونریزی را زیر نظر داشته باشید و اگر موردی ناگهانی یا عجیب در این میان رخ داد، وضعیت را پیگیری کنید.

علامت‌های متنوع دیگر

پیش از شروع پریود، علامت‌های مختلف دیگر هم ظهور می‌کنند. در واقع، بهتر است بدانید که طیف وسیعی از واکنش‌ها از سوی بدن بروز می‌کند. بعضی از آنها بسیار عجیب هستند و فقط در بعضی از افراد دیده می‌شوند. برای اینکه نشانه‌ها و علامت‌های مخصوص به خود را بشناسید، باید از چند روز پیش از پریود، بدن را زیر نظر بگیرید.



از جمله نشانه‌هایی که در این دوران دیده می‌شود، موارد زیر رایج هستند:

- خارش ناحیه تناسلی
- عوارض پوستی
- افزایش یا کاهش اشتها

خارش ناحیه تناسلی

گاهی اوقات، پیش از پریود یا حتی در طول و بعد از آن دچار خارش واژن و ناحیه تناسلی می‌شوید. دلایل مختلفی می‌تواند چنین احساس ناخوشایندی را ایجاد کنند. چه دلایلی؟ برای مثال، افزایش جریان خون در ناحیه واژن و باقی‌بخش‌های تناسلی، خشکی واژن به خاطر نوسانات هورمونی یا ابتلا به عفونت‌های قارچی از جمله دلایل خارش پیش از پریود هستند. گاهی اوقات، ابتلا به بیماری واژینوز باکتریال (Bacterial vaginosis) که نوعی التهاب واژنی در اثر وجود باکتری‌ها است هم باعث خارش می‌شود.



آیا این خارش طبیعی است؟ دقت کنید که همه چیز به عامل این خارش وابسته است. اگر خارشی چندروزه و پیش از شروع خونریزی را از سر می‌گذارید، جای نگرانی وجود ندارد. در واقع، تغییرات هورمونی باعث به هم خوردن

PH (شاخص بررسی سطح اسیدی یا قلیایی بودن) واژن می‌شوند. این موضوع در کنار تغییر جریان و گردش خون در ناحیه تناسلی پیش از پریود باعث خارش می‌شوند. چنین مشکلی بعد از چند روز حل می‌شود اما اگر همچنان ادامه پیدا کند، شاید در نتیجه همان عفونتی که گفته شد یا ابتلا به واژینوز پیش آمده و باید آن را پیگیری کنید.

عوارض پوستی

تمام عوارضی که پیش از پریود در بدن خود می‌بینید در نتیجه نوسانات و تغییرات هورمونی پیش می‌آیند. پریود پوست بدن و صورتتان را هم بی‌نصیب نمی‌گذارد. در دوران پیش از شروع آن، با چرب‌شدن پوست سر روبه‌رو می‌شوید یا جوش و آکنه‌هایی روی پوست بدن و صورتتان ظاهر می‌شوند.

علاوه بر این‌ها، کاهش هورمون‌های استروژن و پروژسترون باعث خشکی و چروک‌شدن پوست می‌شود. با نوشیدن آب زیاد و مرطوب نگه‌داشتن پوست نگذارید که در دوران PMS حالت مطلوبش را از دست بدهد.

افزایش یا کاهش اشتها

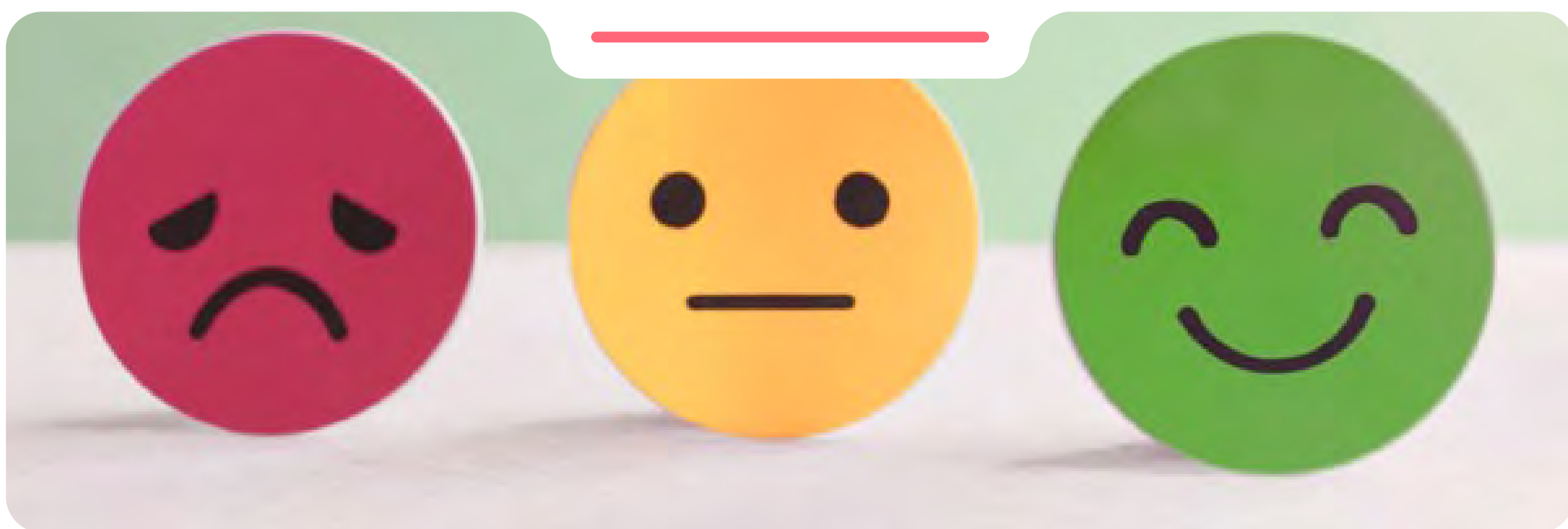
پیش از پریود، اشتها بیشتر می‌شود یا کمتر؟ اگر پریود شدن را تجربه کرده باشید، پاسختان قطعاً و حتماً گزینه اول است. پیش از پریود، میل‌تان به خوردن، بیشتر از هر زمانی می‌شود. بعضی‌ها دوست دارند که شکلات یا خوراکی‌هایی مثل سیب‌زمینی سرخ‌کرده مصرف کنند.



باید بدانید که افزایش اشتها در دوران PMS بسیار رایج است. بعضی از تحقیقات و پژوهش‌ها نشان می‌دهند که نوسانات هورمونی عامل اصلی میل بدن به مصرف کربوهیدرات‌ها و قند در دوران پیش از پریود هستند. مصرف این مواد می‌تواند آن رخوت و کج خلقی PMS را کم کند. شکر و نشاسته به ترشح ماده شادی‌آفرین سروتونین (serotonin) در بدن کمک می‌کنند.

علائم روانی

همان‌طور که اشاره کردیم، پریودشدن با تغییرات روح و روان هم همراه است. زمانی که پریود می‌شوید، از نظر روحی افت می‌کنید و در روزهای پیش از شروع خونریزی تغییراتی در اخلاقتان به وجود می‌آید. بعضی از افراد این علائم روانی را شدیدتر مشاهده می‌کنند و برخی خفیف‌تر. سبک زندگی و رویکرد افراد به کنترل خلق و خو هم می‌تواند در بروز علائم روانی پیش از پریود نقش داشته باشد.



تغییرات خلق و خو

خلق و خوی شما پیش از پریودشدن تغییر می‌کند. دقت کرده‌اید؟ نوسانات خلقی در این دوران خیلی معمولی و رایج است. منظور از نوسانات خلق و خو چیست؟ یعنی ناگهانی و بی‌هیچ توضیح و دلیلی رفتار و اخلاقتان تغییر می‌کند.

مثلاً گاهی با حس و حالی بسیار خوب از خواب بیدار می‌شوید اما ۱ یا ۲ ساعت بعد از آن، بی‌دلیل عصبانی و حساس می‌شوید. اگر به دنبال دلیل هستید، باز هم مثل همیشه باید انگشت اتهام را به سمت چه چیزی بگیرید؟ بله! نوسانات هورمونی.

کنترل و درمان تغییرات خلق و خو

اگر قرار باشد که هر ماه، نوسانات روحی فراوانی را در کنار درد و مشکلات جسمی ناشی از پیوند تجربه کنید، اوضاع خوبی نخواهید داشت. باید آستین‌ها را بالا بزنید و کاری کنید. یکی از راه‌های مناسب برای مدیریت تغییرات خلق و خو پیش از پیوند، توجه به علائمی است که در شما ظاهر می‌شود.

برای مثال، احساس غم بر شما چیره می‌شود؟ خسته و بی‌خواب می‌شوید؟ بی‌دلیل گریه می‌کنید؟ عصبانیت به سراغتان می‌آید؟ سعی کنید که نشانه‌ها را در خود پیدا کنید تا راه کنترل و مدیریتشان برایتان باز شود. برای اینکه از دست این حالت‌ها خلاص شوید، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

● ورزش کردن

● خواب کافی

● مدیتیشن و یوگا

● مصرف مواد مقوی مثل سبزیجات، میوه‌ها و غلات.

گاهی هم نیاز به مصرف برخی از داروهای ضدافسردگی و مسکن‌ها پیش می‌آید. در این صورت، باید حتماً از داروهای استفاده کنید که پزشکان برایتان تجویز کرده‌اند.



افسردگی قاعدگی (PMS)

احساس افسردگی و اضطراب، نشانه‌های شایع پیش از پریود هستند اما گاهی موضوع جدی‌تر از کم‌انرژی شدن و افسردگی ساده است. در واقع، گاهی افسردگی در دوران پیش از پریود، آنقدر شدید می‌شود که اختلالی به نام اختلال افسردگی قبل از قاعدگی یا (PMDD: Premenstrual Dysphoric Disorder) شکل می‌گیرد. بعضی از متخصصان نبود تعادل هورمونی در این دوران و برخی عوامل ژنتیکی

و استرس‌های محیطی را از عوامل ظهور چنین اختلالی می‌دانند.

تفاوت PMDD و PMS در شدت بروز علائم آنها است. نوسانات خلقی معمولاً خوشایند نیستند اما اوضاع در اختلال PMDD بسیار شدیدتر و وخیم‌تر است. علائم این دو معمولاً ۷ تا ۱۰ روز قبل از شروع پریود آغاز می‌شوند و در چند روز اول هم ادامه پیدا می‌کنند.

هر دو هم می‌توانند باعث نفخ، حساس شدن سینه‌ها، خستگی و تغییر در عادت‌های خواب و غذا خوردن شوند. در افسردگی پیش از قاعدگی حداقل یکی از علائم غم یا ناامیدی، اضطراب یا تنش، بد خلقی، تحریک‌پذیری یا عصبانیت شدت بیشتری هم دارند.

دانشمندان به علت دقیق اختلال افسردگی قاعدگی به طور کامل پی نبرده‌اند. اما بسیاری از آنها معتقدند که این حالت واکنشی غیر طبیعی به تغییرات هورمونی مربوط به دوران قاعدگی است. مطالعات نشان می‌دهند حدود ۵ درصد بانوان در سنین باروری به این اختلال مبتلا می‌شوند.

از طرفی سطح پایین سروتونین در بدن، باعث شدت گرفتن

این اختلال می‌شود. برخی سلول‌های مغزی که از سروتونین استفاده می‌کنند، در کنترل خلق و خو، توجه، خواب و درد مؤثرند. به همین دلیل تغییرات هورمونی و کاهش سروتونین در دوران قاعدگی، باعث ایجاد چنین علائمی در فرد می‌شوند.

علائم PMDD معمولاً یک هفته قبل از شروع قاعدگی ظاهر می‌شوند و تا چند روز پس از آن ادامه دارند. این نشانه‌ها در بیشتر اوقات به حدی شدید و خسته‌کننده هستند که فعالیت‌های روزانه را هم مختل می‌کنند. از جمله این علائم می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

- نوسانات خلقی
- افسردگی شدید یا احساس ناامیدی
- عصبانیت شدید و درگیری با افراد دیگر
- تنش، اضطراب و تحریک‌پذیری
- بی‌علاقگی به فعالیت‌های روزمره
- مشکل در تمرکز
- خستگی
- تغییر اشتها
- مشکلات خواب

- گرفتگی و نفخ
- حساسیت سینه
- سردرد
- درد مفاصل یا عضله
- گرگرفتگی



کنترل و درمان افسردگی قاعدگی

درمان افسردگی پیروی با هدف کم کردن علائم و تأثیرات منفی آن بر زندگی روزانه تا جای ممکن انجام می‌شود. اگر فردی دچار این اختلال باشد، با استفاده از روش‌هایی مانند دارودرمانی، تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی یا روان‌درمانی تحت معالجه قرار می‌گیرد.

بعضی از مسکن‌های بدون نسخه مانند آسپرین، ایبوپروفن و داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی می‌توانند علائم عمومی مانند سردرد، حساسیت سینه، کمر درد و گرفتگی عضلات را در دوران پیروی کم کنند.

با این حال، شاید بنا به تشخیص پزشک متخصص زنان و برای درمان اختلال افسردگی در قاعدگی نیاز به استفاده از روش‌های خاصی باشد.

روش‌های مختلف درمانی شامل موارد زیر هستند:

■ داروهای ضد افسردگی: استفاده از داروهای ضد

افسردگی مهارکننده‌های انتخابی باز جذب سروتونین مانند فلوکستین و سرترالین، می‌توانند علائم عاطفی، خستگی، هوس‌های غذایی و مشکلات خواب را کم کنند. علاوه بر این، قرص‌های ضد بارداری هم در کنترل و کاهش علائم مؤثرند. در هر حال، باید بدانید که قرص‌های ضد افسردگی عوارضی دارند و فقط در صورت تجویز پزشک باید مصرف شوند. از عوارضشان به قطع خونریزی یا قاعدگی بسیار شدید، گرفتگی عضلات، درد معده، احساس تشنگی شدید، افزایش تپش قلب و سرگیجه می‌توان اشاره کرد. با این اوصاف، مصرف خودسرانه چنین داروهایی اصلاً توصیه نمی‌شود.

■ مکمل‌های غذایی: تحقیقات علمی نشان داده‌اند که

مصرف روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم، علائم افسردگی قاعدگی را کم می‌کند.

استفاده از ویتامین B۶، منیزیم و ال-تریپتوفان (L-Tryptophan) هم مفید است. ال-تریپتوفان نوعی اسیدآمین است که در تولید سروتونین نقش دارد.

داروهای گیاهی: بعضی‌ها مصرف داروهای گیاهی

مختلفی را برای کنترل افسردگی قاعدگی توصیه می‌کنند. شاید داروهای گیاهی به کم‌کردن علامت‌های اختلال افسردگی قاعدگی کمک کنند اما از نظر علمی تأیید نشده‌اند و ممکن است، عوارض بدی با خود به‌همراه بیاورند.

تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی: ورزش منظم در

بیشتر موارد می‌تواند راهی برای کاهش مشکلات پیش از پریود باشد. کم‌کردن مصرف کافئین، پرهیز از مصرف الکل، ترک سیگار، خواب کافی و استفاده از روش‌های آرامش‌بخشی مثل یوگا و مدیتیشن هم می‌توانند مفید باشند. یادتان باشد که بهتر است در دوران قاعدگی تا حد امکان از محرک‌های استرس‌زا و مشاگره دوری کنید.

راه‌کار دیگری هم برای مدیریت افسردگی ناشی از پریود وجود دارد. چه راه‌کاری؟ صحبت با درمانگری خبره.

حین قاعدگی

فرایند قاعدگی هر ۲۱ تا ۳۵ روز برای زنان اتفاق می‌افتد. در این فرایند پوشش داخلی رحم ریخته و به خون تبدیل شده و از طریق واژن خارج می‌شود. در اثر تکرار این چرخه، هورمون‌هایی مثل استروژن و پروژسترون دچار کاهش و افزایش شده و همین روی قدرت باروری زنان در طول این مدت تاثیر می‌گذارد.



خونریزی و علت آن

خونریزی در نتیجه همان ریزش دیواره رحم در فواصل معمولاً ۲۸ روزه است. باید بدانید که پرپود بعضی از بانوان کوتاه و برای بعضی دیگر طولانی است. اگر پرپودتان ۳ تا ۸ روز طول می‌کشد، یعنی وضعی‌تان طبیعی است

و جای نگرانی ندارد. خون یا بهتر است بگوییم که ترشحات خروجی از واژن در طول پریود در حد ۳۰ تا ۵۰ میلی لیتر است. این مقدار معادل ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری ارزیابی می شود. اما شرایط چه زمانی غیرطبیعی است؟

- اگر پریود بیشتر از ۷ روز طول بکشد.
- پریودی که نیاز به تعویض پد و تامپون در هر ساعت را به همراه دارد.
- پریودی که با دفع لخته های بزرگ خون همراه است.



اندازه گیری حجم ترشحات واژن که به طور کلی به آن خون پریود می گوییم، کار ساده ای نیست. باید با در نظر گرفتن شرایط شخصی به دنبال پیدا کردن مناسب ترین محصول قاعدگی مانند تامپون یا پد مناسب بگردید تا اوضاع را کنترل کنید و خونریزی به خارج از لباس زیرتان نشت نکند. رنگ خون پریود می تواند حالت های مختلفی داشته

باشد. به جدول زیر نگاه کنید تا با کیفیت و وضعیت خونریزی در حالت‌های مختلف آشنا شوید.

عنوان	سیاه	قهوه ای	قرمز تیره	قرمز روشن	صورتی	نازجی	طوسی
جریان تند خون				✓			
لکه‌بینی لانه‌گزینی (قرارگرفتن تخمک در دیواره رحم)		✓	✓	✓	✓	✓	
عفونت			✓	✓		✓	✓
لوچیا (lochia) یا ترشح طبیعی رحم بعد از زایمان		✓	✓				
استروژن پایین					✓		
لکه‌بینی تخمک‌گذاری وسط ماه					✓	✓	
سقط جنین از دست‌رفته (تشکیل نشدن جنین یا توقف رشد آن)		✓					
پریود طبیعی	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
خون کهنه	✓	✓					
پولیپ یا فیبروم			✓				
لکه‌بینی بارداری		✓					
جریان کند خون	✓	✓					

علائم روانی

حجم خون پریود در افراد مختلف با هم فرق می‌کند. اگر از حدی که به‌عنوان طبیعی شناخته می‌شود، خونریزی کمتر یا بیشتری دارید، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید. در صورتی که حجم خونریزی‌تان نسبت به ماه‌های قبلی خودتان هم تغییر کرده، چند ماه به بررسی وضعیت مشغول شوید تا ببینید که واقعا با تغییری قابل‌پیگیری روبه‌رو هستید یا خیر. در بخش اختلالات قاعدگی درباره خونریزی‌های غیرعادی بیشتر برایتان گفته‌ایم.

زمان مراجعه به پزشک برای خونریزی

اگر خون قاعدگی‌تان بیشتر از ۸۰ میلی‌لیتر است، هر ساعت مجبور به تعویض پد یا تامپون هستید و بیشتر از ۸ روز درگیر پریود و ماجراهایش در ماه می‌شوید، باید به پزشک مراجعه کنید. خونریزی زیاد و غیرعادی می‌تواند موجب کم‌خونی شود یا شاید هم خبر از وجود بیماری و مشکلی جدی در بدن دهد. پولیپ‌های رحم، تومورها یا مشکلات جسمانی دیگر می‌توانند روی حجم خونریزی اثر بگذارند. پس بهتر است که اگر با پریودی غیرعادی روبه‌رو شدید، وضعیت بدنتان را پیگیری و بررسی کنید.

با قاعدگی اشتباه نگیرید

بعضی از علامت‌ها و نشانه‌هایی که در دوران پریود و پیش از آن تجربه می‌کنید، مشابه علائم مشکلاتی دیگر هستند. برای همین، امکان دارد که نشانه‌های مشکل اصلی را به پای عوارض پریود بگذارید. حواستان را جمع کنید و بدانید که گاهی نشانه‌های بعضی وضعیت‌ها و بیماری‌ها با قاعدگی یکسان است. برای مثال:

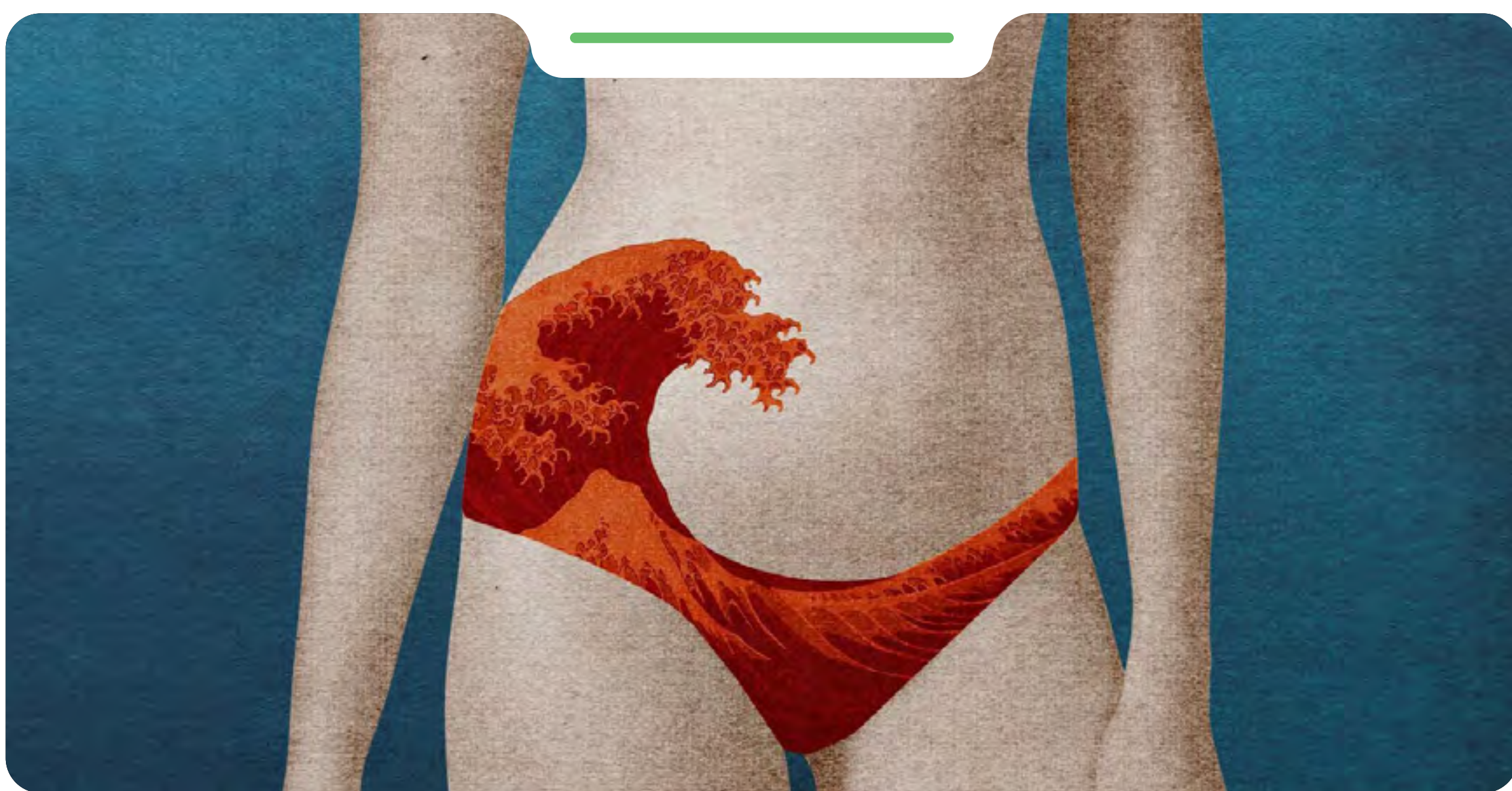
- درد شدید می‌تواند نشانه اندومتریوز باشد.
- خونریزی و درد می‌تواند علامت وجود فیبروم رحمی باشد.
- آکنه‌ها گاهی نشانه سندروم تخمدان پلی‌کیستیک هستند.
- اختلالات خلقی گاهی مشکلی بیشتر از افسردگی پیش از پریود هستند.



فصل چہارم اختلالات قاعدگی



قاعدگی گاهی با اختلالاتی روبه‌رو می‌شود که نیاز به بررسی و حتی درمان دارند. عوامل مختلفی می‌توانند روند منظم و معمولی قاعدگی را به هم بزنند. برای اینکه بهتر بدانید از چه حرف می‌زنیم از اختلالات محتمل در دوران پریود برایتان خواهیم گفت.



خونریزی شدید

گاهی خونریزی پریود شدید است اما منظور از شدید چیست؟ هر بار که پریود می‌شوید، حدود ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری خون از بدن دفع می‌شود. سنگین به این معنی است که دوره قاعدگی‌تان بیشتر از ۷ روز طول بکشد یا میزان خون بیشتری نسبت به همیشه از دست بدهید. ممکن است آنقدر خونریزی داشته باشید که مجبور

شوید، هر یک ساعت نوار بهداشتی خود را عوض کنید. شاید هم لخته‌های خونی بزرگتری نسبت به همیشه دفع کنید. اگر خونریزی قاعدگی به قدری شدید باشد که در زندگی روزمره اختلال ایجاد کند، حتماً باید موضوع را پیگیری کنید. به خونریزی شدید و غیرعادی منوراژی (menorrhagia) می‌گویند. یادتان باشد که این مشکل تقریباً رایج است. هرچند که افراد زیادی آن را تجربه می‌کنند اما نباید پیگیری آن را دست‌کم بگیرید. اگر خون زیادی از دست بدهید، امکان دارد که دچار کم‌خونی شوید. کم‌خونی با کمبود آهن بدن همراه است و اگر درمان نشود، شاید حتی در مواردی زندگی فرد مبتلا را هم تهدید کند. گاهی اوقات هم پیود سنگین و خونریزی شدید در نتیجه مشکلاتی جدی مانند ابتلا به بعضی از سرطان‌ها به وجود می‌آید.



خونریزی شدید قاعدگی زندگی‌تان را حسابی به هم می‌ریزد. تحمل چنین وضعیتی هر ۲۸ روز یکبار کار ساده‌ای نیست. یادتان باشد که پیودشدن تجربه آنچنان شیرینی نیست اما در حالت طبیعی نباید مشکلات و درد زیادی هم ایجاد کند. در طول این دوران:

- باید بتوانید نوار بهداشتی استاندارد را هر ۳ تا ۴ ساعت بدون تعویض استفاده کنید.
- نباید نیازی به استفاده از ۲ تا ۳ تامپون یا نوار بهداشتی به طور هم‌زمان داشته باشید.
- باید بتوانید بدون نیاز شدید به تعویض لباس زیر و نوار بهداشتی برای کارهای روزانه به بیرون از منزل بروید.
- نباید به جز ساعات اولیه درد و ناخوشی پیود در روزهای بعدی با مشکلات جسمانی و روانی روبه‌رو شوید.



اگر چنین شرایطی ندارید، یعنی به احتمال زیاد اوضاع آنچنان که باید و شاید طبیعی نیست. احتمالاً جایی از کار می‌لنگد و باید ببینید که وضعیت بدنتان در چه حالتی قرار دارد.



عوامل خونریزی شدید

خونریزی شدید قاعدگی دلایل مختلفی دارد، از نوسانات هورمونی تا تجربه فشار و استرس می‌توانند روی این موضوع اثر بگذارند. بیابید مهم‌ترین و رایج‌ترین علت‌ها را بررسی کنیم:

نوسانات هورمونی

هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون، به تنظیم چرخه قاعدگی کمک می‌کنند. هرچیزی که این تعادل را به هم بزند، تغییراتی در خونریزی دوران پریود هم به وجود می‌آورد؛ مثلاً چه چیزهایی؟

اگر چنین شرایطی ندارید، یعنی به احتمال زیاد اوضاع آنچنان که باید و شاید طبیعی نیست. احتمالاً جایی از کار می‌لنگد و باید ببینید که وضعیت بدنتان در چه حالتی قرار دارد.

● انجام نشدن تخمک‌گذاری

● ابتلا به تیروئید

● سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

وزن بالا هم می‌تواند تولید هورمون‌ها را با اختلال روبه‌رو کند و باعث خونریزی شدید قاعدگی شود.

رشد بافت غیر سرطانی در رحم

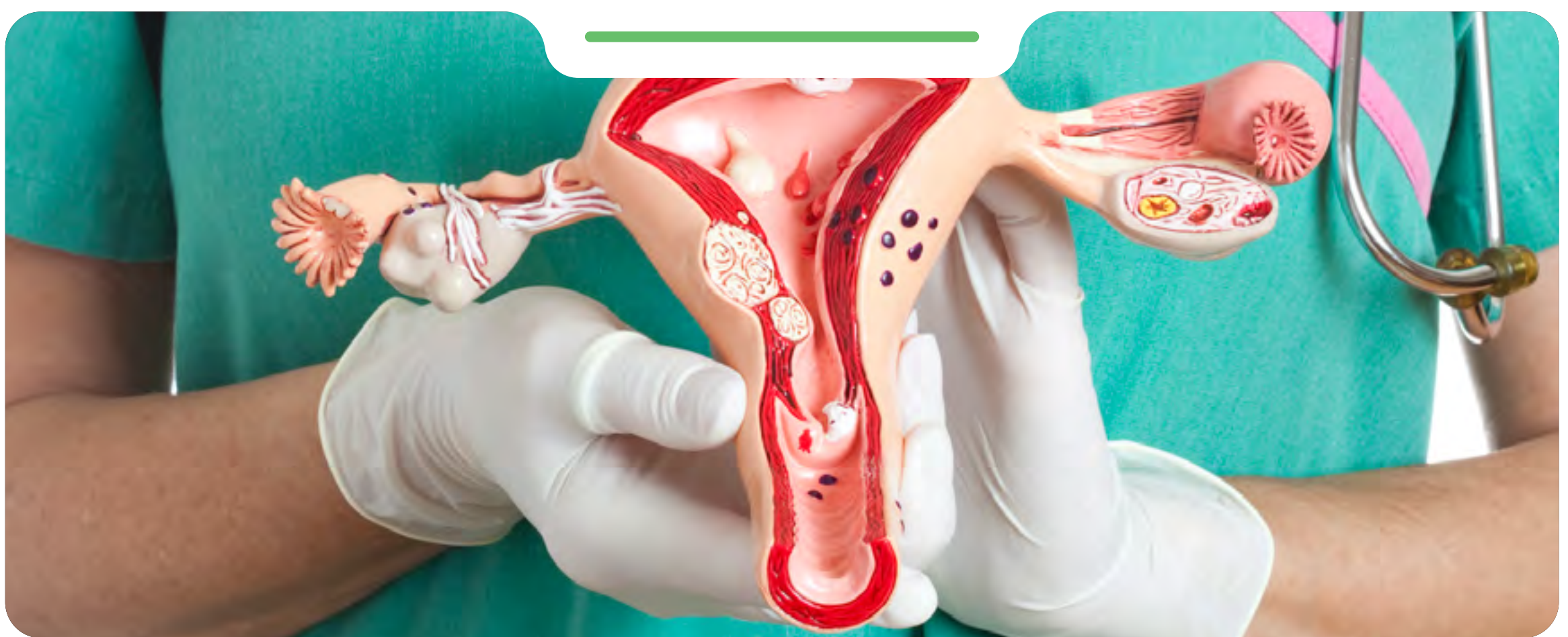
گاهی بافت‌های خوش‌خیمی در رحم رشد می‌کنند که باعث خونریزی شدید پی‌ریود می‌شوند. خوشبختانه این توده‌ها سرطانی نیستند اما در هر حال، عوارض خوشایندی در پی ندارند. از این نوع توده‌ها باید به موارد زیر اشاره کنیم:

● پولیپ (Uterine polyps): رشد بیش از حد سلول‌ها در

دیواره رحم باعث شکل‌گیری این توده‌های خوش‌خیم می‌شود.

● فیبروم‌ها (Uterine Fibroids)؛ توده‌های خوش‌خیم در رحم را می‌گویند.

● آدنومیوز (Adenomyosis)؛ رشد سلول‌های بافت داخل رحم است و در صورت ابتلا به آن، آستر رحم (لایه پوشاننده دیواره‌اش) به داخل ماهیچه آن نفوذ می‌کند.



رشد بافت سرطانی در رحم

ابتلا به بعضی از سرطان‌ها هم باعث می‌شود که خونریزی قاعدگی شدیدتر شود. برای مثال:

● سرطان رحم ● سرطان دهانه رحم

عفونت

انواع عفونت‌ها، از جمله عفونت‌های مقاربتی (STIs) می‌توانند باعث خونریزی شدید شوند. برخی از این عفونت‌ها را با هم دوره می‌کنیم:

- تریکومونیازیس (Trichomoniasis)؛ عفونت ناشی از رابطه جنسی است که از راه نوعی انگل ایجاد می‌شود.
- سوزاک (Gonorrhea)؛ از بیماری‌های جنسی است که در اثر عفونت با نوعی باکتری ایجاد می‌شود.
- کلامیدیا (Chlamydia)؛ این بیماری مقاربتی هم به خاطر عفونت ناشی از باکتری کلامیدیا به وجود می‌آید.
- اندومترییت مزمن (Chronic Endometritis)؛ به التهاب آستریا پوشش داخلی رحم می‌گویند.

عوارض بارداری

خونریزی شدید قاعدگی می‌تواند به موضوعات بارداری هم ارتباط پیدا کند:

- سقط جنین
- حاملگی خارج از رحم
- تعداد سزارین زیاد



بیماری‌ها و شرایط پزشکی خطرناک

بعضی از مشکلات جسمانی و بیماری‌ها هم می‌توانند باعث خونریزی شدید در دوران پریود شوند. برای مثال، این موارد چنین تاثیری دارند:

- بیماری‌های کبد
- بیماری‌های کلیوی
- بیماری فون ویلبراند (Von Willebrand)؛ نوعی اختلال در لخته‌شدن خون و خونریزی دائمی است.
- بیماری التهابی لگن (PID)؛ عفونت قسمت فوقانی سیستم تولید مثل زنان است.
- لوکمی (Leukemia)؛ رشد غیرطبیعی سلول‌های خونی و مغز استخوان را می‌گویند.

مصرف برخی داروها

استفاده از بعضی داروها هم می‌تواند باعث منوراژی یا همان خونریزی شدید شود. برای مثال:

- رقیق‌کننده‌های خون و آسپرین
- تاموکسیفن (داروی سرطان سینه)
- دستگاه‌های داخل رحمی (IUD)
- قرص‌های ضد بارداری و تزریقی

● درمان جایگزینی هورمونی (HRT) که برای بهبود علائم یائسگی استفاده می‌شود.

تشخیص خونریزی شدید

پزشکان برای کشف اینکه چرا خونریزی‌تان در دوران پریود زیاد و سنگین است، از شما سوالاتی درباره سوابق پزشکی و چرخه قاعدگی‌تان می‌پرسند:

- پریودتان چند روز طول می‌کشد؟
- اولین بار در چه سنی پریود شده‌اید؟
- چند روز پریود شدید و سنگین را تجربه می‌کنید؟
- در میان اعضای خانواده هم سابقه خونریزی شدید پریود وجود دارد؟
- چه داروهایی مصرف می‌کنید (فرقی نمی‌کند که بانسخه هستند یا بی‌نسخه)؟
- بارداری را تجربه کرده‌اید؟ از چه روش‌هایی برای پیشگیری از حاملگی استفاده می‌کنید؟



پزشک به سراغ معاینه فیزیکی و بررسی اوضاع لگن هم می‌رود. روش‌های غیرتهاجمی (یعنی بدون نیاز به عمل و جراحی جدی) هم وجود دارند که امکان کشف علت خونریزی را فراهم می‌کنند:

- **سونوهایستروگرام؛** این مورد آزمایشی است که برای بررسی مشکلات پوشش داخلی رحم انجام می‌شود. در طی آن مایعی را به داخل رحم وارد می‌کنند. سونوهایستروگرام به پزشک اجازه می‌دهد که داخل رحمتان را در حالی ببیند که پر از این مایع است. حساسیت و دقت سونوهایستروگرام بیشتر از سونوگرافی است.
- **هایستروسکوپی؛** برای بررسی پولیپ، فیبروم یا سایر بافت‌های نامنظم در رحم شما انجام می‌شود. این آزمایش به پزشک اجازه می‌دهد که واژن، دهانه رحم و رحمتان را بررسی کند. او می‌تواند توده‌هایی مانند فیبروم یا پولیپ را در طول هایستروسکوپی حذف کند. خونریزی به خاطر وجود چنین توده‌هایی امکان‌پذیر است.

شدت علائمتان چقدر است؟ چند ساله هستید؟ این‌ها هم از عوامل اثرگذار در رسیدن به تشخیص درست درباره

خونریزی شدید قاعدگی هستند. از آزمایش‌های دیگری که در این زمینه استفاده می‌شود، می‌توانیم به موارد زیر هم اشاره کنیم:

- آزمایش خون؛ برای بررسی علائم کم‌خونی، مشکلات لخته‌شدن خون یا بیماری تیروئید.
- آزمایش پاپ اسمیر؛ برای بررسی تغییرات احتمالی سلول‌های دهانه رحم و ارزیابی سرطانی‌شدن آنها.
- بیوپسی آندومتر؛ برای بررسی بافت رحم و چک کردن سلامت آن از نظر ابتلا به سرطان.
- سونوگرافی ترانس واژینال؛ برای بررسی ظاهر اندام‌ها و بافت‌های لگن.
- تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI)؛ برای بررسی ساختارهای غیرطبیعی در داخل رحم در مواردی که اوضاع با سونوگرافی قابل تشخیص نیست.
- کشت دهانه رحم؛ برای بررسی و آزمایش عفونت.

درمان خونریزی شدید

برای اینکه خونریزی شدید درمان شود به سن بیمار، سابقه پزشکی او و شدت علائمش نگاه می‌کنند. علاوه بر این، برنامه‌های فرد برای بارداری هم

گزینه‌های درمانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
رایج‌ترین درمان‌ها برای رفع این مشکل شامل موارد زیر
می‌شوند:

دارو درمانی

● با مکمل‌های آهن اوضاع ذخایر آهن بدن را بهتر
می‌کنند.

● داروهای شیمیایی برای درمان خونریزی شدید قاعدگی
استفاده می‌شوند.

● داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند
ایبوپروفن یا آسپرین می‌توانند گرفتگی عضلات را کم
کنند و خونریزی را کاهش بدهند.

● کنترل بارداری با قرص، حلقه واژینال، پچ یا
برچسب ضد بارداری، آی‌یودی (IUD) ممکن است به
منظم‌تر شدن دوره‌های قاعدگی و کاهش جریان خون
کمک کنند.

● هورمون درمانی (HT) می‌تواند به تعادل میزان
استروژن و پروژسترون در بدن کمک کند. در این صورت،
جریان قاعدگی آنقدر سنگین نمی‌شود. در بیشتر
موارد، این روش برای درمان خونریزی‌های شدید

قاعدگی قبل از یائسگی توصیه می‌شود. چنین روشی خطراتی دارد و باید پیش از انجام آن با پزشکان صحبت کنید.

● آگونیست‌های هورمون آزادکننده گنادوتروپین (GnRH) داروهایی هستند که می‌توانند با جلوگیری از تخمک‌گذاری، به‌طور موقت خونریزی را متوقف یا کم کنند.

● آنتاگونیست‌های هورمون آزادکننده گنادوتروپین هم (GnRH) می‌توانند خونریزی‌های شدید پریود مربوط به فیبروم‌ها را مدیریت کنند.

● اسپری بینی دسموپرسین (Desmopressin) می‌تواند با کمک به لخته شدن خون، خونریزی مرتبط با بیماری فون ویلبراند (von willebrand) را متوقف کند.

● داروهای ضد فیبرینولیتیک (Antifibrinolytic) مانند ترانگزامیک اسید (Tranexamic acid) از ایجاد خونریزی بیش از حد جلوگیری می‌کنند.



استفاده از وسایل و روش‌های دیگر

علاوه بر انواع داروها، روش‌های دیگری هم می‌توانند به درمان خونریزی شدید قاعدگی کمک کنند. برای مثال:

● **هیستروسکپی (hysteroscopy)**: این روش بیشتر برای تشخیص و درمان خونریزی شدید پیود استفاده می‌شود. با هیستروسکوپ، پزشک لوله نازک و روشنی را در واژن قرار می‌دهد تا حفره رحم را بررسی کند. هیستروسکوپ هم به عنوان یک ابزار جراحی دقیق عمل می‌کند و می‌تواند به پزشک کمک کند تا هرگونه زائده‌ای را که باعث خونریزی می‌شود، حذف کند.

● **میومکتومی (Myomectomy)**: روشی که فیبروم‌ها یعنی بافت‌های غیرسرطانی موجود در رحم را از آنجا خارج می‌کند.

● **آمبولیزاسیون شریان رحمی (Embolization)**: روشی برای درمان فیبروم رحمی است.

● **ابلیشن آندومتر (endometrial ablation)**: روشی که تمام یا بخشی از پوشش داخلی رحم شما را از بین می‌برد. در بیشتر مواقع، پزشک پس از انجامش،

عقیم‌سازی را توصیه می‌کند. در صورت باردار شدن، ابلیشن آندومتر می‌تواند جنین را در معرض خطر عوارض جدی قرار بدهد.

● هیستریکتومی (Hysterectomy)؛ نوعی جراحی که با برداشتن رحم و جلوگیری از بارداری و پیودشدن همراه است.

درمان‌های خانگی هم برای کم‌کردن از خونریزی شدید پیود وجود دارند. برای مثال:

● استفاده از پد گرمکن

● استراحت کافی

● رژیم غذایی سالم

● نوشیدن آب کافی

● انواع دمنوش مانند دمنوش برگ تمشک، دمنوش گل زوفا و دمنوش نعنا فلفلی.



در استفاده از گیاهان و دمنوش‌ها برای جلوگیری از خون زیاد پریود باید حتماً با پزشک مشورت کنید. این توصیه‌ها پایه‌های علمی محکمی ندارند و شاید وضعتان را بدتر کنند. پس حواستان به این موضوع باشد و بی‌مشورت و فقط به خاطر توصیه غیرعلمی خانم ایکس و آقای ایگرگ به سراغ مصرف داروهای گیاهی و دمنوش‌ها نروید. چنین توصیه‌هایی شاید عوارضی به همراه داشته باشند که شما از آنها بی‌خبر هستید.

خونریزی کم

گاهی اوقات، پریود خیلی سبک است و خونریزی کمی هم دارد. این وضعیت غیرعادی است؟ شاید به اندازه زمانی که خونریزی پریودتان شدید و زیاد است، نگران نشوید اما باید بدانید که این وضعیت هم عادی نیست و حتماً نیاز به پیگیری دارد. قبل از آنکه به سراغ این ماجرا برویم و درباره‌اش بگوییم، باید اصلاً درباره خونریزی کم تعریفی داشته باشیم. چه موقع، پریود را خیلی سبک و با خونریزی کم می‌دانیم:

- خونریزی ۲ روز یا کمتر طول بکشد.
- خونریزی در حد لکه‌بینی است.
- تعداد دفعات پریود سبک در ماه بیشتر از یک‌بار در چرخه قاعدگی می‌شود.



عوامل خونریزی کم

دلایل مختلفی باعث کم‌شدن خونریزی پریود می‌شوند. باید بدانید که چرا دچار چنین وضعیتی شده‌اید. از عوامل اثرگذار در این زمینه به موارد زیر دقت کنید:

- سن
- شیردهی
- بارداری
- استرس
- ورزش افراطی
- وزن و رژیم غذایی
- پیشگیری از بارداری
- اختلالات در غذاخوردن
- سندروم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

سن

نوسانات هورمونی در طول زندگی متفاوت هستند. در واقع، در هر سن و سالی بدنتان رفتارهایی ویژه همان دوران را دارد. زمانی که به یائسگی نزدیک می‌شوید، پیوندهایی با حجم کم و زمان بندی به هم ریخته به سراغتان می‌آیند. باید بدانید که در تمام دوران زندگی، حجم خونریزی پرئود یکسان نمی‌ماند.



وزن و رژیم غذایی

وزن بدن و درصد چربی آن روی پرئود اثر می‌گذارند. اگر خیلی کمبود وزن داشته و لاغر باشید، نوسانات هورمونی پیدا می‌کنید و امکان دارد که حجم خونریزی پرئودتان کم شود. چاق و لاغر شدن افراطی هم اختلالاتی در خونریزی قاعدگی به وجود می‌آورند.

بارداری

زمانی که باردار می‌شوید، دیگر پیود نخواهید شد. در واقع، پیود شدن در این دوران بسیار نامحتمل است. شاید لکه‌هایی از خون را ببینید اما این‌ها خونریزی‌های ناشی از بارداری هستند و با جای‌گیری تخمک بارور شده داخل آستر و دیواره رحم به وجود می‌آیند. خونریزی لانه‌گزینی تخمک در رحم کم و اندک است و حدود ۲ روز یا شاید هم کمتر رخ می‌دهد.

شیردهی

اگر زایمان کرده‌اید و شیر می‌دهید، احتمالاً زود و سریع دوباره روال پیود شدن در شما به شکل قبلی بازمی‌گردد. هورمون‌های تولید شیر نمی‌گذارند که تخمک‌گذاری رخ بدهد و همین باعث می‌شود که دیرتر به روال سابق پیود برگردید. گاهی چند ماه پس از شروع شیردهی و زایمان، دوباره پیود می‌شوید. یادتان باشد که حتی اگر پیود نشوید هم در دوران شیردهی امکان بارداری دوباره وجود دارد. پس شیردهی هم یکی از دلایلی است که می‌تواند خونریزی پیود را کم که نه، کلاً برای مدتی ناپدید کند.

پیشگیری از بارداری

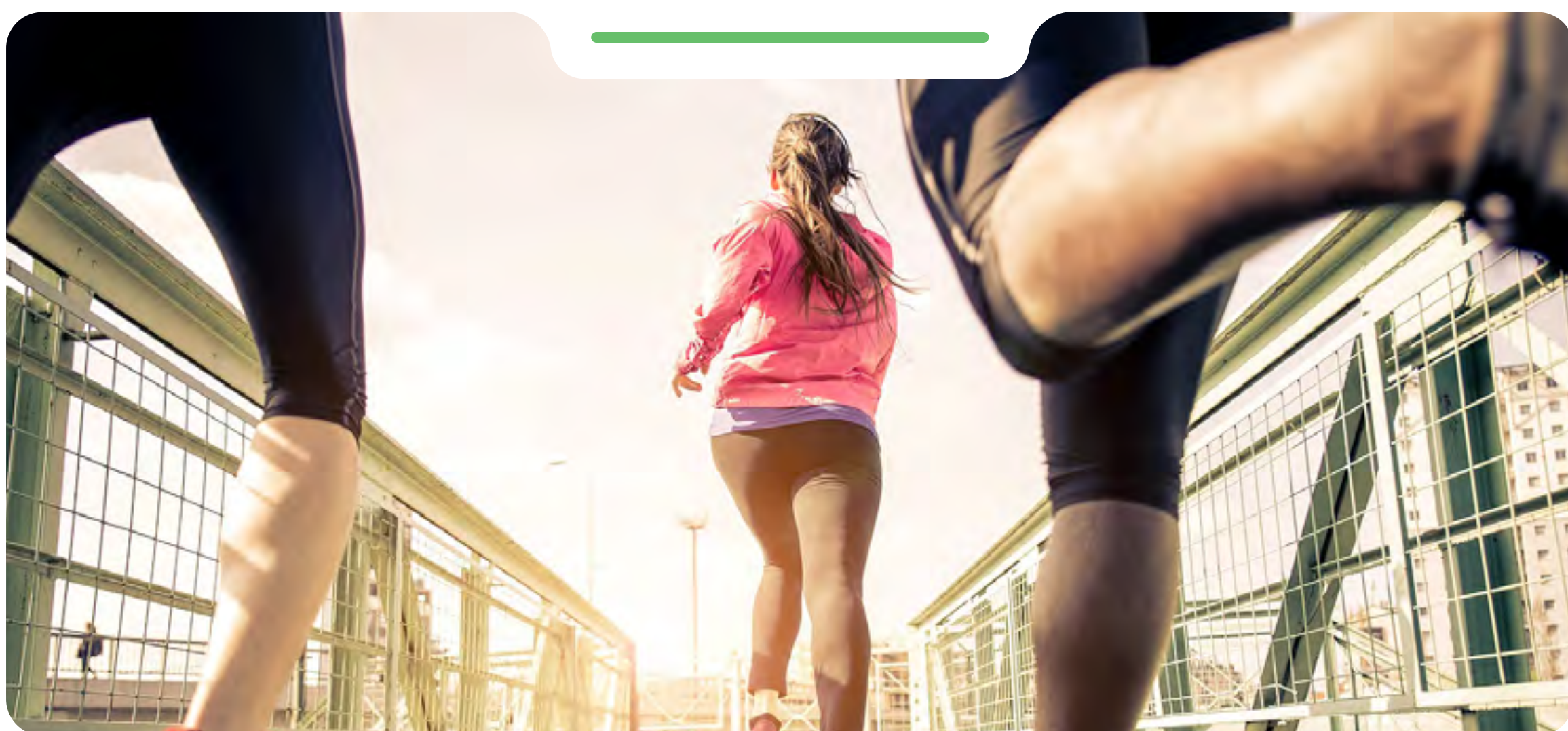
از قرص‌های هورمونی برای جلوگیری از بارداری استفاده می‌کنید؟ خب! امکان اینکه پرئودتان سبک و با خونریزی اندک همراه شود، بسیار زیاد خواهد بود. بعضی از روش‌های کنترل بارداری هورمونی نمی‌گذارند که تخمکی در بدنتان رها شود. از روش‌های هورمونی پیشگیری باید به استفاده از برچسب‌ها یا همان پَچ، قرص‌ها، حلقه‌ها یا آمپول‌های ضد حاملگی اشاره کنیم.

زمانی که بدن تخمکی آزاد نکند، دیواره رحم هم پوششی ضخیم نمی‌سازد. همین موضوع است که پرئودتان را سبک و با خونریزی کم همراه می‌کند. گاهی هم اصلاً پرئودی اتفاق نمی‌افتد. شروع و توقف استفاده از روش‌های پیشگیری هورمونی روند پرئود و حجم آن را به هم می‌زند.



استرس

باور کنید که استرس اثرات فوق‌العاده مهمی روی بدن دارد. در زمینه پیوند و خونریزی هم همین‌طور است. زمانی که استرس و اضطراب زیادی را تجربه می‌کنید، مغزتان به سراغ هورمون‌های چرخه قاعدگی می‌رود و تغییراتی در زمینه ترشح آنها به وجود می‌آید. این تغییرات هورمونی می‌توانند با کم‌شدن حجم خونریزی پیوند همراه شوند. از دوران استرس و ناراحتی‌ها که گذر کنید، پیوند هم به شکل و شمایل عادی‌اش برمی‌گردد.



ورزش افراطی

ورزش زیاد هم خونریزی پیوند را کم می‌کند. کاهش وزن در نتیجه ورزش افراطی و مصرف انرژی زیاد بدن برای انجام تمرینات ورزشی می‌توانند روی حجم خونریزی بدن اثر بگذارند.

اختلالات در غذاخوردن

بعضی از افراد به اختلالاتی در غذاخوردن مبتلا هستند؛ برای مثال، آنقدر کم غذا می‌خورند که بدنشان وزن زیادی از دست می‌دهد. این موضوع روی ترشح هورمون‌ها اثر می‌گذارد و باعث خونریزی کم در دوران پیود می‌شود.



سندروم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

ابتلا به سندروم تخمدان پلی‌کیستیک هم روی پیود اثر می‌گذارد. اگر دچار این سندروم شوید، تغییرات هورمونی در بدنتان به وجود می‌آید و تخمک‌هایتان دست از بالغ‌شدن می‌کشند. از عوارض دیگر نابه‌سامانی‌های هورمونی ناشی از این سندروم باید به آکنه‌زدن، تغییرات وزن و چاقی مفرط، رشد موهای زائد صورت و حتی ناباروری اشاره کنیم. تخمدان پلی‌کیستیک با سونوگرافی تشخیص داده می‌شود.

تشخیص خونریزی کم

خونریزی کم پیود دلایل مختلفی دارد. در واقع، ممکن است که به خاطر شرایطی در زندگی مانند استرس یا ابتلا به بیماری‌هایی جدی مانند سندروم تخمدان پلی‌کیستیک، دچار آن شوید. پس بهتر است که به پزشک مراجعه کنید تا با روش‌های مختلف از جمله تصویربرداری از تخمدان‌ها، سونوگرافی یا آزمایش‌های مختلف از جمله خون و آزمایش‌های هورمونی به تشخیص برسد.

اگر یک‌بار در طول سال، چنین چیزی برایتان رخ داد و پیودتان سبک و با خونریزی کم بود، جای نگرانی زیادی وجود ندارد اما زمانی که این موضوع چند ماه تکرار می‌شود، حتما باید به فکر مراجعه به پزشک باشید. بروز دردهای دیگر مانند درد در لگن هم نیازتان به مراجعه به دکتر را بیشتر می‌کند. پس اگر علائم و عوارض دیگری هم در کنار کم‌شدن خون پیود احساس می‌کنید، خیلی سریع به دکتر بروید تا مشکل را کشف و حل کنید.



درمان خونریزی کم

بنا به اینکه دلیل و ریشه کم شدن خونریزی در دوران پرپود چیست، درمان های مختلفی تجویز می شوند. پس باید پیش از هرچیز متوجه شوید که چرا خونریزی در دوران پرپودتان کم شده است. پزشکان این موضوع را با توجه به علائم، سوابق پزشکی، شرایط و سبک زندگی تان کشف و بعد درمان های لازم را برایتان تجویز می کنند. فقط یادتان باشد که باید مراقب سلامتی تان باشید و علائم غیرعادی بدن را جدی بگیرید.

درد غیرطبیعی

پرپود شدن معمولاً برای همه با درد و ناراحتی همراه است. با این حال، بعضی ها درد بسیار شدیدتری را نسبت به متوسط افراد حس می کنند. اگر این طور باشد، احتمال ابتلا به بیماری ها و مشکلاتی وجود دارد که نیاز به پیگیری دارند. پیش از آنکه به سراغ موارد غیرطبیعی برویم، خوب است که درباره دردهای قاعدگی کمی توضیح بدهیم. همه افرادی که پرپود می شوند، معمولاً دردی را در ناحیه زیر شکم و حوالی آن حس می کنند.

کشاله ران ها، کمر و لگن هم تحت تأثیر درد پرپود هستند.

درد کش‌دار و طولانی‌پریود خوشایند نیست. تهوع، اسهال و به‌هم‌ریختگی روحی را که به این‌ها اضافه کنید، اوضاع اصلاً جالب نمی‌شود. به درد غیرطبیعی و شدید پریود دیسمنوره (dysmenorrhea) می‌گویند. دیسمنوره دو نوع دارد؛ اولیه و ثانویه.

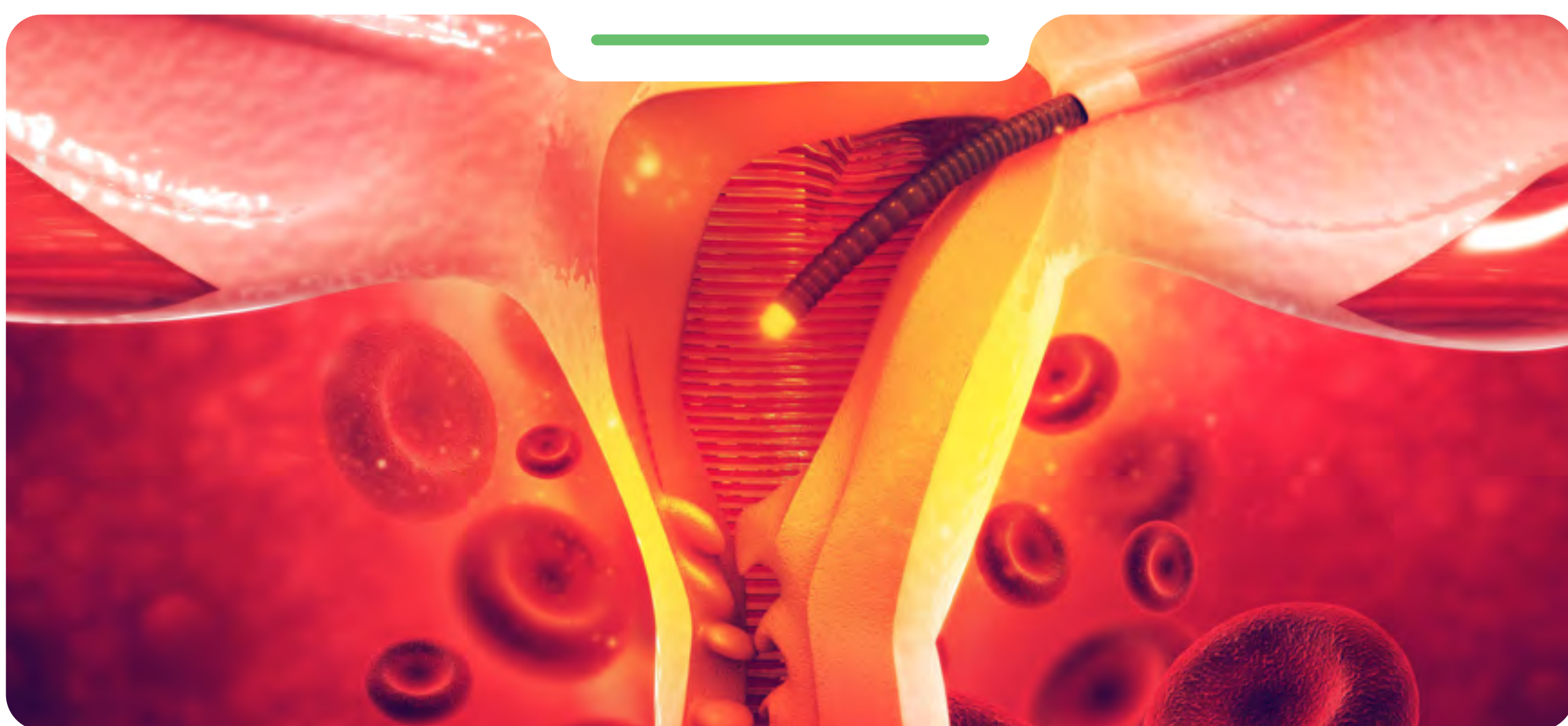
دیسمنوره اولیه یا درد غیرعادی اولیه قبل و در طول پریود رخ می‌دهد. اما اگر پریودهایی عادی داشته‌اید و چند وقتی است که دچار دردهای شدید می‌شوید، احتمالاً دچار دیسمنوره ثانویه هستید و مشکلاتی جدی مانند آندومتریوز (Endometriosis) یا همان رشد سلول‌های رحم در بیرون از آن برایتان به وجود آمده است.

عوامل درد غیرطبیعی

یادتان باشد که بعضی از افراد بیشتر از دیگران دچار درد دوران پریود می‌شوند. شاید این موضوع به آستانه تحمل دردشان هم ارتباط داشته باشد. در هر حال، عواملی که باعث بروز درد غیرطبیعی در دوران پریود می‌شوند به شرح زیر هستند:

● مصرف سیگار می‌تواند روی دردناک‌شدن پریود اثر بگذارد.

- سن پایین؛ افراد زیر ۲۰ سال، درد بیشتری را در دوران پریود تجربه می‌کنند.
- سوابق خانوادگی؛ بعضی از افراد به‌طور ارثی دچار دردهای بی‌خطر اما شدید می‌شوند.
- کسانی که هیچ‌گاه تجربه بچه‌دار شدن نداشته‌اند، گاهی بیشتر درد را تجربه می‌کنند.
- اگر پیش از ۱۱ سالگی به بلوغ برسید، امکان دارد که دردهای پریود برایتان شدیدتر باشد.



زمانی که پریود می‌شوید، هورمونی به نام پروستاگلاندین (prostaglandin) انقباضات رحمی را تحریک می‌کند. منقبض شدن دیواره رحم باعث می‌شود پوشش داخلی موجود در آن بریزد و پریود شوید. انقباض با درد و التهاب همراه است. درست پیش از آنکه پریود شوید، سطح هورمون پروستاگلاندین هم بالا می‌رود.

این دلیل اصلی انقباض و دردی است که در دوران پیود شکل می‌گیرد اما اگر دچار شرایطی غیرعادی باشید، دردها برایتان غیرقابل تحمل و شدید می‌شوند. مثلاً در موارد زیر:

- تنگی دهانه رحم؛ اگر دهانه رحم خیلی تنگ و باریک باشد، خروج خون با درد زیادی همراه می‌شود.
- آدنومیوز (Adenomyosis)؛ این بیماری نادر همراه با رشد و نفوذ لایه داخلی رحم در عضله این عضو است.
- بیماری التهابی لگن (PID)؛ عفونت رحم، لوله‌های فالوپ یا تخمدان‌ها هم باعث این بیماری و دردهای شدید قاعدگی می‌شود.
- فیبروم‌های رحمی (Fibroids)؛ فیبروم‌ها توده‌های خوش‌خیم و غیرسرطانی هستند که دل‌دردهای شدیدی در دوران پیود به وجود می‌آورند.

تشخیص درد غیرطبیعی

اگر دچار دردهای شدید هستید، صبر نکنید. منتظر چه چیزی هستید؟ حتماً به پزشک مراجعه کنید تا با بررسی سوابق پزشکی و معاینه اندام‌هایی مانند لگن به تشخیص مناسبی درباره وضعیتتان برسید. گاهی اوقات،

پزشکان معتقدند که دلایلی پنهان باعث بروز دردهای شدید پیروود شده‌اند. پس از روش‌هایی برای رسیدن به نتیجه‌گیری کمک می‌گیرند. چه روش‌هایی؟

● سونوگرافی

● سی‌تی‌اسکن (CT)

● ام‌آر‌آی (MRI)

بنا به اینکه این آزمایش‌ها و تصویربرداری‌ها درباره وضعیتتان چه می‌گویند، درمان پیگیری می‌شود. برای مثال، شاید از روش لاپاروسکوپی (laparoscopy) استفاده شود. در این روش، لوله‌ای مخصوص و مجهز به دوربینی کوچک از راه برشی کوچک روی شکم به داخل این حفره وارد می‌شود. با دوربین و تجهیزات موجود در آن، پزشک از وضعیت داخل حفره شکمی باخبر و به تشخیص علت درد پیروود نزدیک می‌شود.

درمان درد غیرطبیعی

باز هم بنا به اینکه چه چیزی باعث بروز درد شده، روش‌های درمانی مختلفی استفاده می‌شود. شاید علت دردهای شدید پیروودتان، ابتلا به بیماری‌هایی مقاربتی است. در این صورت، باید برای از بین بردن عفونت‌ها آنتی‌بیوتیک‌های

مخصوص مصرف کنید. پزشکان براساس شرایط هرکس دست به تجویز دارو و توصیه روش‌های درمانی می‌زنند. راه‌کارهای زیر معمولاً برای درمان درد شدید پیروید کاربرد دارند:

- مصرف داروهای ضدالتهابی ضداستروئیدی (NSAIDs)؛ این داروها به کاهش درد پیروید کمک می‌کنند.
- استفاده از مسکن‌ها؛ برای خلاص شدن از درد پیروید می‌توانید از داروهای بی‌نیاز از نسخه‌ای مانند استامینوفن کمک بگیرید.
- داروهای ضدافسردگی؛ در بعضی از افراد نوسانات هورمونی باعث بروز مشکلات روحی می‌شود. به‌هم‌ریختگی خلق‌وخوی شدید دوران پیروید با مصرف بعضی داروهای ضدافسردگی که از سوی پزشک تجویز می‌شوند هم یکی از راه‌های کاهش علائم و عوارض پیروید است.
- انجام تمرینات یوگا و آرامش‌بخش (ریلکسیشن) هم می‌تواند به کاهش دردهای شکمی دوران پیروید کم کند.

در بعضی از موارد، پزشکان استفاده از روش‌های پیشگیری

از بارداری هورمونی مانند قرص‌ها، برچسب‌ها یا موارد دیگر را برای جلوگیری از تخمک‌گذاری و کنترل دردهای انقباضی قاعدگی تجویز می‌کنند. در مواردی که درد ناشی از مشکلی جدی است، باید درمان‌های مربوط به همان وضعیت و بیماری پیگیری شوند. گاهی هم تنها راه خلاصی از مشکلات شدید پریود، برداشتن رحم است. این مورد عوارض زیادی دارد و در ضمن، امکان بچه‌دار شدن در آینده را از شما می‌گیرد.



قاعدگی نامنظم

پریود شدن از چه زمانی شروع می‌شود؟ از سن بلوغ که در بیشتر نقاط کشور و دنیا همان ۱۲ تا ۱۳ سالگی است. در ابتدای این مسیر، احتمال بروز اختلالات و بی‌نظمی‌ها در قاعدگی زیاد است؛ برای مثال، دقیق نبودن زمان پریود یا حتی فاصله زیاد بین قاعدگی‌ها طبیعی است. اگر فرد

زمینه ژنتیکی هم داشته باشد، این موضوع در او پررنگ‌تر خواهد بود. به همین دلیل است که پیگیری این موارد از اختلالات درسال‌های شروع سیکل جنسی چندان ضروری به نظر نمی‌رسد.

اما درمورد بزرگسالان اوضاع فرق می‌کند. چند سال از آغاز سیکل جنسی آنها می‌گذرد و دیگر نباید به‌طور نامنظم پیرو شوند. از شروع قاعدگی تا شروع قاعدگی بعدی باید حدوداً ۲۸ روز فاصله باشد. اگر شما زودتر یا دیرتر از این بازه زمانی پیرو می‌شوید، احتمال دارد که مشکلی داشته باشید.

به همه توصیه می‌شود که زمان شروع چرخه قاعدگی‌شان را در تقویم علامت‌گذاری کنند. این کار به شما کمک می‌کند که فرایند طبیعی بدن خود را به راحتی زیر نظر بگیرید. اگر هر ماه، زمان شروع عادت ماهانه خود را یادداشت کنید و این کار را چند ماه و به‌طور پشت سر هم ادامه بدهید، منظم یا نامنظم بودن چرخه قاعدگی خود را به راحتی تشخیص خواهید داد.

عوامل قاعدگی نامنظم و تغییر چرخه قاعدگی

عوامل ایجاد بی‌نظمی در چرخه قاعدگی را حتما بشناسید:

- بارداری یا شیردهی
- تغییر وزن، ورزش و مشکلات گوارشی
- سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)
- یائسگی زودتر یا دیرتر از موعد
- بیماری التهابی لگن (PID)
- فیبروم رحمی
- آندومتریوز
- اختلالات هورمونی
- پولیپ

بارداری یا شیردهی

یکی از نخستین نشانه‌های بارداری پریشاد شدن است. شیردهی بعد از زایمان هم می‌تواند چرخه قاعدگی طبیعی را تا حد زیادی مختل کند.



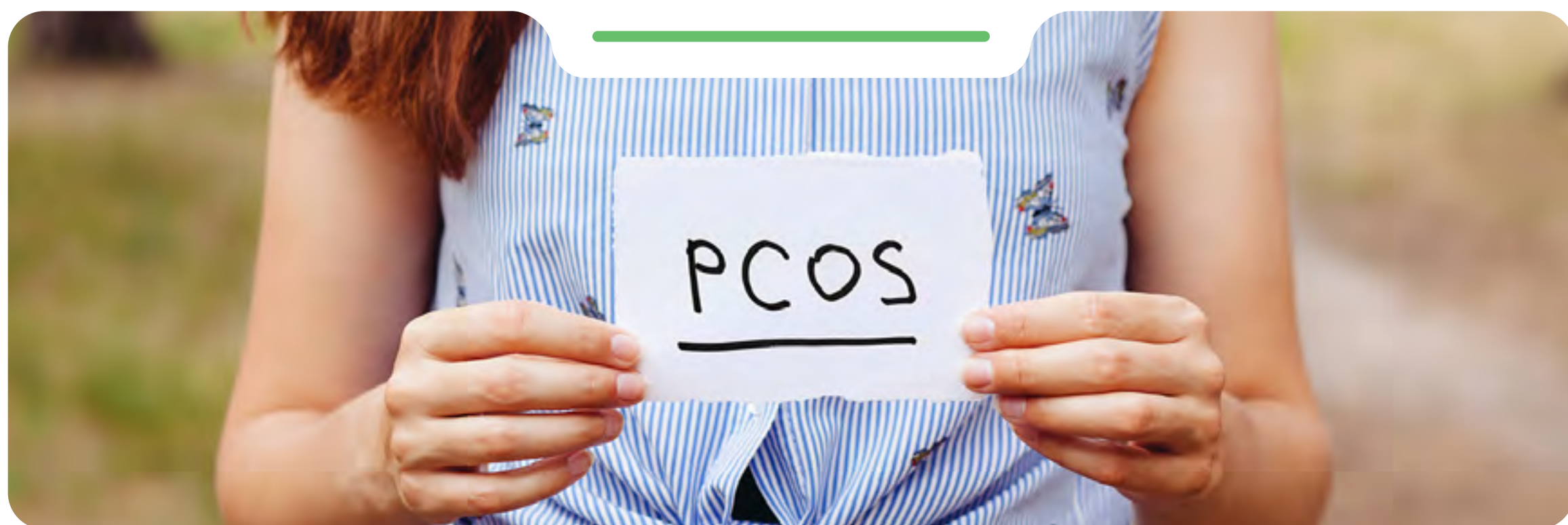
تغییر وزن، ورزش و مشکلات گوارشی

مشکلات مختلف دیگری هم می‌توانند باعث بی‌نظمی پریودتان شوند. برای مثال:

● مشکلات گوارشی مانند بی‌اشتهایی عصبی (anorexia nervosa)

● کاهش شدید وزن

● افزایش فعالیت بدنی

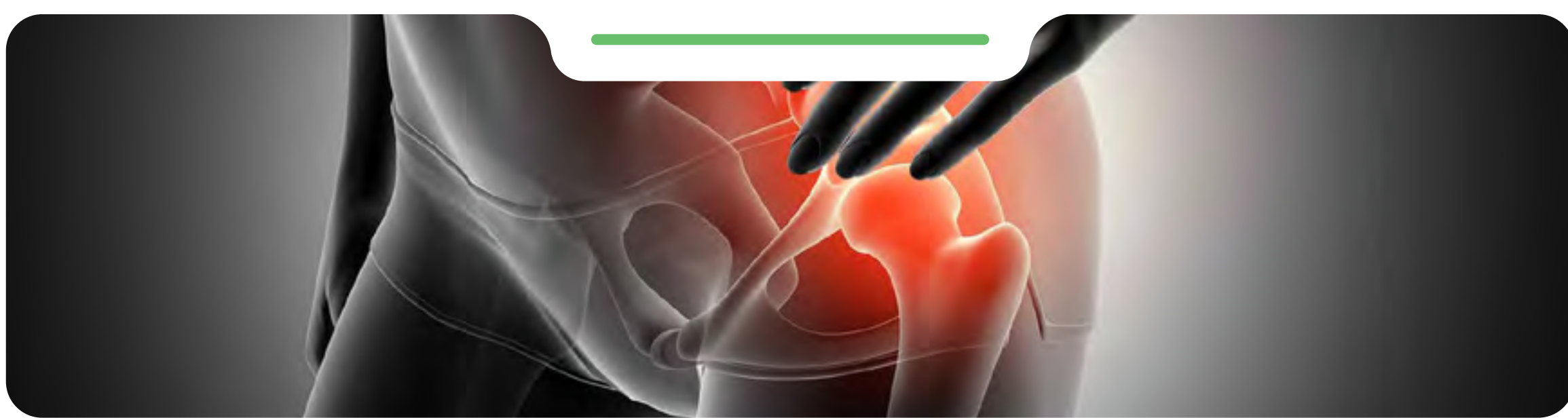


سندروم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS)

ابتلا به سندروم تخمدان پلی‌کیستیک (Polycystic ovary syndrome) می‌تواند باعث جلوگیری از تخمک‌گذاری و قاعدگی منظم شود. نشانه‌های این مشکل بیشتر به صورت پرمویی (افزایش موهای زائد)، چاقی، آکنه و نازایی آشکار می‌شود. اگر دچار این سندروم باشید، فاصله بین قاعدگی‌ها تا ۳۵ روز و حتی بیشتر افزایش پیدا می‌کند.

یائسگی زودرس و پیش از موعد

این عارضه قبل از ۴۰ سالگی اتفاق می‌افتد و بعد از این سن دیگر عمل تخمک‌گذاری انجام نمی‌شود. زنان مبتلا به این عارضه، بی‌نظمی چرخه قاعدگی را نیز تجربه خواهند کرد. سن طبیعی برای بروز یائسگی ۴۷ تا ۵۱ سالگی است. اگر خونریزی فرد خیلی زودتر از موعد قطع شود و بیشتر از ۶ ماه طول بکشد، باید به پزشک متخصص مراجعه کنید. یادتان باشد که اگر یائسگی در بازه سنی مناسب رخ دهد، رویدادی کاملاً طبیعی و فیزیولوژیک محسوب می‌شود. علت آن این است که تخمک‌های فرد رو به پایان هستند و در نتیجه به تدریج تخمک‌گذاری متوقف و جریان قاعدگی متوقف می‌شود.



بیماری التهاب لگن (PID)

بیماری التهاب لگن (Pelvic inflammatory disease) نوعی عفونت است که به بی‌نظمی در چرخه قاعدگی منجر می‌شود.

فیبروم رحمی

پیش‌تر به فیبروم‌های رحمی (Uterine fibroids) اشاره کردیم که توده‌هایی غیر سرطانی هستند و در رحم رشد می‌کنند. توده‌های خوش‌خیم می‌توانند باعث عادت‌های ماهانه شدید و طولانی شوند.



آندومتریوز

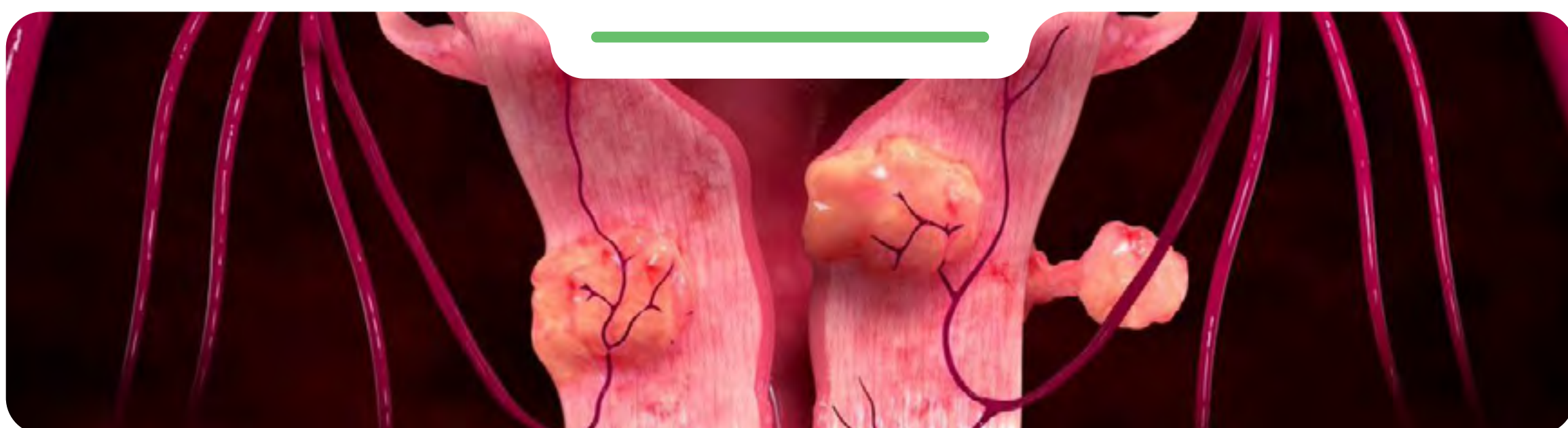
آندومتریوز حالتی است که به خاطر آن، بافت رحم در جایی دیگر از بدن تشکیل می‌شود و نامنظم‌شدن قاعدگی را به همراه دارد. علت این موضوع به‌طور دقیق مشخص نشده است اما محققان معتقدند که به دلیل پس‌زدگی خون از لوله‌های رحم به سمت بالا رخ می‌دهد. این حالت، بیشتر در خانم‌های جوان در سنین ۲۵ تا ۳۵ سالگی رخ می‌دهد.

اختلالات هورمونی

برخی غدد بدن به‌طور غیرمستقیم در سیکل جنسی تأثیرگذار هستند. برای مثال کم‌کاری یا پرکاری تیروئید (غده‌ای درون ریز در قسمت جلوی گردن). اختلالات این غده موجب بروز اختلالات شدیدی در قاعدگی می‌شود. اختلال ترشح پرولاکتین (هورمونی که از غده هیپوفیز ترشح و موجب تحریک ترشح شیر از غدد شیری می‌شود) هم می‌تواند بی‌نظمی‌هایی در سیکل پریود به وجود بیاورد.

پولیپ

پولیپ به بافت‌های کوچکی می‌گویند که مانند توده در برخی بخش‌های بدن تشکیل می‌شوند. پولیپ‌ها می‌توانند پایه‌دار یا بدون پایه باشند. در اینجا منظور از پولیپ، پولیپ‌های بافت رحم و گردنه آن است که می‌توانند اختلالات متعدد و متنوعی را در سیکل جنسی فرد از جمله بی‌نظمی قاعدگی ایجاد کنند.



تشخیص قاعدگی نامنظم

به روند پریودتان دقت داشته باشید تا بتوانید بروز اختلال و نامنظم شدن آن را به موقع متوجه شوید. همیشه بدانید که چه زمانی از ماه پریود شروع و تمام می‌شود. به حجم خونریزی و لخته‌های دفع‌شده، دردها، علائم مختلف و خونریزی‌های احتمالی در فواصل دو پریود توجه کنید. برای این‌که پزشکان به تشخیص درستی از وضعیتتان برسند از شما درباره سوابق پزشکی‌تان سؤال می‌کنند. گاهی آزمایش‌های پاپ‌اسمیر یا معاینه لگن هم لازم می‌شود.

آزمایش‌های دیگری هم برای تشخیص قاعدگی نامنظم وجود دارند:

● **آزمایش خون؛** برای تشخیص علت قاعدگی نامنظم از آزمایش خون برای اندازه‌گیری سطح هورمون‌های پرولاکتین، کورتیزول، هورمون محرکه فولیکولی (FSH)، تستوسترون، هیدروکسی پروژسترون (نوعی پروژسترون تولید بدن)، هورمون محرکه تیروئید (TSH) و دی‌هیدرواپی‌آندروسترون (DHEA) استفاده می‌شود که هورمونی استروئیدی است.

- **بررسی عفونت واژن؛** با کشت دادن سلول‌های این بخش از بدن در آزمایشگاه وجود عفونت بررسی می‌شود.
- **سونوگرافی لگن و شکم؛** برای بررسی وجود تومورها و کیست‌ها از این روش‌های استفاده می‌شود.
- **بیوپسی یا نمونه‌برداری از دیواره رحم؛** برای بررسی ابتلا به سرطان، اختلالات هورمونی و... کاربرد دارد.



درمان قاعدگی نامنظم

درمان پریودهای نامنظم به علت بروز آن بستگی دارد و برای بهبود اوضاع باید اول علت آن را پیدا کرد. مثلاً اگر این بی‌نظمی به دلیل بلوغ و یائسگی باشد، به درمان خاصی نیاز ندارد و پس از گذراندن این مراحل برطرف می‌شود. در صورتی‌که پریود نامنظم به دلیل استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری ایجاد شود، احتمالاً بعد از نخستین ماه، همه‌چیز معمولی و عادی می‌شود.

در رابطه با عللی مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک و چاقی، فرد می‌تواند با ورزش و مصرف داروهای تجویز شده از سوی پزشک درمان شود. با از بین بردن مشکلات تیروئید و سایر اختلالات و بیماری‌ها، پریودهای نامنظم به‌طور خودکار درمان می‌شوند.

پرسش رایجی در این زمینه وجود دارد: آیا درمان قاعدگی نامنظم با طب سنتی امکان‌پذیر است؟

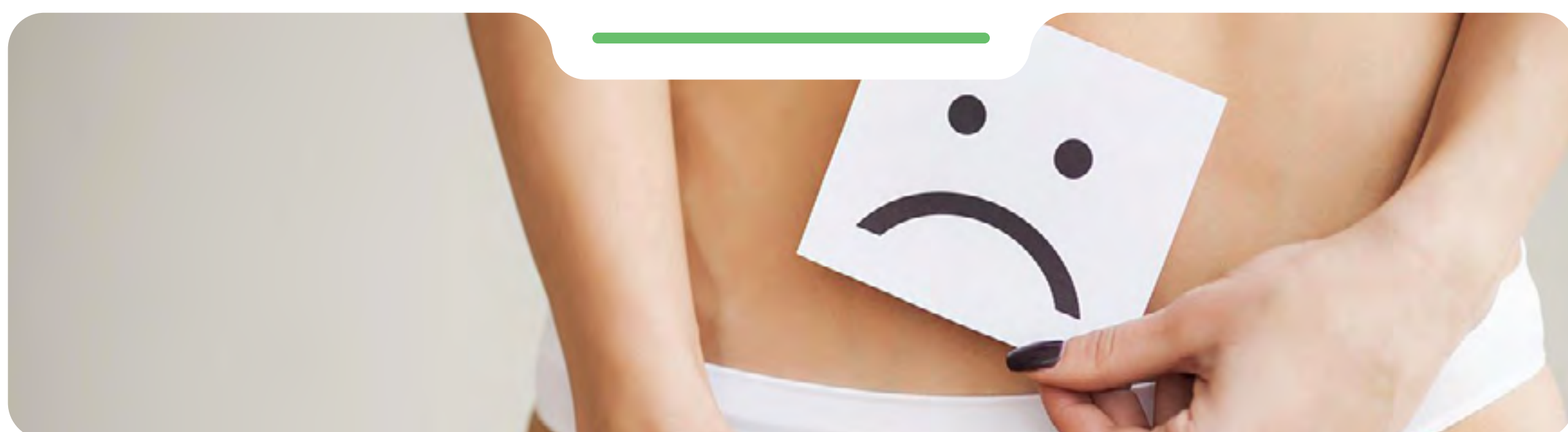
با این‌که برای درمان این مشکل حتماً باید با پزشک صحبت کنید تا علت دقیق را پیدا کنید، اما برخی درمان‌های طب سنتی و خانگی هم مفید هستند. بعضی از گیاهان دارویی مانند کوهوش سیاه، تمشک، ریشه شیرین بیان و زردچوبه می‌توانند در درمان پریود نامنظم اثرگذار باشند. انجام فعالیت‌های ورزشی منظم، کاهش استرس و داشتن رژیم سالم هم مفید هستند. یادتان باشد که برای استفاده از داروهای گیاهی حتماً نظر متخصصان را جویا شوید.



توقف قاعدگی

توقف قاعدگی در جریان طی شدن چرخه طبیعی زمان مشکلی ندارد. معمولاً نخستین خونریزی ماهیانه هنگام بلوغ رخ می‌دهد و تا حدود ۵۰ سالگی هم به صورت ماهانه ادامه دارد. در این زمان با شروع یائسگی، خونریزی ماهیانه هم متوقف می‌شود. البته در دوران‌های دیگری از زندگی مثل دوران بارداری و دروان شیردهی، زنان باز هم با توقف پررود روبه‌رو می‌شوند. این دسته از توقف‌ها نیازی به درمان جدی ندارند و بعد از زایمان یا پایان شیردهی، قاعدگی دوباره شروع می‌شود.

البته گاهی اوضاع فرق می‌کند. فقدان قاعدگی یا آمنوره (Amenorrhea) به معنی نداشتن خونریزی در طول یک یا چند دوره قاعدگی به صورت متوالی است. نداشتن خونریزی ماهیانه در ۳ دوره متوالی یا پررود نشدن دختران تا سن ۱۵ سالگی به عنوان آمنوره شناخته می‌شود. این موضوع نیاز به پیگیری دارد. آمنوره دارای انواعی است:



آمنوره اولیه

در آمنوره اولیه (Primary amenorrhea)، فرد به سن بلوغ می‌رسد اما هنوز نخستین قاعدگی خود را تجربه نکرده است. اگر پیوند تا سن ۱۶ سالگی شروع نشود، نیاز به مراجعه به پزشک و بررسی وضعیت پیش می‌آید. آمنوره اولیه بسیار نادر است و افراد زیادی آن را تجربه نمی‌کنند.

آمنوره ثانویه

در آمنوره ثانویه، دوران باروری و قاعدگی آغاز شده اما بنا به دلایلی، پیوند در ۲ یا چند دوره متوقف می‌شود. آمنوره ثانویه در طول بارداری و شیردهی به صورت طبیعی رخ می‌دهد، اما بروز این مسأله در خانم‌هایی که باردار یا شیرده نیستند، نشان از وجود مشکلی قابل پیگیری دارد. پیودنشدن برای یک ماه معمولاً نشانه مشکلی جدی نیست. بسیاری از افراد بعد از وقفه یک دوره قاعدگی، تست بارداری می‌دهند یا به پزشک مراجعه می‌کنند. پزشک آزمایشات لازم برای بررسی احتمالات را انجام می‌دهد؛ اگر مشکل خاصی وجود نداشته باشد، منتظر می‌ماند تا ببیند فرد پیوندهای بعدی را هم از دست می‌دهد یا خیر. در صورتی که کسی حالت‌های زیر را داشته باشد،

پزشک تشخیص می‌دهد که او به آمنوره ثانویه مبتلا است:

● پیش از این، پیوندهای منظم داشته اما به مدت ۳ ماه خونریزی ماهیانه‌اش متوقف شده است.

● پیش از این، پیوندهای نامنظم داشته و بعد به مدت ۶ ماه پیوند نشده است.

عوامل توقف قاعدگی

از یائسگی که بگذریم، دلیل رایج آمنوره، بارداری است. دلایل دیگر توقف قاعدگی شامل مشکلاتی است که در اندام‌های تولید مثل یا ترشح هورمون‌های زنانه وجود دارد. درمان مشکلات زمینه‌ای تا حدود زیادی مشکل توقف پیوند را حل می‌کند. هرکدام از انواع آمنوره اولیه و ثانویه، علت‌های مختلفی دارند:

علل آمنوره اولیه

دلیل شایع آمنوره اولیه سابقه خانوادگی تأخیر در خونریزی ماهیانه است. گاهی هم این مشکل ریشه در مسائل ژنتیکی دارد؛ برای مثال:



- سندروم ترنر (Turner syndrome)
- سندروم عدم حساسیت به آندروژن که منجر به افزایش سطح تستوسترون در خون می‌شود.
- نقص مولرین (Müllerian defects) که باعث تغییر شکل و ساختار اندام‌های دستگاه تولید مثل می‌شود.
- مشکل ساختار دستگاه تناسلی از بدو تولد هم در بعضی موارد وجود دارد. در این حالت، لوله‌های فالوپ و رحم به صورت مادرزادی در بدن نوزاد تکامل پیدا نکرده‌اند یا اتصالی بین آن‌ها وجود ندارد.
- سندروم راکی تانکسی (Mayer-Rokitansky-Küster MRK) هم دلیل دیگر آمنوره است. در این عارضه تخمدان‌ها، پستان‌ها و کلیتوریس به درستی شکل گرفته‌اند اما دهانه واژن باز نیست و گردنه رحم و رحم هم به شکل درستی تشکیل نشده‌اند.

علل ایجاد آمنوره ثانویه

دوره قاعدگی به علت‌های مختلفی متوقف می‌شود. بعضی از دلایل مانند بارداری و شیردهی طبیعی هستند و بعد از پایان آن‌ها، قاعدگی شروع خواهد شد. اما بعضی از علت‌ها مانند استرس شدید، مشکلات زمینه‌ای و مصرف بعضی داروها، علت‌های غیرطبیعی آمنوره ثانویه هستند و باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن برطرف شوند تا توقف طولانی مدت خونریزی، آسیب جدی به رحم و سایر اعضای بدن نرسانند. در ادامه به علت‌های مختلف بروز این عارضه اشاره می‌کنیم:

- کاهش وزن زیاد ناشی از بیماری‌ها یا اختلالات غذایی
- انجام ورزش‌های قدرتی و تمرینات سنگین برای مدت طولانی (این عارضه در میان دوندگان دوهای استقامت و رقصندگان حرفه‌ای باله شایع است).
- چالش‌های احساسی و استرس شدید

مصرف برخی از داروها، مانند قرص‌های ضد بارداری پروژسترونی و گروهی از داروهای ضد روان‌پریشی باعث توقف قاعدگی می‌شوند. داروهای دیگری هم روی قاعدگی اثر می‌گذارند؛ از جمله:

● آلرژی

● شیمی‌درمانی سرطان

● ضدافسردگی

● فشار خون

آمنوره ثانویه می‌تواند ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای باشد؛ برخی از متداول‌ترین بیماری‌هایی که این مشکل را ایجاد می‌کنند عبارتند از:

● تومور خوش‌خیم یا سرطانی در غده هیپوفیز

● سندروم تخمدان پلی‌کیستیک

● مشکلات تالاموس / هیپوفیزی

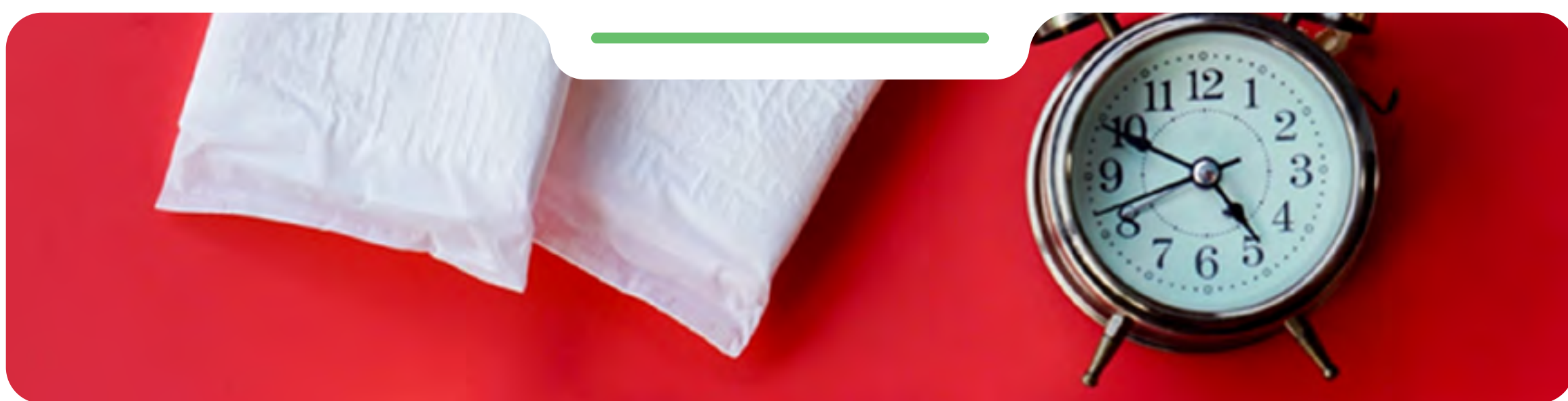
● کم‌کاری یا پرکاری تیروئید

● یائسگی زودرس

● نارسایی تخمدان

تشخیص توقف قاعدگی

علائم این عارضه، مهم‌ترین راه برای تشخیص آن هستند. وقتی فرد برای چند ماه قاعدگی را تجربه نمی‌کند، باید به متخصص زنان مراجعه کند. پزشک با انجام آزمایش‌ها و معاینات لازم، تشخیص می‌دهد که علت توقف خونریزی ماهانه چیست و اقدامات لازم برای درمان را انجام می‌دهد.



تشخیص آمنوره اولیه

اگر تا سن ۱۶ سالگی فرد دچار خونریزی ماهیانه نشود، پزشک علاوه بر بررسی سابقه خانوادگی چند نوع آزمایش هم انجام خواهد داد. در این آزمایش‌ها، سطح هورمون‌های مشخصی در خون اندازه‌گیری می‌شود:

● هورمون محرکه فولیکول (FSH)

● هورمون لوتئینی (LH)

● هورمون محرکه تیروئید (TSH)

از معاینه جسمی هم برای تشخیص بهتر استفاده می‌شود.

تشخیص آمنوره ثانویه

تشخیص آمنوره ثانویه با تمرکز روی عوامل زمینه‌ای انجام می‌شود. قبل از انجام هر آزمایشی، پزشک برای پی‌بردن به علت، سابقه پزشکی فرد را بررسی می‌کند و درباره دوره باروری و زندگی جنسی او سوالاتی می‌پرسد. بیمار باید با دقت به این سوالات پاسخ بدهد. پزشکان برای تشخیص به اطلاعات زیر نیاز دارند:

- مدت زمان پیود
- سن شروع قاعدگی
- میزان فعالیت جنسی
- وجود احتمال بارداری
- فاصله میان دو چرخه قاعدگی
- شدت خونریزی در هر بار قاعدگی
- انجام تمرینات ورزشی به صورت حرفه‌ای

Amenorrhea



● افزایش یا کاهش وزن قابل توجه در مدت اخیر
 بسته به این که توقف قاعدگی چه دلیلی دارد، آزمایش‌های
 مختلفی انجام می‌شود:

● بارداری

● عملکرد تیروئید

● بررسی عملکرد تخمدان

● آزمایش‌های آندروژن و آزمایش‌های هورمونی دیگر

ممکن است که پزشکان از تصویربرداری برای تشخیص
 علت آمنوره ثانویه هم استفاده کنند. متداول‌ترین
 روش‌های تصویربرداری شامل این موارد هستند:

● ام‌آر‌آی (MRI)، سی‌تی اسکن (CT) و سونوگرافی

● هیستریکتومی (Hysterectomy) که در آن، پزشک

دوربینی نازک و نورانی را از راه واژن وارد رحم می‌کند و

بعد از آن فضای داخل آن را به دقت بررسی می‌کند.

در بیشتر موارد، نتایج آزمایش‌ها و سابقه پزشکی فرد

می‌توانند علت آمنوره را مشخص کنند. پزشکان هم با در

نظرگرفتن علت و تشخیص دست به انتخاب روش درمانی

می‌زنند.

درمان توقف قاعدگی

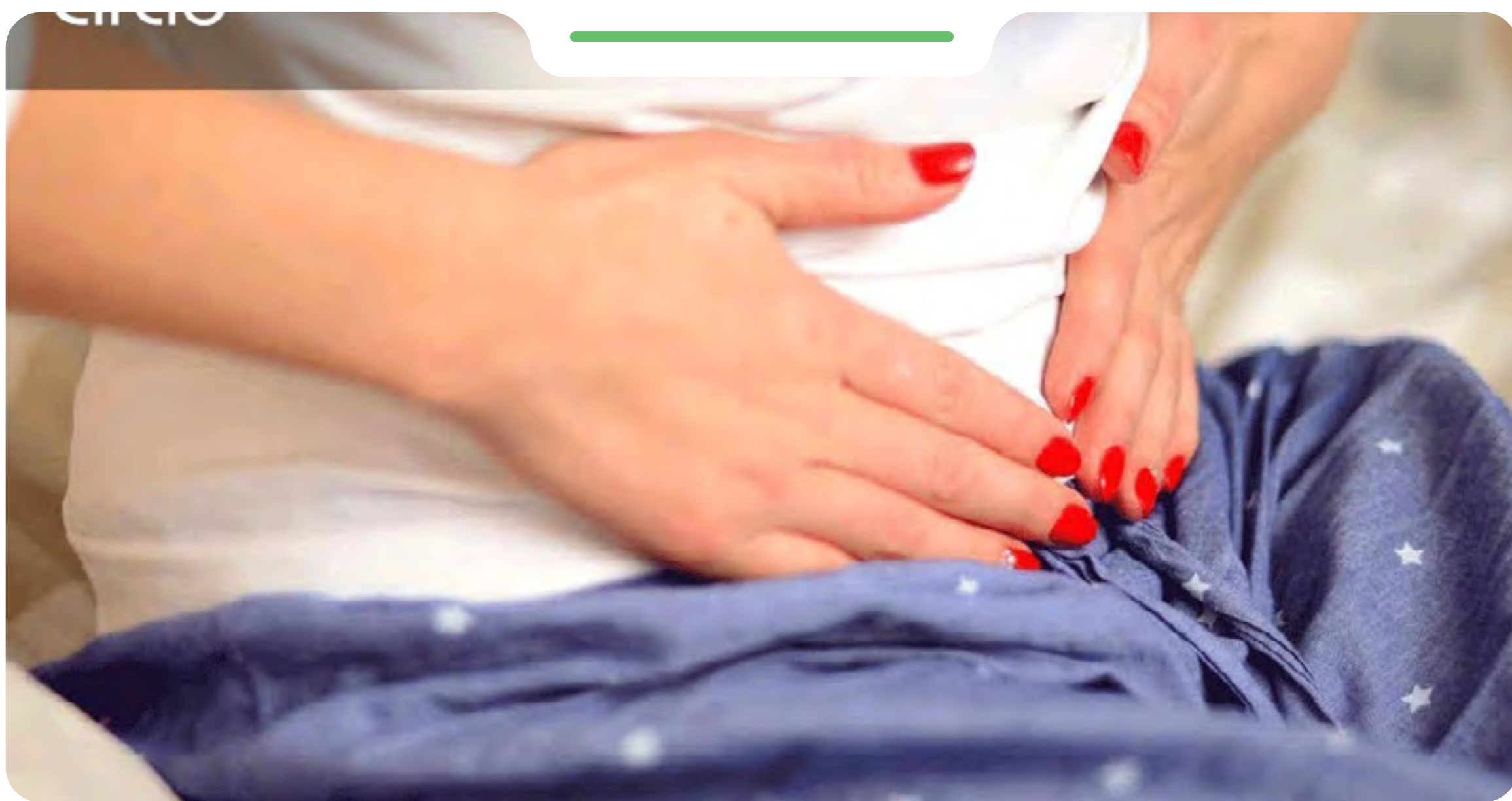
درمان آمنوره به علت آن بستگی دارد؛ تمام روش‌های درمانی این مشکل باید تحت نظارت پزشک زنان و زایمان انجام شوند. یادتان باشد که درمان‌های خودسرانه می‌توانند عوارض جدی و ناخوشایندی به دنبال داشته باشند. در ادامه روش‌های درمانی مختلف را بررسی می‌کنیم.

درمان آمنوره اولیه

روش درمانی برای نوع اولیه، با توجه به سن و سوابق خانوادگی فرد انتخاب می‌شود. در بعضی از خانواده‌ها، تأخیر در آغاز دوره قاعدگی طبیعی است و بیشتر دختران خانواده، با آمنوره اولیه مواجه هستند. در این موارد، معمولاً پزشک کمی بیشتر منتظر می‌ماند تا ببیند که پرپودرخ می‌دهد یا نه. اگر نوجوان بعد از گذر از میانگین سنی معمول برای پرپودشدن در اعضای دیگر خانواده باز هم قاعدگی را تجربه نکند، سایر روش‌های درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گاهی درمان پرپودنشدن به خاطر ساختار دستگاه تناسلی نیاز به جراحی دارد.

پزشک در جراحی، ساختار دستگاه تناسلی را اصلاح می‌کند تا قاعدگی صورت بگیرد و فرد برای فرزندآوری در آینده دچار مشکل نشود. البته در موارد نادر، سیستم باروری، مشکلات جدی دارد و حتی با جراحی هم مشکل حل نمی‌شود.



درمان آمنوره ثانویه

درمان این نوع از توقف قاعدگی به دلایل زمینه‌ای عامل آن وابسته است. به طور کلی با حل علت، می‌توانید مشکل پریودنشدن را هم حل کنید. اگر علت توقف خونریزی، مشکلات فیزیکی باشد، با تغییر سبک زندگی می‌توانید چرخه قاعدگی را منظم کنید.

به این نکات که در نتیجه مشکلات فیزیکی در زمان درمان توقف پریودی به وجود آمده، توجه کنید:

- رژیم غذایی مناسب
- جبران کاهش وزن شدید
- تغییر برنامه‌های ورزشی سنگین
- مشورت با متخصص تغذیه و روانشناس در صورت اختلال اشتها و سوءتغذیه
- مدیریت استرس و مشورت با روانشناس و روان‌پزشک؛ افرادی که استرس مزمن دارند، باید با مصرف دارو این عارضه را مدیریت کنند.

اگر قطع قاعدگی به خاطر بیماری زمینه‌ای مانند کم‌کاری تیروئید یا کیست تخمدان ایجاد شده باشد، بیمار باید با مراجعه به پزشک و مصرف داروهای تجویز شده، بیماری‌اش را مدیریت کند. بعد از کنترل بیماری، احتمالاً قاعدگی به شکلی منظم‌تر از سرگرفته می‌شود.

به این نکات هم درباره درمان آمنوره دقت کنید:

- اگر کم‌کاری تیروئید باعث توقف خونریزی ماهیانه شده باشد، پزشک برای درمان این مشکل تیروکسین یا هورمون تیروئید تجویز می‌کند.

● اگر علت توقف پیوند، سندروم تخمدان پلی کیستیک باشد، پزشک داروهای هورمونی برای بیمار تجویز می‌کند. البته رسیدن به وزن طبیعی هم می‌تواند این سندروم را مدیریت کند و قاعدگی را به نظم معمول برگرداند. در بعضی افراد هم کیست‌های تخمدان به اندازه‌ای بزرگ می‌شوند که باید با جراحی آن‌ها را خارج کرد.

● برای درمان توقف پیوند در نتیجه یائسگی زودتر از موعد هم از هورمون‌درمانی با چسب، حلقه واژینال یا قرص استفاده می‌کنند. در این صورت، استروژن و پروژسترونی که ترشح نمی‌شود در بدن تأمین خواهد شد.



برخی از عادت‌های روزانه و سبک زندگی هم می‌توانند باعث توقف قاعدگی شوند. نخستین درمان خانگی برای حل این مشکل، اصلاح سبک زندگی است. برای این کار به نکاتی توجه کنید که در ادامه بیان می‌کنیم:

● سعی کنید بین کار، تفریح، ورزش و استراحت خود تعادل برقرار کنید.

● موقعیت‌های استرس‌زا و چالش برانگیز را در زندگی خود محدود کنید.

● اگر در روابطتان دغدغه زیادی را تجربه می‌کنید و همیشه مضطرب هستید، سعی کنید آنها را به پایان برسانید یا به کمک روانشناس برای مخاطبتان توضیح بدهید که این سطح استرس به سلامت شما آسیب می‌رساند.

● مطمئن شوید اشتهای کافی برای غذا خوردن دارید و مواد مغذی مورد نیاز برای بدن را به آن می‌رسانید.

● از رژیم‌های غذایی سنگین خودداری کنید.

● ورزش‌های سنگین را متوقف کنید.

توصیه‌هایی درباره مصرف بعضی از گیاهان دارویی هم وجود دارد. یادتان باشد که این موارد از نظر علمی آزمایش نشده‌اند. شاید مصرفشان فوایدی داشته باشد



اما عوارض دیگری به وجود بیاورد. در مصرف گیاهان دارویی، خیلی دقت به خرج بدهید. در هر حال، این موارد برای درمان توقف پیوند از سوی منابع و مراجع غیرعلمی توصیه می‌شوند:

● دارچین، زنجبیل، زعفران

● دانه کنجد، کدو تنبل، گزنه

● جنسینگ، بادرنجبویه

مشورت با پزشک برای مصرف این گیاهان را فراموش نکنید.



فصل پنجم

قاعدگی در دوره‌های خاص



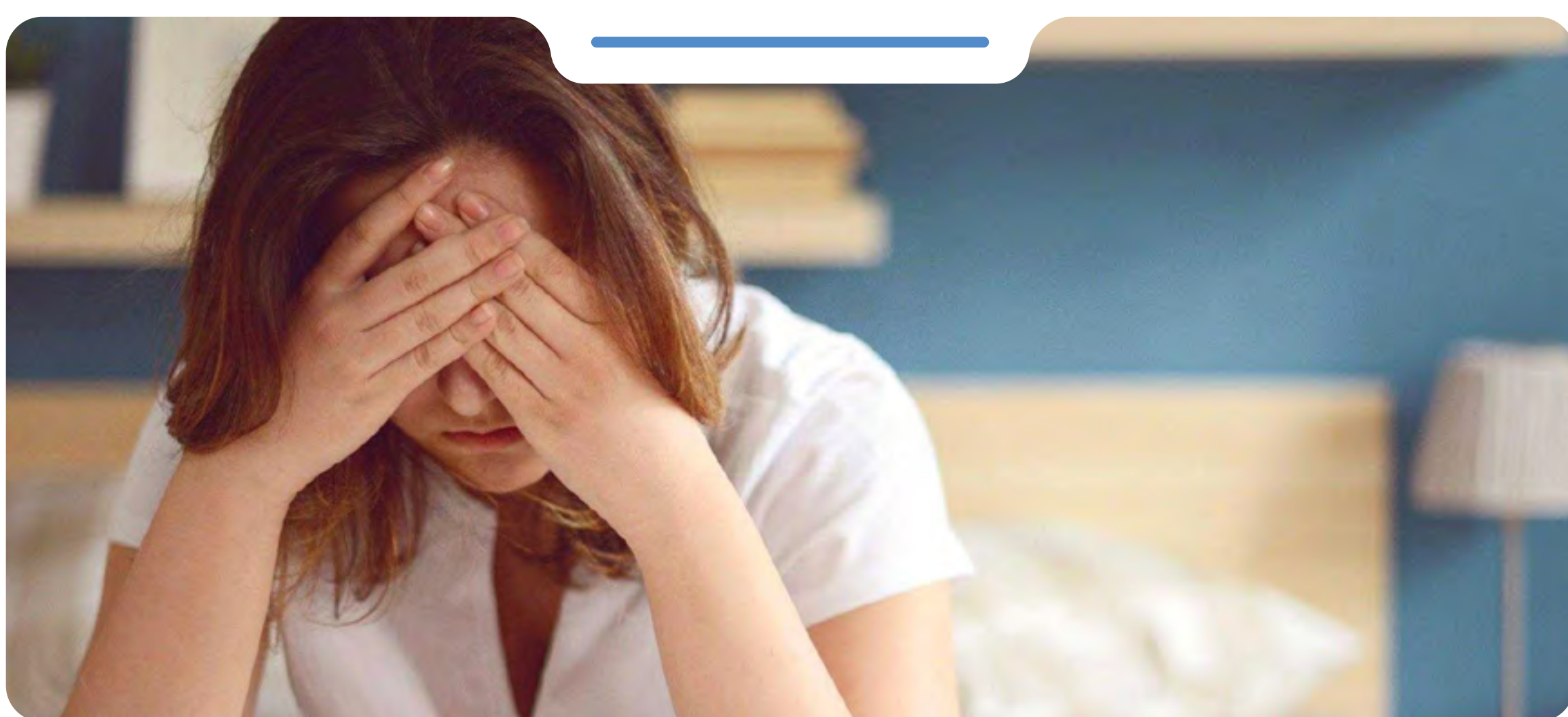
چرخه قاعدگی در طول دوران‌های مختلف زندگی به کارش ادامه می‌دهد. برای اینکه از بدنتان بیشتر باخبر باشید، باید بدانید که در دوره‌های خاصی مانند بارداری یا شیردهی اوضاع چطور است. در ادامه درباره شرایط غیرعادی پریشدن می‌خوانید.



قاعدگی هنگام بیماری

زمانی که بیمار می‌شوید، احتمال دارد که سطح هورمون‌های بدنتان تغییر کند و در نتیجه، برای بدن کمی سخت خواهد بود که مطابق معمول پریشود. بنا به اینکه بدنتان در چه شرایطی است، بیماری می‌تواند روی شکل همیشگی پریشود اثر بگذارد.

گاهی وجود بیماری‌ها موجب می‌شود که زودتر از موعد
پریود شوید، گاهی هم شاید به خاطر بیماری، پریودتان
عقب بیافتد. در هر حال، هرچند که اوضاع پریودشدن در
زمان ابتدا به بیماری‌ها از حالت طبیعی دور می‌شود اما
باز هم اتفاق می‌افتد.



وضعیت قاعدگی در این دوره

بیماری‌ها می‌توانند وضعیت پریودشدن را تغییر بدهند.
برای مثال، استرس و فشاری که پیش از تخمک‌گذاری به
بدن وارد می‌شود، به مغز می‌گوید که زمان مناسبی
برای باردارشدن نیست. در نتیجه، هورمون‌هایی که برای
تخمک‌گذاری لازم‌اند، با تأخیر ترشح می‌شوند و پریود هم
دیرتر از موعد همیشه‌گی‌اش رخ می‌دهد.

استرس ناشی از بیماری‌ها بدن را تحت تأثیرات مختلف
خود قرار می‌دهد. گاهی هم به واسطه وجود آن، اصلاً

تخمک‌گذاری انجام نمی‌شود. در صورتی که بدن بعد از تخمک‌گذاری دچار فشار و استرس بیماری شود، چرخه لوتئال کوتاه‌تر شده و پریود زودتر از موعد رخ می‌دهد. هورمون‌هایی که در چرخه قاعدگی نقش دارند با سیستم ایمنی بدن هم در ارتباطی تنگاتنگ هستند. علاوه بر آن با سیستم رگ‌ها و انعقاد خون هم رابطه دارند. این‌ها موجب می‌شود که بروز بیماری روی اندام‌های مختلف و در نتیجه پریود شدن هم اثر بگذارد.



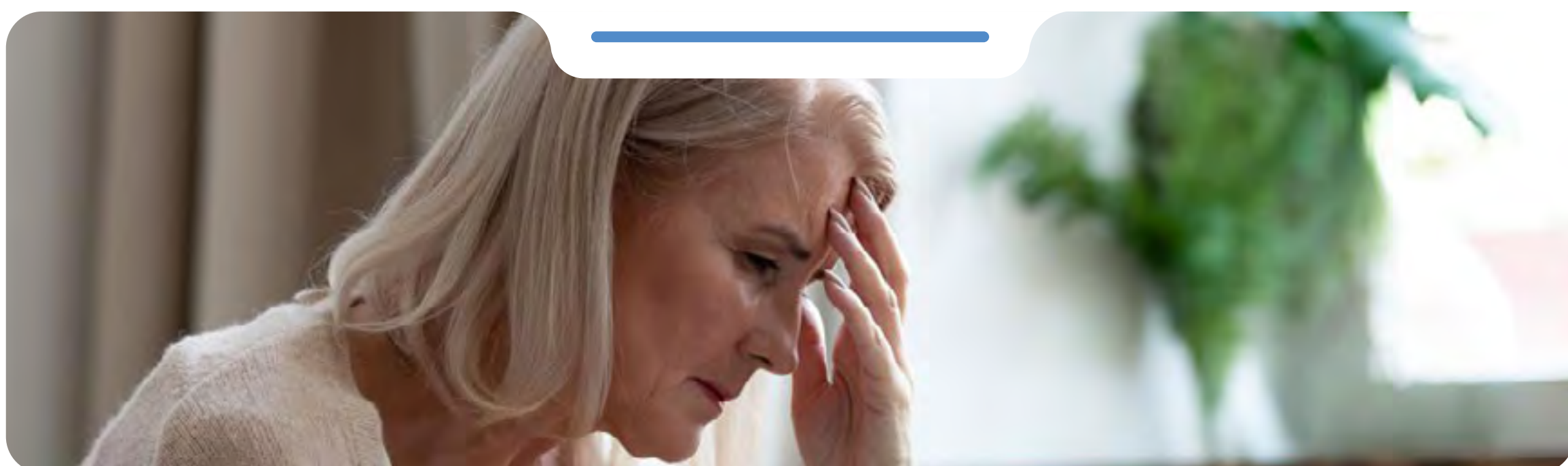
آموزش و مراقبت

گاهی ابتلا به بعضی بیماری‌ها پریود را جلو یا عقب می‌اندازد. باید یادتان باشد که موضوع قاعدگی را جدی بگیرید و حواستان به علامت‌ها و تغییراتش در هر ماه باشد. همه چیز را در تقویمی یادداشت کنید تا راحت‌تر

بتوانید روند پریود و حالت‌های مختلف مربوط به آن را مرور و شناسایی کنید. استراحت، مصرف غذای سالم و نوشیدن آب کافی در دوران بیماری و پریود لازم است.

قاعدگی در یائسگی

یائسگی، منوپوز (Menopause) یا پساقاعدگی، دوره توقف چرخه قاعدگی در خانم‌ها است. اگر بیشتر از ۱۲ ماه از آخرین خونریزی ماهانه شما می‌گذرد، به احتمال زیاد یائسه شده‌اید. این دوره فرایندی بیولوژیکی و طبیعی است و همه افراد آن را تجربه می‌کنند. علائم یائسگی هم جسم و هم احساسات را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با بروز این حالات و نشانه‌های ناخوشایند، شاید تصور کنید که مشکل خاصی وجود دارد و نگران شوید. نشانه‌های یائسگی طبیعی است، اما اگر شدید باشد و زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار دهد، باید با دکتر زنان ملاقات کنید و راهکارهای لازم را از او یاد بگیرید.



وضعیت قاعدگی در این دوره

در دوران یائسگی پیوند نمی‌شوید. در آستانه ورود به آن هم اوضاع به هم می‌ریزد و پیوندها به طور نامنظم در بازه‌های زمانی کوتاه‌تر یا بلندتر از همیشه رخ می‌دهند. حجم خونریزی، غیرعادی (کم یا زیاد) می‌شود و از آنجایی که دیگر تخمک‌گذاری غیرمحمتمل است، امکان پیودنشدن قوت می‌گیرد. در این دوران، سطح استروژن در بدن پایین می‌آید و پوشش داخلی رحم هم نازک می‌شود.

آموزش و مراقبت

نباید در دوران یائسگی، انتظار خونریزی و پیودشدن داشته باشید. اگر چنین چیزی می‌بینید، یعنی اوضاع روی روال طبیعی نیست. خونریزی پس از یائسگی، خونریزی واژینالی است که یک سال یا بیشتر پس از آخرین دوره قاعدگی رخ می‌دهد و زیاد طبیعی نیست.

خونریزی می‌تواند خفیف (لکه بینی) یا شدید باشد. چنین چیزی پس از یائسگی معمولاً به دلیل ابتلا به توده‌های خوش‌خیم (غیر سرطانی) مانند پولیپ آندومتر اتفاق می‌افتد گاهی هم خونریزی پس از یائسگی نشانه سرطان

رحم (سرطان آندومتر) است. اگر بعد از یائسگی دچار خونریزی شدید، با پزشک خود صحبت کنید.

قاعدگی در بارداری

باردار که می‌شوید، دیگر خبری از پریود شدن و تخمک‌گذاری نیست.



وضعیت قاعدگی در این دوره

همان‌طور که گفته شد، با شروع بارداری دیگر پریود نمی‌شوید اما گاهی خونریزی‌هایی در دوران بارداری رخ می‌دهد. این یعنی چه؟ چنین خونریزی‌هایی ناشی از پریود نیستند و دلایل دیگری باعث آن هستند.

تغییرات دهانه رحم، بارداری خارج از رحم و عفونت هم می‌توانند باعث خونریزی واژن در دوران حاملگی شوند. گاهی هم چنین چیزی نشانه‌ای از سقط جنین است.



آموزش و مراقبت

از آنجایی که گاهی خونریزی در بارداری می‌تواند نشانه مشکلاتی قابل پیگیری مانند عفونت یا سقط جنین باشد، مراجعه به دکتر در این زمینه ضروری است. چنانچه دچار خونریزی شده‌اید، نترسید و خونسردی‌تان را حفظ کنید. احتمال دارد که مشکل خاصی نباشد اما به پزشک مراجعه کنید تا خیالتان بابت وضعیت خود کاملاً راحت شود. وقوع لکه‌بینی در سه ماهه نخست بارداری عجیب و دور از ذهن نیست. در هر حال، بدانید که خونریزی در دوران بارداری هیچ ربطی به خون قاعدگی ندارد.

قاعدگی در شیردهی

اگر به نوزادتان شیر می‌دهید، تا چندین ماه پس از زایمان هم پررود نخواهید شد. چرا؟ چون هورمون پرولاکتین (prolactin) که به تولید شیر در بدن‌تان کمک می‌کند، مانع از تخمک‌گذاری و پررود می‌شود. چنانچه در طول روز و شب به نوزادتان شیر می‌دهید، احتمالاً یک سال طول می‌کشد تا دوباره به شکل رایج و قبلی پررود شوید. عوامل مختلفی در زمان بازگشت پررود بعد از زایمان و شیردهی نقش دارند. بسامد و مدت‌زمان شیردهی به نوزاد و واکنش بدن‌تان نسبت به تغییرات هورمونی می‌تواند زمان بازگشت پررود به حالت معمولی را تعیین کند. اگر نوزادتان از شیر شما استفاده نمی‌کند، در مدت زمان کوتاهی پس از زایمان، دوباره پررود خواهید شد.



وضعیت قاعدگی در این دوره

کسانی که پیوسته و مدام به نوزادشان شیر می‌دهند، بعد از زایمان و به‌زودی دوباره پریود نمی‌شوند. حتی تا ۲ سال طول می‌کشد که اوضاع پریود شبیه سابق شود. کسانی که به‌طور پراکنده به نوزادشان شیر می‌دهند، زودتر نخستین پریود بعد از زایمان را تجربه می‌کنند. این افراد معمولاً ۳ هفته بعد از زایمان دوباره پریود می‌شوند.



با بازگشت قاعدگی، همه‌چیز عادی و شبیه قبل نخواهد بود. اگر بدن‌تان هنوز شیر تولید می‌کند با پریودهای نامنظم روبه‌رو می‌شوید. مدت زمان پریود هم در این دوره فرق می‌کند. نامنظم شدن دوره‌ها و تعداد روزهای قاعدگی در دوران شیردهی و بعد از زایمان رایج است. با کم‌کردن زمان شیردهی، به تدریج اوضاع پریود هم عادی می‌شود. در ابتدا، به احتمال زیاد شاهد لکه‌بینی‌هایی هستید و بعد همه‌چیز روبه‌راه می‌شود.

آموزش و مراقبت

اگر در طول شیردهی دچار پریدهای نامنظم می‌شوید و برای مثال، لکه‌بینی و خونریزی‌هایی شدیدتر از حد معمول در شما به وجود می‌آید یا دوره پریدتان طولانی‌تر از حد طبیعی است، حتماً به پزشک مراجعه کنید. شاید این موضوع ریشه در مشکلی داشته باشد که نیاز به پیگیری دارد. این را هم فراموش نکنید که با بازگشت پرید در دوران شیردهی، دوباره امکان باروری خواهید داشت. پس احتمال حاملگی باز هم وجود دارد. بهتر است از پزشکان درباره روش‌های مناسب جلوگیری از بارداری در زمان شیردهی مشورت بگیرید. نکته پایانی درباره این موضوع هم اثرگذاری اندک پرید بر شیردهی است. یادتان باشد که بازگشت پرید نمی‌تواند تغییری روی حجم شیرتان داشته باشد. بعضی از زنان با شروع دوباره پرید، کمی دچار افت حجم شیر می‌شوند اما زمانی که هورمون‌ها به حالت طبیعی و قبلی خود برمی‌گردند، اوضاع دوباره عادی می‌شود.



فصل ششم

رابطه جنسی در زمان قاعدگی

هشدار محتوای صریح!

بخش‌هایی از این فصل حاوی محتوایی است که مطالعه آن محدودیت سنی دارد.



رابطه در دوران قاعدگی از نظر پزشکی و شرعی منع دارد.
در این رابطه، علاوه بر خواندن دقیق محتوای این فصل،
از مرجع تقلید و پزشک خود مشورت بگیرید.

بعضی‌ها دوست ندارند که در رابطه‌شان خبری از خون و ترشحات قاعدگی باشد. خب! این طبیعی است و اشکالی هم ندارد اما به طور کلی، در هر نوع از رابطه جنسی معمولاً پای ترشحات مختلف واژنی، مقعدی و... به میان است. در واقع، تا زمانی که با برقراری رابطه در زمان پریود، مشکلی ندارید و نکات مهم آن را رعایت می‌کنید، انجامش هم ایرادی ندارد.



i love
KODEX
"spice up life"



کدکس
0.03

نازکترین کاندوم لاتکس در جهان

باید های رابطه جنسی در دوران پریود

برای برقراری رابطه جنسی در دوران پریود باید حواستان به نکاتی جمع باشد. چه نکاتی؟

- سکس و رابطه در زمان پریود می‌تواند همراه با خونریزی و کثیف شدن بدن، ملافه‌ها و تخت باشد.
- اگر از تامپون برای کنترل خون قاعدگی استفاده می‌کنید، بهتر است که آن را در زمان رابطه بیرون بیاورید.
- به پوزیشن و موقعیت مناسب رابطه جنسی فکر کنید. یعنی شما و شریک جنسی‌تان باید طوری با هم رابطه برقرار کنید که خونریزی قابل کنترل باشد.
- حتماً از کاندوم استفاده کنید چون همچنان امکان انتقال بیماری‌های مقاربتی وجود دارد.
- برای جلوگیری از خونی شدن بدن و تخت خواب، می‌توانید در حمام اقدام به برقراری رابطه کنید.

- حوله و دستمال مرطوب و تمیز در کنار خود داشته باشید تا وضعیت خونریزی را کنترل کنید.
- درباره این موضوع با شریک جنسی‌تان صادق باشید و اگر هر یک از طرفین با برقراری رابطه در این دوران مشکل دارند، بهتر است که انجامش را به روزهای آینده موکول کنند.

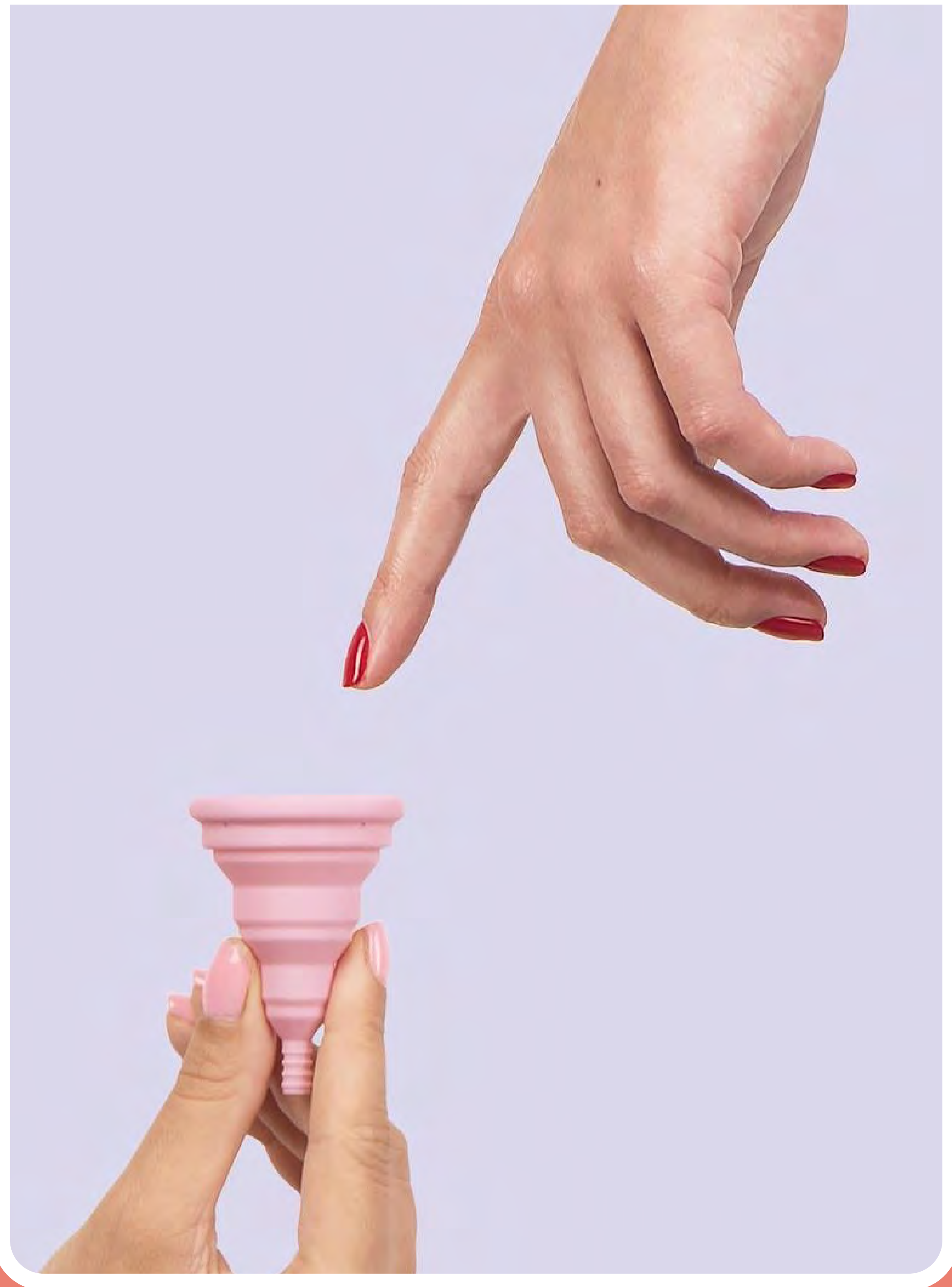
نباید‌های رابطه جنسی در دوران پریود

به نباید‌های رابطه جنسی در دوران پریود هم دقت کنید. برای بسیاری از افراد چنین رابطه‌ای خوشایند نیست و شما هم اگر قصد انجامش را دارید، باید دقیق و آگاهانه وارد عمل شوید:



- از برقراری رابطه جنسی دهانی در این دوران پرهیز کنید. این کار می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های مقاربتی را خیلی بیشتر از زمان‌های دیگر کند.
- مصرف قرص‌های ضدبارداری یا استفاده از کاندوم را هرگز فراموش نکنید چون همچنان امکان باردارشدن در این دوران هم وجود دارد.
- پیود با ترشحات خونی و بوی تقریباً ناخوشایندی همراه است، اگر نسبت به این موضوع حساسیت‌هایی دارید، بهتر است که دور سکس در زمان پیودشدن را خط بکشید.
- لازم نیست که حتماً به سراغ رابطه واژینال و دخول بروید. سکس می‌تواند شکل‌های مختلف و متنوعی داشته باشد. اگر حساس هستید و وجود خونریزی باعث آزارتان می‌شود، به دخول فکر نکنید و به سراغ روش‌های دیگر بروید.





فصل هفتم محصولات بهداشت قاعدگی



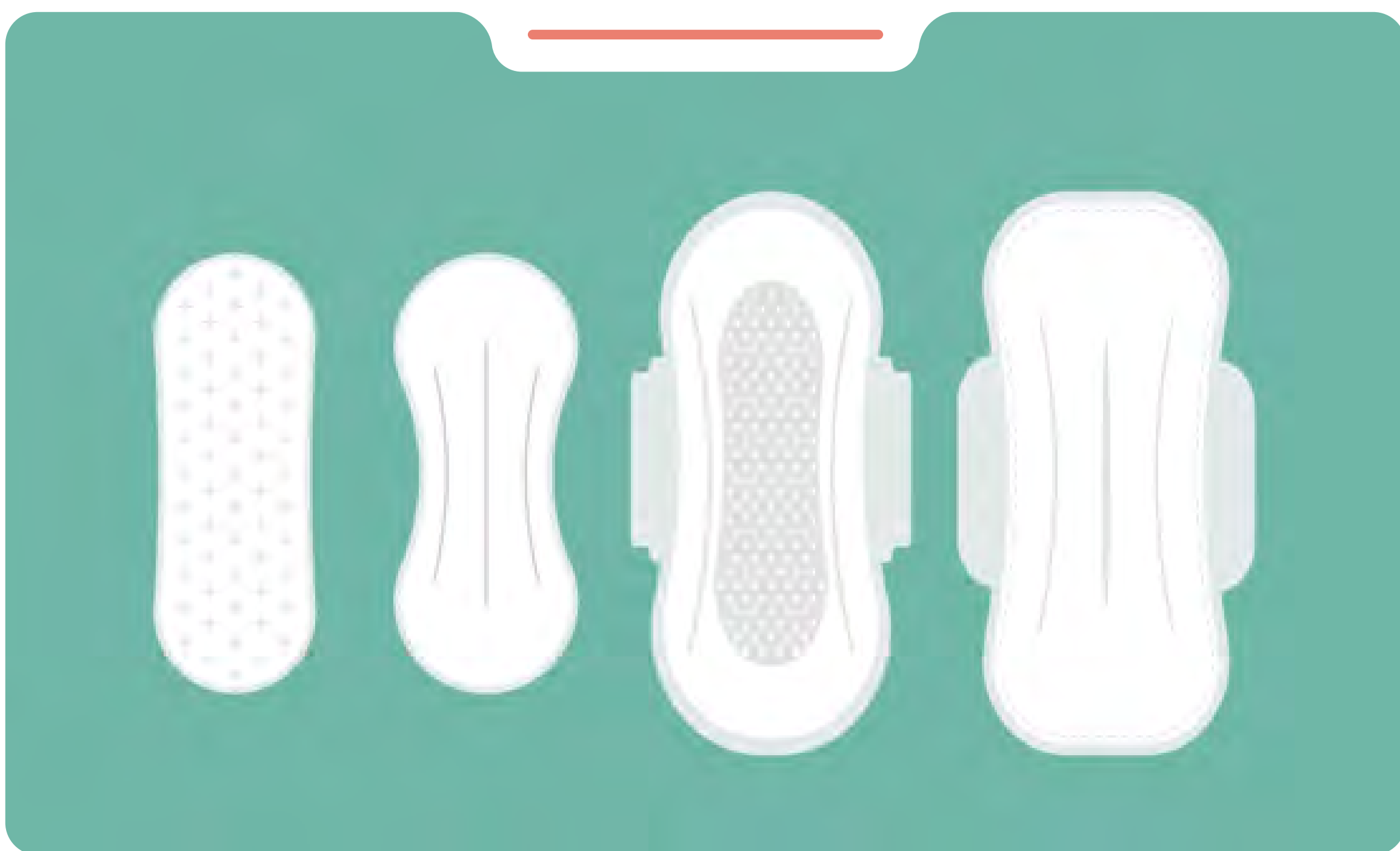
محصولات مختلف و متنوعی در زمینه محصولات بهداشت قاعدگی وجود دارد. بهتر است با گزینه‌های مختلف آشنا باشید تا ببینید که کدام‌یک با سلیقه‌تان بیشتر جور درمی‌آید.

نوار بهداشتی

نوار بهداشتی که به آن پد (pad) هم می‌گویند، رایج‌ترین مورد از اقلام بهداشتی برای کنترل خونریزی پریود است. استفاده از آن هم کار دشواری نیست و چند مدل مختلف دارد. نوار بهداشتی یا پد، چیزی شبیه پوشک نوزادان است که در ابعاد کوچک، متوسط و بزرگ تولید می‌شود و شکل مستطیلی دارد. این پد می‌تواند خون پریود را جذب کند و نمی‌گذارد که ترشحات این دوران لباس و بدنتان را کثیف کند. پدها از چند لایه از الیاف جاذب خون تشکیل شده‌اند و سطح روی آنها طوری است که بدن در تماس با آن اذیت نمی‌شود.

راهنمای انتخاب مدل مناسب

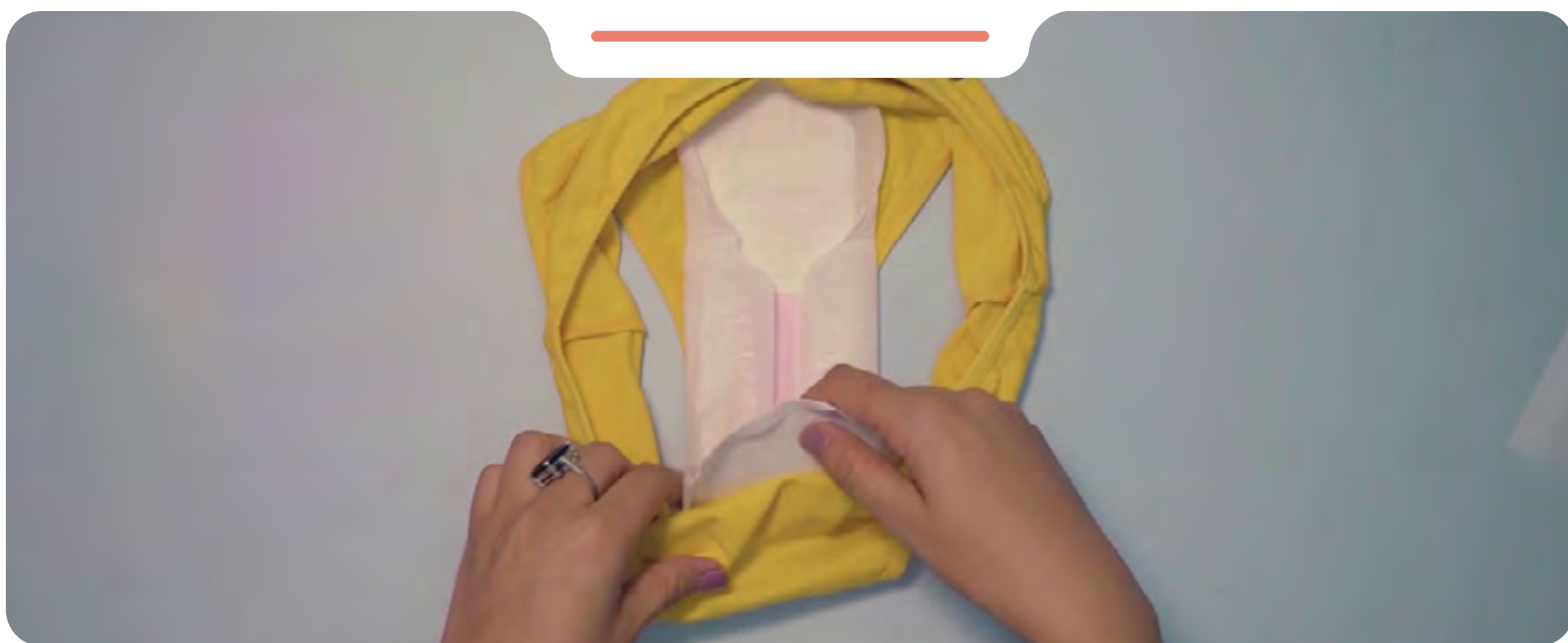
نوار بهداشتی‌ها دو نوع کلی بالدار و ساده دارند. نوع ساده چگونه است؟ پدی مستطیلی با چسبی در بخش پشت آن است که با برداشتن کاغذ روی چسب می‌توانید، نوار را از ناحیه چسب‌دار به داخل لباس زیر بچسبانید. در واقع، بخش چسب‌دار را به کف شورتتان متصل می‌کنید و می‌چسبانید.



نوارهای بالدار گزینه‌های بهتری نسبت به نوارهای ساده هستند. در واقع، قرارگرفتن باله‌ها در دو طرف لباس زیر باعث می‌شود که پد بهتر سر جایش ثابت شود و قرار بگیرد. این روند مانع از سرازیر شدن خون پیود به اطراف شورت می‌شود.

آموزش استفاده

نواربهداشتی‌ها در اندازه‌های مختلفی در بازار موجود هستند؛ مثلاً برای زمانی که خونریزی زیادی ندارید، سایز کوچک و نازک و برای خونریزی‌های شدیدتر نوع ضخیم (اصطلاحاً سوپر یا ماکسی) کاربرد بیشتری خواهند داشت. با توجه به شدت خونریزی در روزهای مختلف می‌توانید از هر نوعی که برای شما راحت‌تر است استفاده کنید.



- نواربهداشتی را با استفاده از نوار چسبنده به لباس زیر خود بچسبانید.
- اگر نوار بهداشتی بالدار است، دو باله طرفین پد را به سمت زیر شورت ببرید و به کف بیرونی آن بچسبانید تا ثابت در جای خود قرار بگیرد.
- برخی از پدهای قابل استفاده مجدد با دکمه یا کش در لباس زیر جای می‌گیرند.

- پد خود را هر چند ساعت یکبار یا زمانی عوض کنید که آغشته به خون است.
- پدهای استفاده‌شده را در بسته بندی یا دستمال توالت پیچید و در سطل زباله بیندازید.

معرفی محصولات بازار

محصولات موجود در این زمینه بسیار پرشمار و متنوع‌اند. اگر نگاهی به بازار داشته باشید، متوجه می‌شوید که پدها از نقطه نظرات زیر دسته‌بندی‌هایی دارند:

- **ضخامت؛** هر چقدر پیودتان سبک‌تر باشد، پد نازک‌تر هم گزینه مناسب‌تری خواهد بود. البته این را بدانید که پدهای نازکی هم در بازار وجود دارند که قدرت جذبشان بسیار بالا است و برای پیوده‌های شدید هم گزینه بدی نیستند. با انتخاب چنین پدهایی می‌توانید راحت‌تر به کارهای روزمره و حتی نشستن مشغول شوید.

- **قابلیت جذب؛** پدها از نظر جذب خون و ترشحات پیود به ۳ دسته سبک، متوسط یا فوق‌العاده تقسیم می‌شوند.

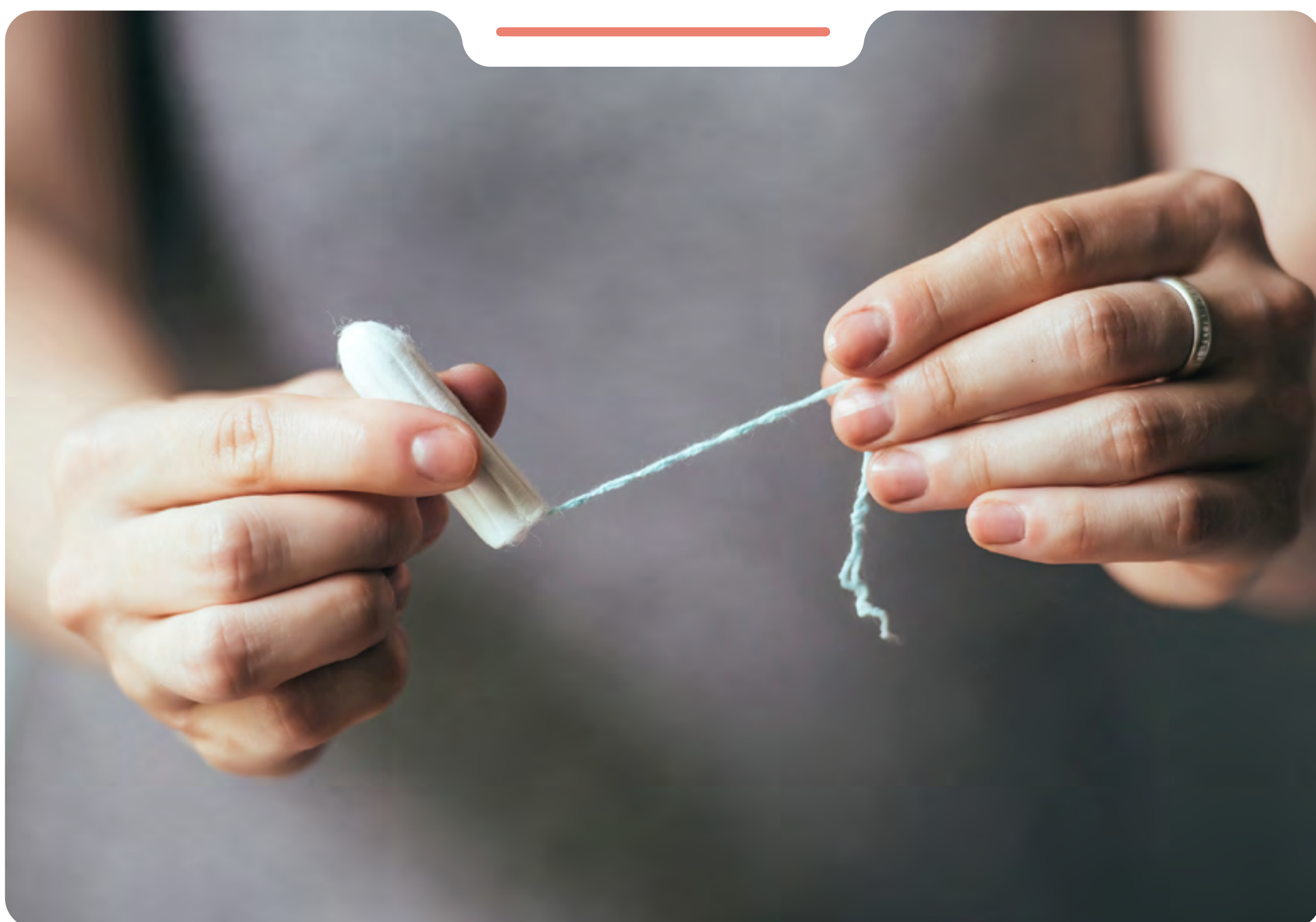
- **شکل؛** شکل‌های مختلفی از نواربهداشتی وجود دارد. مثلاً پدهای شبانه کاملاً بلند هستند که این طول بلند به جذب بهتر در مواقعی کمک می‌کند که دراز کشیده‌اید.
- **سبک؛** نواربهداشتی‌ها به دو سبک بالدار و بدون بال عرضه می‌شوند.
- **مشبک یا ساده؛** پدهای مشبک دارای ساختاری متفاوت از مدل‌های ساده هستند و روی آنها منافذی وجود دارد که خون را درون پد حفظ و از پخش آن به بیرون جلوگیری می‌کنند. این پدها از جنس پلی‌اتیلن یا لایه‌های کتان ساخته می‌شوند. در نوارهای ساده چنین ساختاری وجود ندارد.

نوعی از پدهای عطری هم در بازار موجود هستند. بهتر است که از آنها استفاده نکنید چون می‌توانند باعث حساسیت و آزرده‌گی پوست حساس ناحیه تناسلی شوند. محصولات موجود در بازار هم به این شرح هستند؛ نوار بهداشتی:

- پنبه‌ریز، تافته، مای‌لیدی
- مولپد، گودمود، آلویز
- سیتونا، گرولی، گل‌پر
- لیدی‌کر، گلریز، تامپکس
- مرسی، های‌لیدی، بیتا
- سون‌دی، نستری

تامپون

یکی دیگر از گزینه‌هایی که می‌توانید برای کنترل خون قاعدگی در نظر بگیرید، تامپون‌ها هستند. این محصولات از مخلوطی از مواد جاذب مانند پنبه یا ابریشم مصنوعی ساخته می‌شوند و در حال حاضر یکی از محبوب‌ترین محصولات قاعدگی به شمار می‌روند. انواع مختلفی از تامپون‌ها در بازار وجود دارد و قابلیت جذب متفاوتی برای استفاده در دوره‌های سبک تا سنگین دارند. بهتر است



در ابتدا با پزشک متخصص زنان در مورد این که آیا تامپون برای شما مناسب است یا خیر، صحبتی داشته باشید. اگر از تامپون استفاده می‌کنید، موارد زیر را در نظر بگیرید:

- تمام دستورات عمل‌های داخل بسته‌بندی را بخوانید؛ حتی اگر قبلاً از تامپون استفاده کرده‌اید.
- قبل و بعد از استفاده از تامپون دست‌های خود را بشویید. این کار نمی‌گذارد که باکتری‌ها پخش شوند.
- فقط در زمان پریود از تامپون استفاده کنید. تامپون برای استفاده در زمان یا به هر دلیل دیگری ساخته نشده است.
- در صورت داشتن درد، تب یا سایر علائم غیرعادی با پزشک خود تماس بگیرید. اگر احساس ناراحتی، درد یا علائم غیرمنتظره مانند ترشح غیرمعمول در هنگام قرار دادن تامپون دارید، یا مبتلا به انواع حساسیت هستید، استفاده از تامپون را متوقف کنید و با پزشک تماس بگیرید.

راهنمای انتخاب مدل مناسب تامپون

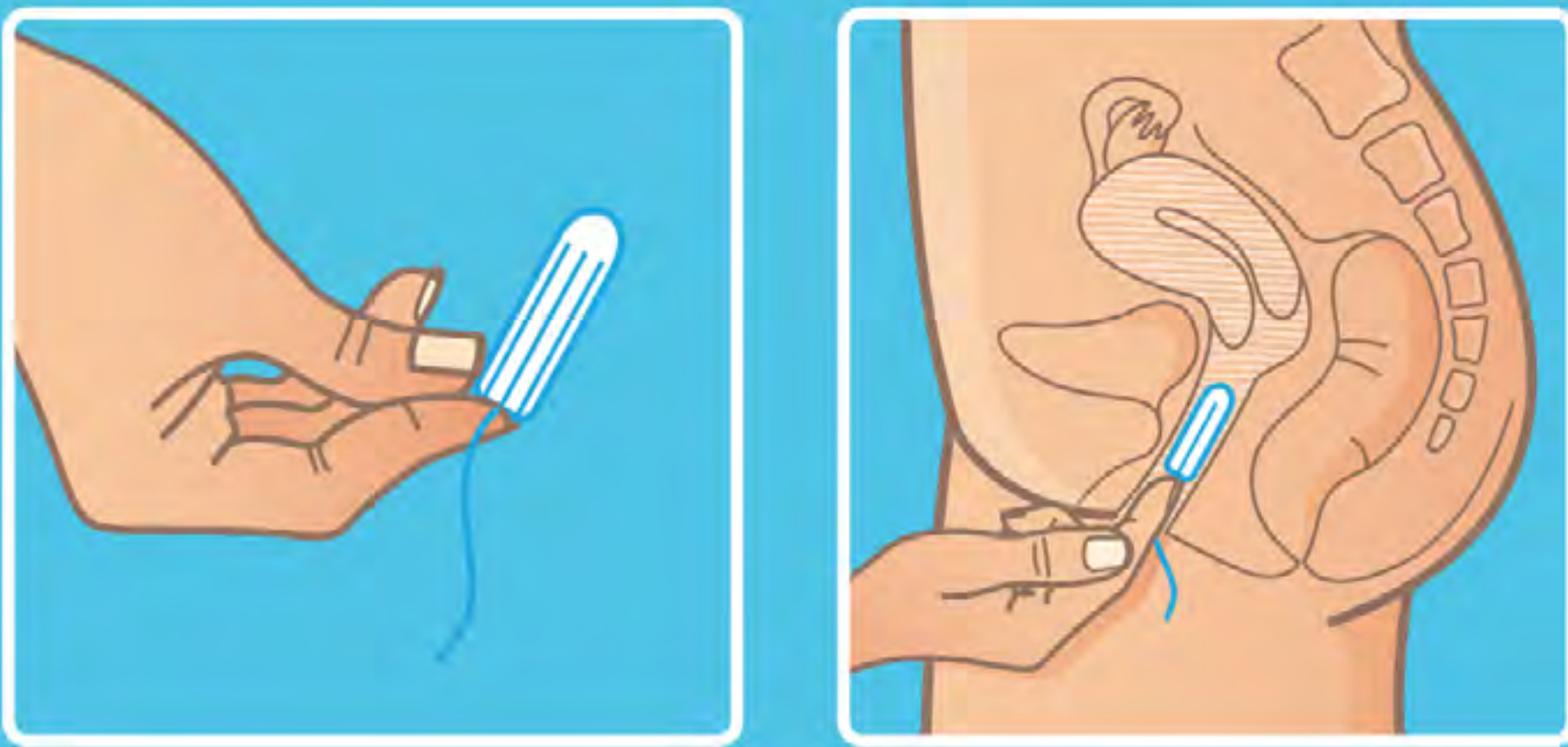
تامپون‌ها از نظر دسته‌بندی‌های زیر به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند:

● اندازه ● قدرت جذب ● شکل

با در نظر گرفتن هریک از این موارد می‌توانید به بهترین انتخاب برسید.

اندازه

تامپون‌ها دو سایز کوچک و بزرگ دارند. بنا به ابعاد اندام و حجم خونریزی به سراغ مورد مناسب بروید. اگر نخستین بار است که می‌خواهید گذاشتن تامپون در واژن را تجربه کنید، بهتر است که سایز کوچکش را تهیه کنید.



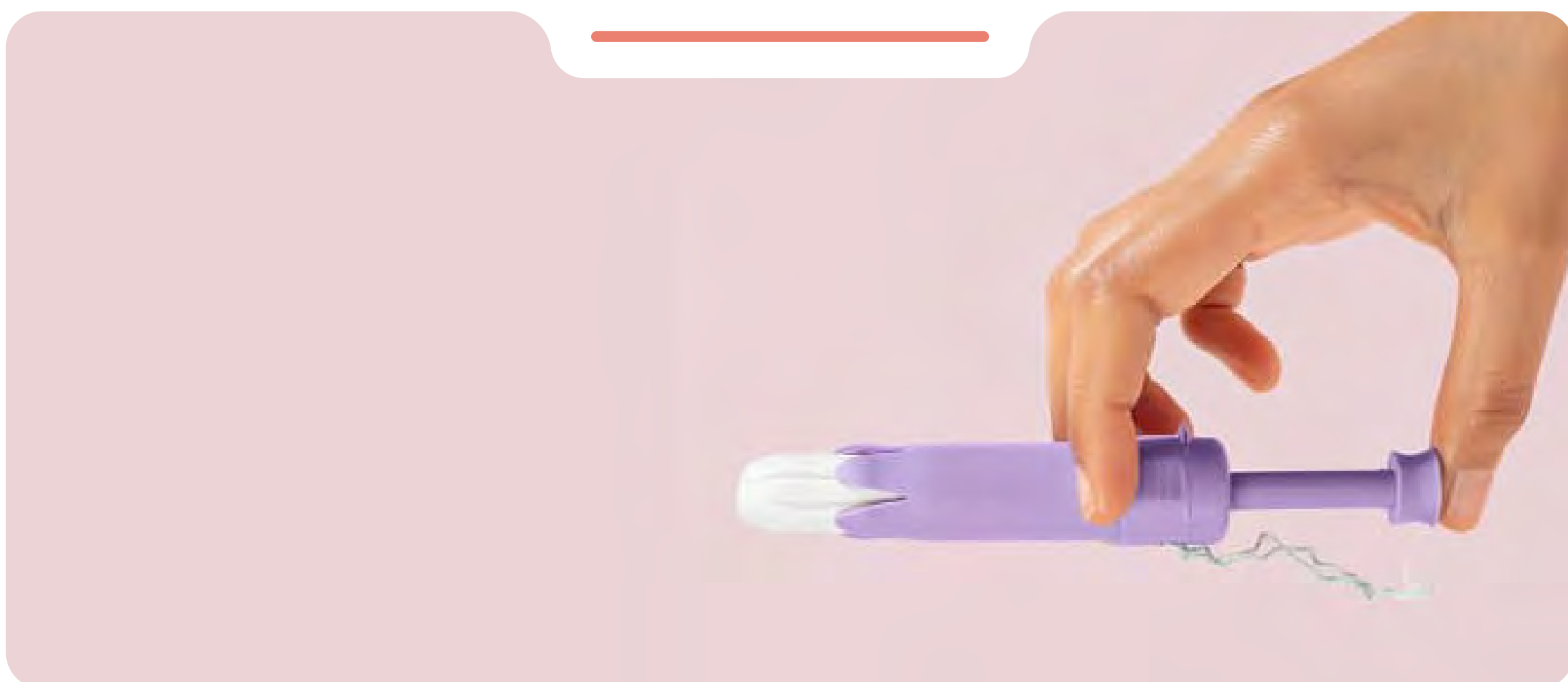
قدرت جذب

انواع مختلفی از تامپون از نظر قدرت جذب وجود دارد. این طیف شامل جذب ضعیف، معمولی، خوب، فوق‌العاده و فوق‌جاذب می‌شود. باید به هر برند و تولیداتش نگاه کنید و ببینید که سطح جذب محصولاتش چگونه است. هرچقدر که قدرت جذب تامپون کمتر باشد، وزنش هم کمتر و سبک‌تر است.

شکل

از نظر ظاهر و شکل هم تامپون‌ها دارای مدل‌های مختلفی هستند:

- انگشتی؛ این نوع را با کمک انگشت و بدون وجود اپلیکاتور وارد واژن می‌کنید.
- اپلیکاتوری؛ اگر نمی‌دانید که اپلیکاتور چیست، باید بگوییم که ابزاری برای وارد کردن تامپون است که به شکل لوله‌ای پلاستیکی ساخته می‌شود. با وجود آن، راحت‌تر می‌توانید تامپون را وارد واژن کنید.



آموزش استفاده از تامپون

بعد از اینکه تامپون مناسب خود را انتخاب کردید، باید وارد مرحله قرار دادن آن در واژن شوید. برخی از تامپون‌ها اپلیکاتور ندارند، بنابراین فقط با انگشت می‌توان آنها را داخل واژن قرار داد. روش کار چیست؟

- ابتدا دست‌های خود را بشویید و در موقعیتی راحت قرار بگیرید.
- بسته به نوع تامپونی که دارید، تامپون را با استفاده از اپلیکاتور یا انگشت خود به داخل واژن فشار دهید.
- لفاف و اپلیکاتور را در سطل زباله بیندازید و آن‌ها را نشویید.

استفاده از تامپون با اپلیکاتور

- هر بسته تامپون دستورالعمل‌هایی را برای استفاده ارائه می‌دهد که باید به آنها دقت کنید:
- اطمینان حاصل کنید که تامپون در لوله بزرگتر اپلیکاتور و رشته آن از لوله کوچکتر آویزان است.
 - با دستان تمیز اپلیکاتور را بین انگشت شست و انگشت میانی بگیرید؛ در انتهای لوله بزرگتر جایی که لوله کوچکتر وارد آن می‌شود.
 - پاها را باز کنید و انتهای آزاد لوله بزرگتر را داخل واژن قرار دهید.
 - لوله باریک را با انگشت اشاره و تامپون را در محل خود در واژن فشار دهید.

● در حالی که رشته تامپون را بیرون از واژن آویزان کرده‌اید، اپلیکاتور را بردارید.

تامپون نباید بیش از ۸ ساعت در داخل واژن باقی بماند. زیرا ماندن تامپون در آنجا برای مدت طولانی می‌تواند باعث بیماری نادر اما کشنده‌ای به نام سندرم شوک سمی (TSS) شود. این سندرم وضعیت نادری است که به خاطر ماده‌ای سمی ایجاد می‌شود. این ماده اغلب از سوی انواع خاصی از باکتری‌ها به وجود می‌آید. ماده سمی تولید شده از سوی باکتری می‌تواند باعث آسیب اندام‌هایی مانند کلیه، قلب، کبد، شوک و حتی مرگ شود. پس از استفاده، تامپون با رشته‌ای که از واژن آویزان شده است از آنجا بیرون کشیده می‌شود.

معرفی محصولات بازار

برندهای مختلفی از تامپون در بازار موجود هستند. با تعدادی از آنها آشنا شوید:

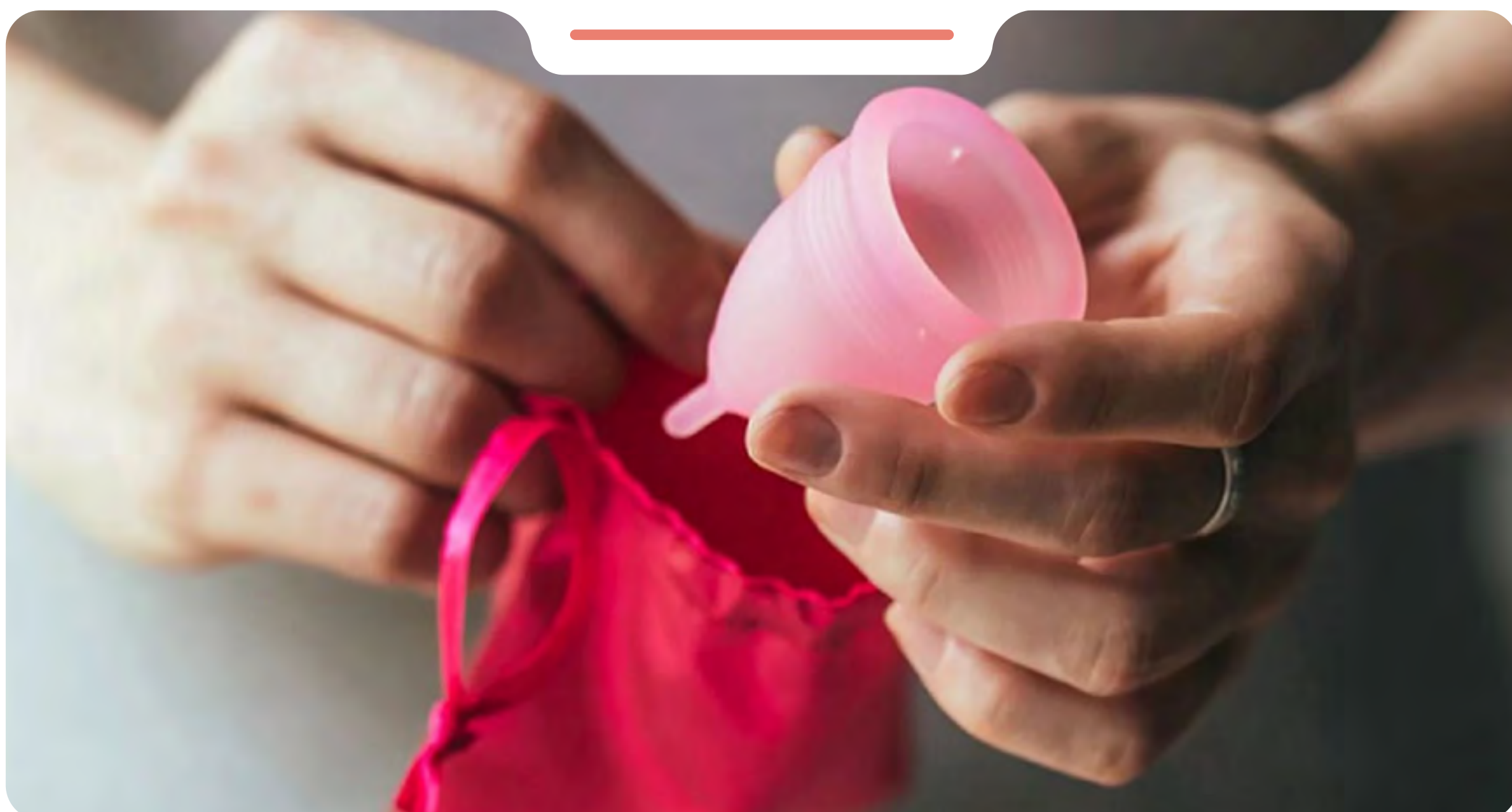
● تامپکس، او.بی

● گرولی، کوتیکس

● ویریانا، به گز، الیزا

کاپ قاعدگی

کاپ قاعدگی نوع دیگری از محصولات بهداشتی زنانه با قابلیت استفاده مجدد است. این کاپ قیفی کوچک و منعطف است و از لاستیک یا سیلیکون ساخته می‌شود. از کاپ برای جمع‌آوری خون قاعدگی استفاده می‌کنند. باید کاپ را در واژن قرار دهید. یادتان باشد که بدون آموزش و کسب اطلاعات کافی درباره این کار، هیچ اقدامی انجام ندهید. برای انتخاب کاپ قاعدگی مناسب باید با متخصص زنان صحبت کنید. بسیاری از زنان کاپ قاعدگی را به عنوان جایگزینی سازگار با محیط زیست برای تامپون و نواربهداشتی می‌دانند. اگر شما هم دغدغه‌هایی درباره حفاظت از محیط زیست دارید از کاپ به‌جای پد و تامپون استفاده کنید.



راهنمای انتخاب مدل مناسب

برای خرید کاپ قاعدگی باید اندازه مناسب برای بدنتان را بدانید. برای این کار نیاز به مراجعه به پزشک زنان دارید. بیشتر برندها کاپ قاعدگی را در ۲ سایز کوچک و بزرگ عرضه می‌کنند. برای انتخاب بهترین کاپ قاعدگی، نیازهای فردی خودتان را در نظر بگیرید و به این نکات هم توجه کنید:

- باید بدانید که کاپ مناسب اندامتان چه اندازه‌ای دارد. از راهنمایی پزشک زنان کمک بگیرید تا به نتیجه مطلوب و درست برسید.

- تعداد دفعاتی که زایمان کرده‌اید هم می‌تواند در تعیین نوع کاپ مناسب نقش داشته باشد.

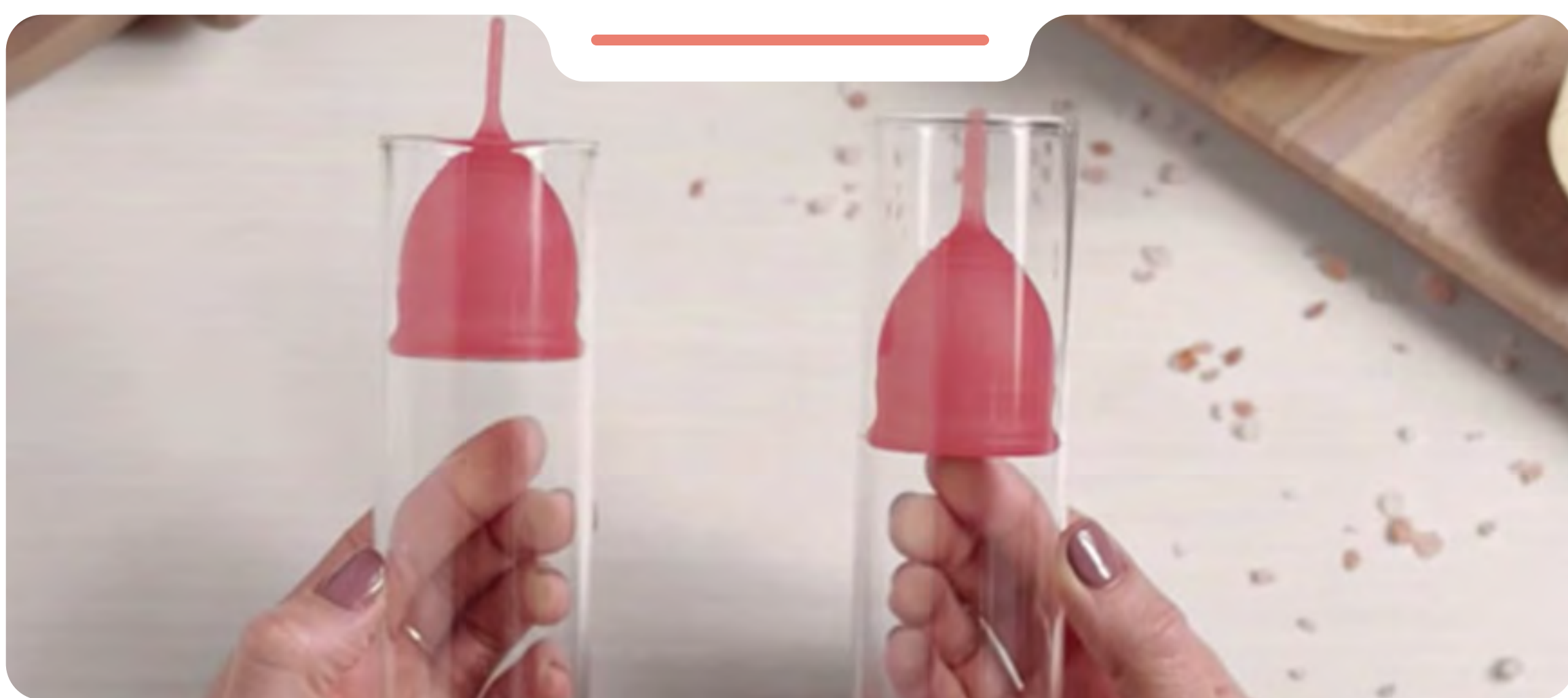
- شدت جریان پیود شما چقدر است؟ قاعدگی‌های سنگین‌تر نیاز به کاپ بزرگتری دارند.

- به مواد سازنده کاپ حساسیت دارید یا خیر.

معمولاً برای زنان زیر ۳۰ سال که زایمان طبیعی نداشته‌اند، کاپ‌های قاعدگی کوچکتر توصیه می‌شود. سایزهای بزرگتر بیشتر برای زنان بالای ۳۰ سال است که زایمان طبیعی داشته‌اند یا پیودشان سنگین است.

آموزش استفاده

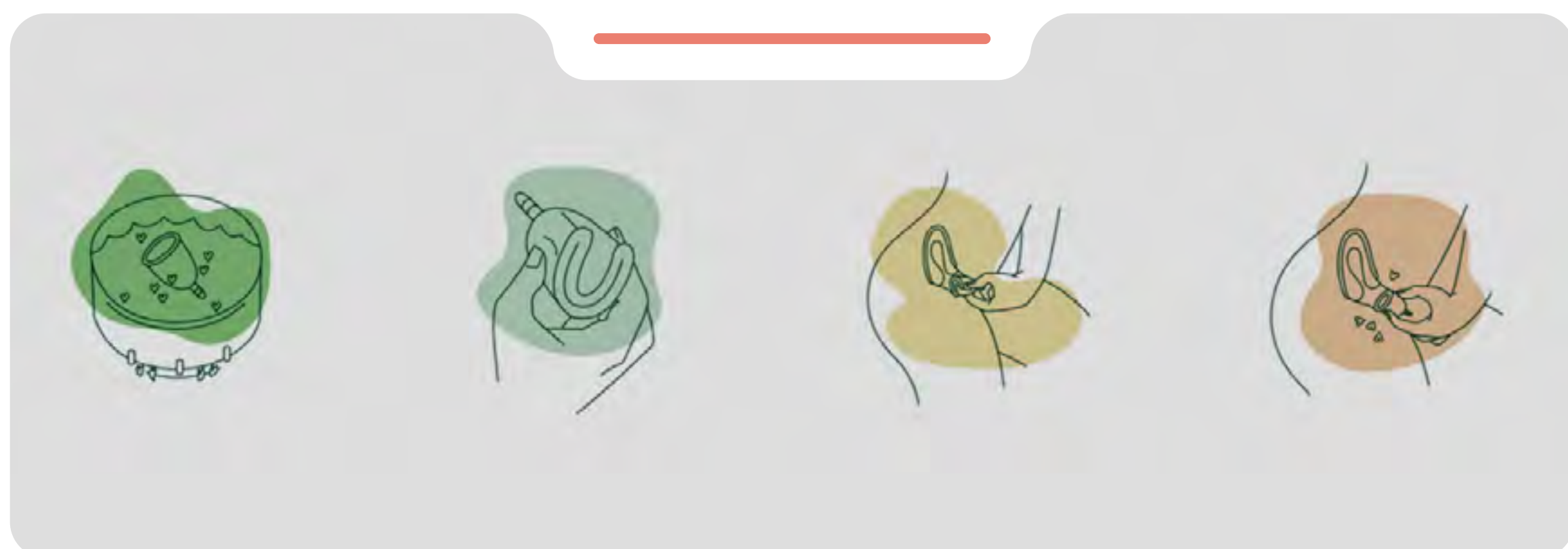
اگر اولین بار است که از کاپ قاعدگی استفاده می‌کنید، آماده باشید و بدانید که ممکن است کمی دردناک باشد. استفاده از کاپ قاعدگی نسبت به تامپون آسان‌تر است. برای استفاده از کاپ فقط این مراحل را طی کنید:



- دست‌های خود را کاملاً بشویید.
- کاپ قاعدگی را محکم از وسط تا کنید و آن را در یک دست بگیرید؛ به طوری که لبه آن رو به بالا باشد.
- کاپ را در حالتی که لبه آن به طرف بالاست مانند یک تامپون بدون اپلیکاتور وارد واژن کنید. کاپ باید چند سانتی‌متر زیر دهانه رحم قرار بگیرد.
- هنگامی که کاپ در واژن قرار گرفت، آن را بچرخانید. فنر باز می‌شود تا یک مهر و موم هوا بند ایجاد کند و مانع نشت و خروج خون شود.

اگر کاپ قاعدگی را به درستی وارد کرده باشید، نباید آن را احساس کنید. اگر فکر می‌کنید که این کار پیچیده و سخت است، به پزشک زنان مراجعه کنید و از او راهنمایی بگیرید. زمانی که کاپ در واژن قرار می‌گیرد، آن را احساس نمی‌کنید و به راحتی به تمام فعالیت‌های خود می‌رسید. برای بیرون آوردن کاپ قاعدگی هم مراحل زیر را انجام بدهید:

- دست‌های خود را بشویید.
- انگشت اشاره و شستتان را داخل واژن قرار دهید. ساقه کاپ را به آرامی بکشید تا بتوانید به پایه برسید.
- پایه را فشار دهید تا مهر و موم آزاد شود و آن را به سمت پایین بکشید تا کاپ خارج شود.
- پس از بیرون آمدن، کاپ را در سینک یا توالت خالی کنید.
- کاپ را تمیز کنید و برای دفعه بعد نگه دارید.



کاپ‌های قاعدگی قابل استفاده مجدد هستند و باید قبل از قراردادن دوباره در واژن، شسته و تمیز شوند. لازم است که کاپ را دست‌کم، ۲ بار در روز خالی کنید. کاپ‌های قاعدگی قابل استفاده مجدد با دوام هستند و با مراقبت می‌توانند از ۶ ماه تا ۱۰ سال دوام بیاورند. کاپ‌های یک‌بار مصرف را پس از برداشتن دور بیندازید.



کاپ‌هایی که قابلیت استفاده دوباره دارند، با آب و صابون ملایم تمیز می‌شوند. بعد از تخلیه خون، باید کاپ را تمیز بشویید. تمام بخش‌ها را به خوبی دست بکشید و نگذارید که چیزی در گوشه و کنار کاپ باقی بماند. می‌توانید از مسواکی تمیز برای پاک‌کردن بخش‌های مختلف کاپ کمک بگیرید.

برای ضد عفونی کردن کاپ می‌توانید آن را بجوشانید. آن را در آب در حال جوش روی گاز بگذارید. بعد از اتمام پریود هم این کار را تکرار کنید. حدود ۱۰ دقیقه، کاپ را در آب موجود

در قابلمه‌ای روی گاز بجوشانید تا حساسی ضد عفونی شود. بعد از ضد عفونی کردن کاپ آن را در جایی تمیز بگذارید تا دوباره آلوده نشود.

بعضی از برندها لیوانی همراه با کاپ عرضه می‌کنند که برای ضد عفونی کردن این وسیله کاربرد دارد. لیوان مذکور را پر از آب کنید، کاپ را درونش بگذارید و آنها را برای ۳ تا ۴ دقیقه داخل میکروویو قرار دهید تا ضد عفونی شوند. باید حدود سه چهارم لیوان را پر از آب کنید و ۳ تا ۵ دقیقه در میکروویو قرار دهید. برای این کار باید به دستورالعمل روی بسته بندی لیوان و کاپ قاعدگی توجه کنید.



معرفی محصولات بازار

برندهای مختلفی در بازار، کاپ قاعدگی عرضه می‌کنند. آشنایی با نام این برندها خالی از لطف نیست:

● لیوا فارما، ملونا، آندیا

● لونت، کاناک، سکرت

● لاویا، فارما کانفورت، آیوو

● آی کر، لانو، انی تایم

پد قابل شست و شو

یکی از گزینه‌های که می‌توانید در زمان پیود استفاده کنید، پد قابل شست و شو است. شاید این گزینه چندان پرطرفدار نباشد اما به هر حال، آشنایی با آن ضرر ندارد. اگر به سراغ نوار بهداشتی قابل شست و شو می‌روید، پس از هر بار استفاده باید آن را در آب سرد و نمک خیس کنید. زیرا آب داغ کمکی به پاک کردن خون روی پد نمی‌کند. این نوع نوار بهداشتی پس از خیساندن باید به خوبی شسته و در آفتاب خشک شود. اشعه‌های خورشید، ضد عفونی‌کننده‌های طبیعی هستند و می‌توانند میکروب‌ها و باکتری‌ها را از بین ببرند.

راهنمای انتخاب مدل مناسب

پدهای قابل شست و شو را معمولا از پارچه، منسوجات جاذب و لایه‌ای ضدنشست از جنس لمینت پلی اورتان می‌سازند اما نمونه‌های داخلی از جنس کتان هستند و به نظر نمی‌رسد که کاربرد زیادی داشته باشند. این پدها شبیه نوار بهداشتی‌های معمولی اما از جنس پارچه هستند. ظرفیت نگهداری خون و ترشحات و مانع‌شدن از نشست آنها هم در چنین پدهایی وجود ندارد.



آموزش استفاده

پدهای قابل شست و شو شبیه نوارهای بهداشتی بالدار هستند و کف شورت قرار می‌گیرند. باله‌های دوخته‌شده دو سمت بخش مستطیلی پد هم زیر شورت قرار می‌گیرند تا پد کاملا ثابت بماند. معمولا دکمه یا کشی در این نوارها دوخته می‌شود تا امکان وصل و ثابت‌کردن پد در لباس زیر ممکن شود.

معرفی محصولات بازار

برندهای زیادی در بازار محصولات قاعدگی، پدهای قابل شست و شو تولید نکرده‌اند. برندهایی کوچک و محدود در این زمینه فعال هستند که با کمی جست‌وجو در سطح اینترنت هم می‌توانید آنها را پیدا کنید. رعایت بهداشت در نگهداری از این پدها کمی دشوار است و اگر می‌خواهید از چنین محصولاتی استفاده کنید، حتما باید از کیفیت آنها مطمئن باشید.

برندهایی مانند یکتاپلاس در زمینه تولید پدهای قابل شست و شو فعالیت می‌کنند و محصولاتی در اندازه‌های مختلف به شرح زیر راهی بازار کرده‌اند:

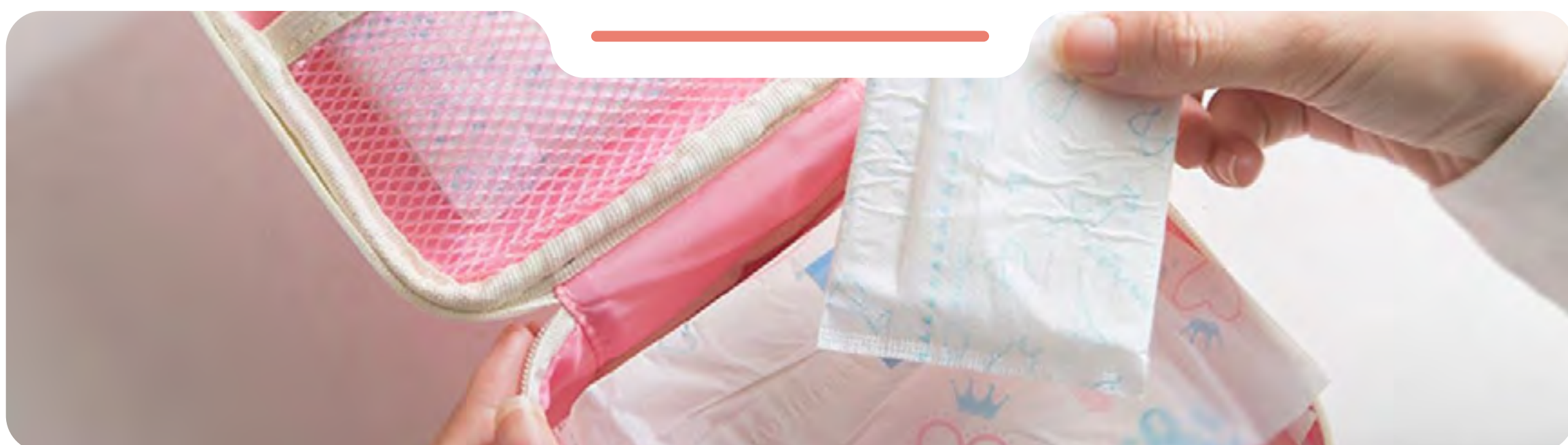
- پدهای بهداشتی در اندازه‌های کوچک، متوسط و بزرگ
- پدهایی از جنس پارچه عایق، کتان و پنبه

محصولات تکمیلی

در کنار محصولاتی که برای کنترل خونریزی پیود در بازار موجود است، کالاهای دیگری هم با هدف آسان کردن این دوران به فروش می‌رسند. آشنایی با آنها می‌تواند دوره قاعدگی را راحت‌تر کند.

تقویم قاعدگی

بررسی روند قاعدگی و پیگیری تغییرات و ثبت زمان آن در هر ماه اهمیت زیادی دارد. جزئیات این چرخه می‌تواند درباره وضعیت جسمانی و سلامتی‌تان حرف‌های ناگفته زیادی داشته باشد. پس باید روندهای مرتبط با آن را در جایی ثبت کنید. اپلیکیشن‌هایی برای کمک به شما در زمینه پیگیری روند قاعدگی وجود دارند. با نصبشان می‌توانید تاریخ‌های پریود، زمان تخمک‌گذاری و اطلاعات دیگر مربوط به چرخه پریودتان را دنبال کنید.



کیف نوار بهداشتی

کیف‌های نوار بهداشتی هم محصولات جالبی هستند. در روزهای پریود، زمانی که از منزل بیرون می‌روید، حتما چند پد هم با خودتان ببرید. این کیف‌های کوچک و کاربردی به شما اجازه می‌دهند که پدها را داخلشان بگذارید و با رعایت بهداشت و نظم، آنها را در کیف دستی‌تان قرار بدهید.

شورتکس

اگر در دوران پریود، خونریزی تان شدید است یا کلاً دوست دارید که خیالتان بابت نشت نکردن خون و ترشحات راحت باشد، بهتر است از شورتکس استفاده کنید. شورتکس‌ها دارای لایه‌هایی جاذب هستند که نمی‌گذارند لکه و رطوبت ترشحات پریود به لباستان برسد. نوار بهداشتی را درون شورتکس بگذارید تا حد زیادی خیالتان بابت ایجاد لکه روی لباس بیرونی‌تان راحت باشد. اگر دوست دارید که محکم‌کاری کنید، امکان پوشیدن شورتکس روی شورت اصلی‌تان هم وجود دارد.



کیسه آب جوش

استفاده از کیسه آب جوش برای قراردادن روی کمر در دوران پریود هم فکر خوبی است. دردهای انقباضی و گرفتگی‌های ناشی از خونریزی قاعدگی با گرم‌کردن تاحدی التیام پیدا می‌کند.

تشک برقی

تشک‌های برقی هم می‌توانند گزینه‌های خوبی برای گرم کردن کمر پیش از شروع پیروود باشند. با وجود این‌ها، از دردها و گرفتگی‌های شکمی کم می‌شود.

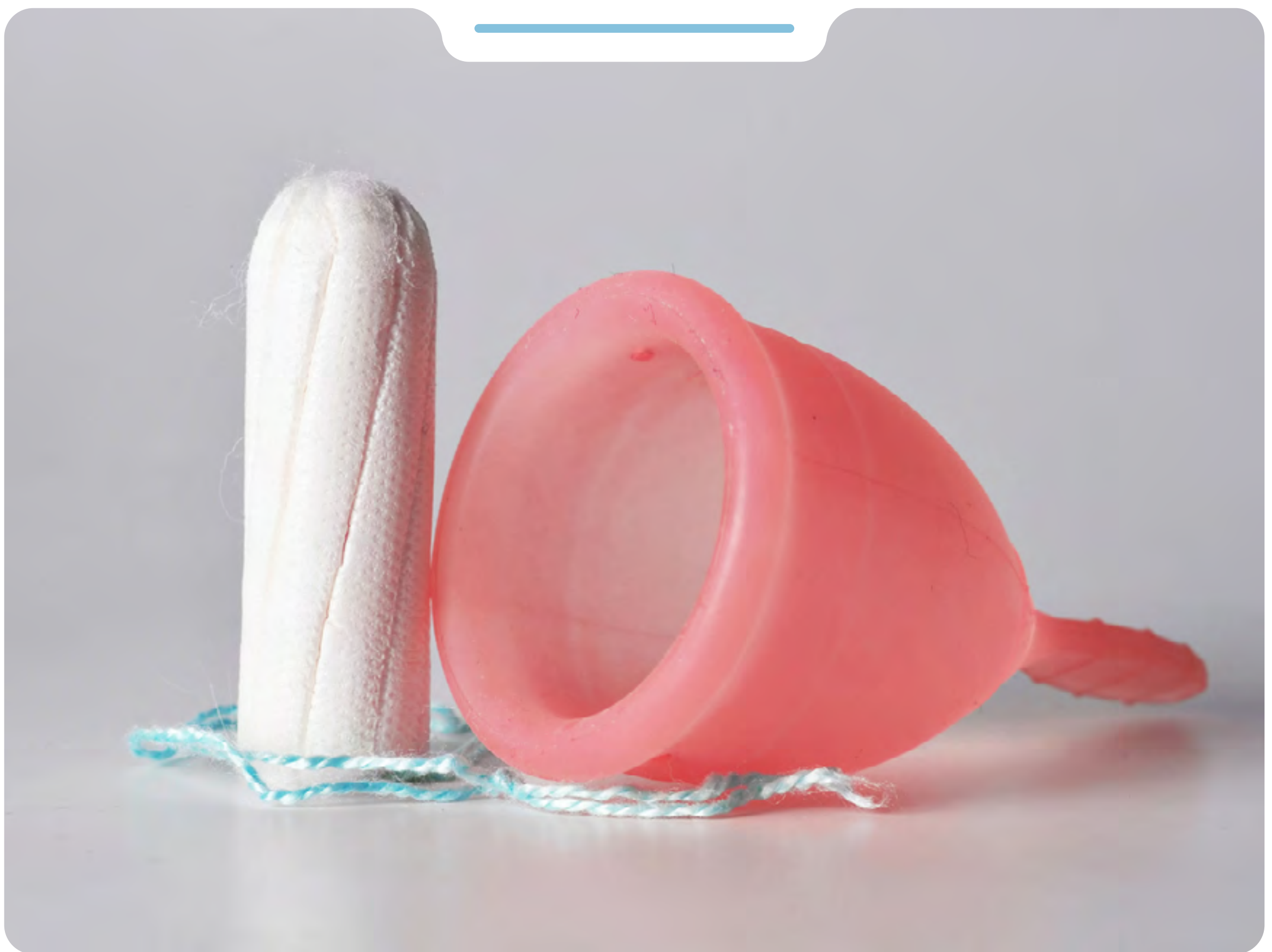


فصل هشتم

توصیه‌های بهداشتی و کاربردی



رعایت بهداشت در دوران قاعدگی ضروری است. با در نظر گرفتن اصول بهداشتی هم به حفظ سلامتی‌تان کمک می‌کنید و هم حس و حال بهتری خواهید داشت. یادگیری نکات بهداشتی باید اولویت شما باشد. اگر به اندازه کافی به تمیز نگه داشتن ناحیه تناسلی و رعایت بهداشت توجه نکنید، امکان مبتلا شدن به انواع عفونت‌ها اصلاً بعید نیست.



تعویض منظم اقلام بهداشتی

از چه اقلامی برای کنترل خونریزی پی‌ریود استفاده می‌کنید؟
پد؟ تامپون؟ کاپ قاعدگی؟

پد یا نوار بهداشتی

حواستان به تعویض نوار بهداشتی باشد. یادتان نرود که نگه داشتن پد در لباس زیر برای مدتی طولانی بهداشتی نیست. حتی اگر ترشحات خون آلود زیادی هم نداشتید، هر ۳ تا ۴ ساعت باید پد را عوض کنید. اگر هم خونریزی تان شدید است که باید سریع تر این کار را انجام دهید. تعویض نکردن پد می تواند باعث تجمع باکتری ها و ایجاد بیماری و عفونت شود.

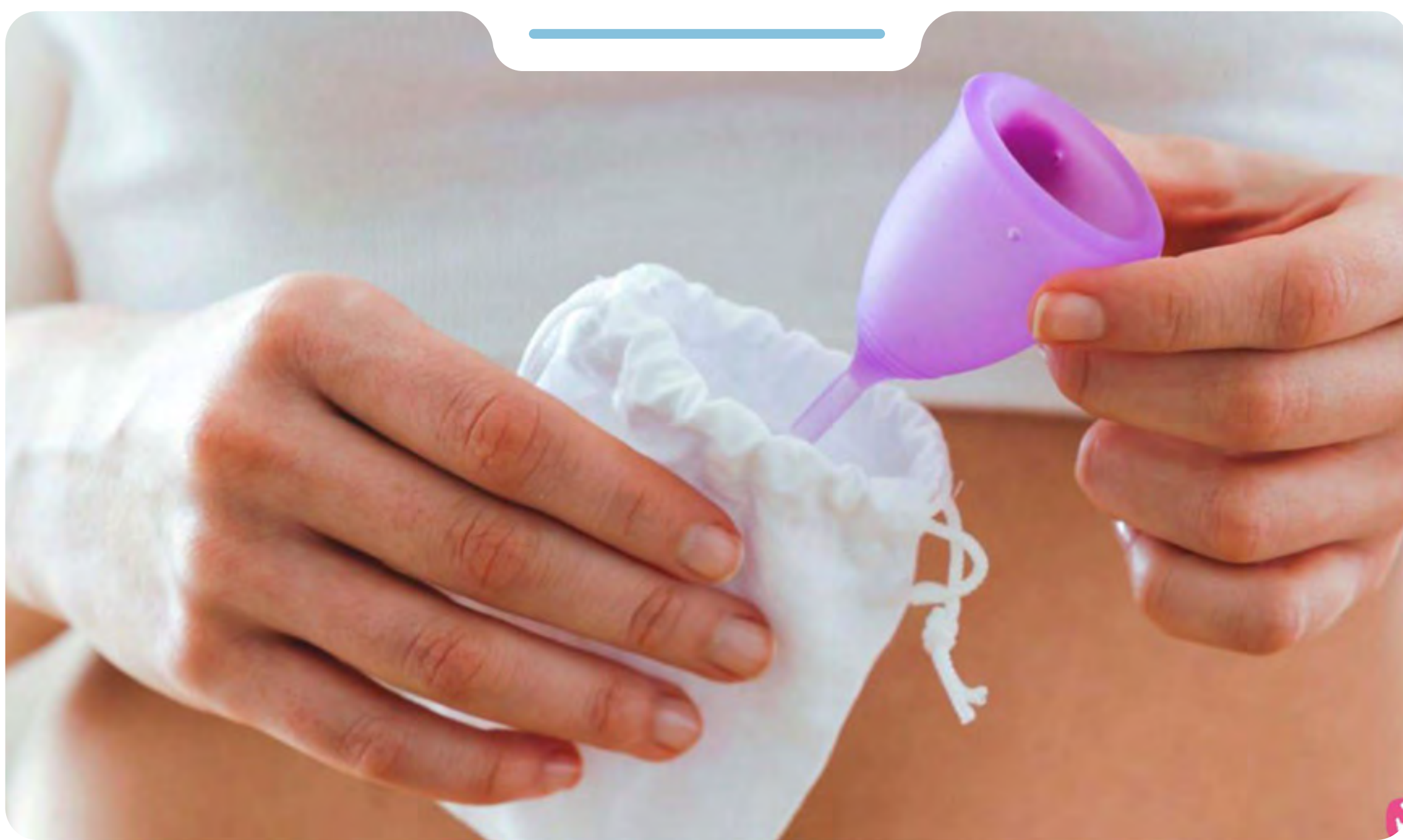
تامپون

وقتی خون قاعدگی از بدن خارج می شود، ممکن است با ارگان‌های بدن آلوده شود. پد، مرطوب بوده و باکتری های حاصل از تعریق در آن تجمع می کنند. باکتری ها می توانند تکثیر شوند و باعث عفونت های مجاری ادراری، واژن و بشورات پوستی شوند. تامپون را دست کم بعد از ۴ تا ۸ ساعت تعویض کنید.

اگر تامپون برای مدت طولانی تری در محل قرار داده شود، می تواند سندرم شوک سمی (TSS) ایجاد کند.

این سندروم وضعیت پزشکی جدی و خطرناکی است که

به خاطر عفونت باکتریایی شکل می‌گیرد. تعویض پدها و تامپون‌ها به طور مرتب از عفونت و تحریک جلوگیری می‌کند.



کاپ قاعدگی

اگر از کاپ قاعدگی استفاده می‌کنید، یادتان نرود که در بین سیکل‌ها، آن را تمیز و خشک کنید. کاپ باید در جای خنک نگهداری شود. برای تخلیه آن هم به حجم خون قاعدگی نگاه کنید. امکان استفاده از کاپ تا ۱۲ ساعت وجود دارد. بعد از نهایتاً ۱۲ ساعت باید کاپ را خالی کنید.

● دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

● با انگشت اشاره و شست‌تان، کاپ را از واژن بیرون بکشید.

- کاپ را از پایه به آرامی بیرون بکشید و کاری به بدنه و ساقه‌اش نداشته باشید تا خون بیرون نریزد و دستتان کثیف نشود.
- بعد از بیرون آوردن کاپ، محتویات خون را از درونش به داخل دستشویی یا سینک بریزید.
- کاپ را کاملاً آب‌کشی کنید، با آب و صابون ملایم و غیرعطری بشویید و دوباره سر جایش بگذارید.
- دست‌ها را هم تمیز بشویید.

ایزوله کردن اقلام بهداشتی استفاده شده

زمانی که می‌خواهید پد یا تامپون را عوض کنید، دست‌هایتان را بشویید. اقلام مذکور را داخل کاغذ یا روزنامه پیچید و درون سطل زباله بیندازید. بعد از تعویض هم دست‌ها را با دقت بشویید. هرگز پد یا تامپون را بدون روکش و پیچیدن در روزنامه یا کاغذ درون سطل نیاندازید. چون اگر این کار را نکنید، امکان پخش میکروب در محیط وجود دارد و از سوی دیگر، وجود پد یا تامپونی خونی در سطل، بدون روکش و محافظ صورت خوشایندی ندارد. از انداختن این اقلام درون چاه توالت یا توالت فرنگی هم

خودداری کنید. این کار باعث کیپ شدن چاه می‌شود. زودبه‌زود سطل دست‌شویی را هم تخلیه کنید تا پد یا همان نوار بهداشتی و تامپون‌های آغشته به ترشحات قاعدگی بوی نامطبوعی نگیرند.

تمیز نگه داشتن واژن

آیا می‌دانید که شستن ناحیه واژن از پشت به جلو می‌تواند منجر به انتقال باکتری از مقعد به دهانه واژن یا مجرای ادرار شود؟ این کار شما را مستعد ابتلا به عفونت می‌کند. خود را از جلو به عقب پاک کنید. سعی کنید هنگام پیروید از لباس زیر نخی تمیز استفاده کنید. واژن اندامی است که به‌طور خودکار خودش را استریل می‌کند، بنابراین به‌منظور رعایت بهداشت از دوش واژن استفاده نکنید. از مصرف محصولات شیمیایی یا صابون‌ها هم صرف نظر کنید چون عوارض ناخوشایندی به همراه می‌آورند. واقعیت این است که نباید تعادل PH واژن را به هم بزنید. این محیط نباید خشک شود و باکتری‌های مفید موجود در آن از بین بروند. اگر چنین اتفاقی بیافتد، واژن خشک و آسیب‌پذیر می‌شود و احتمال بروز عفونت‌های مختلف

هم قوت می‌گیرد. برای پاک‌کردن و شستن ناحیه تناسلی از صابون‌ها و شوینده‌های ملایم و آب خالی استفاده کنید.



دوش گرفتن

حداقل روزی یک بار دوش بگیرید. این کار به شما کمک می‌کند تا خود را تمیز نگه دارید، شاداب بمانید، بوی نامطبوع را از بین ببرید و از عفونت جلوگیری کنید. شاید شما هم شنیده باشید که در دوران پیوند نباید دوش گرفت و حمام کرد؛ این فکر اشتباه است.

چند توصیه کاربردی برای روزهای پیوند

به این نکات هم در روزهای پیوند دقت کنید تا اوضاع قابلیت کنترل بیشتری پیدا کند:

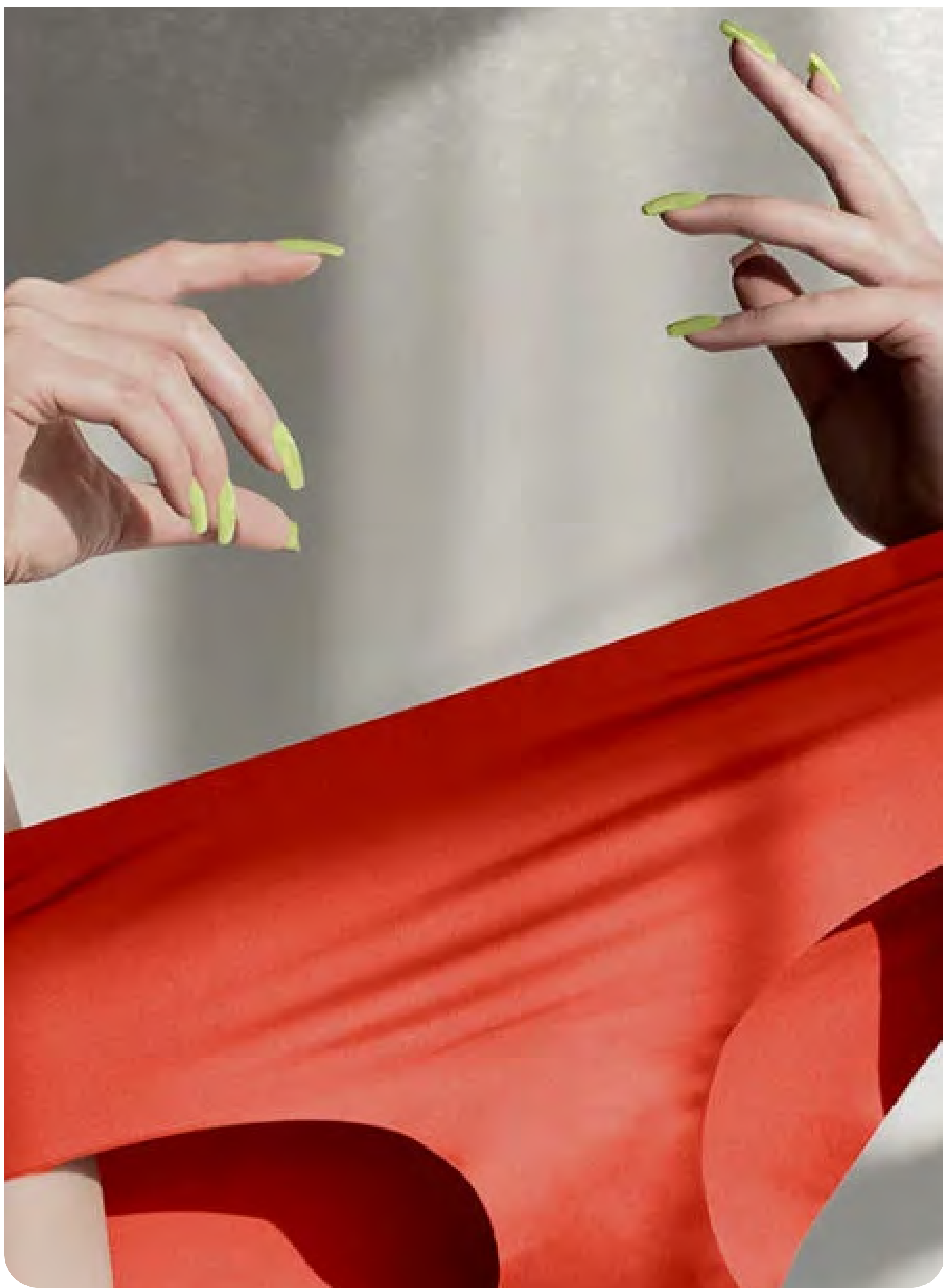
● یک بطری پر از آب در کنارتان داشته باشید. فرقی نمی‌کند که در منزل هستید یا سرکار، محل تحصیل و...، در هر حال، وجود این بطری در دسترس به شما کمک می‌کند که آب بیشتری بنوشید. فایده نوشیدن آب زیاد در دوران پیوند، بهبودبخشیدن به پوستتان است. در این روزها، نوسانات هورمونی باعث می‌شوند که پوست خشک یا حساس شود. با نوشیدن آب، آن را سر حال نگه می‌دارید و عوارض پیوند را کاهش می‌دهید.

● شاید احساس نیاز به مصرف شیرینی در روزهای پیوند را حس کرده باشید. بهتر است که از رژیم غذایی سالم استفاده کنید اما اگر به سراغ موارد پر از قند و نمک می‌روید، حتماً آب زیادی مصرف کنید تا بدنتان بی‌آب نشود. این مواد می‌توانند آب بدن را کم کنند.

● بسیاری از زنان دوست دارند که در دوران پیوند از مواد نه‌چندان سالمی مانند شکلات استفاده کنند. مصرف ماده‌ای شیرین انرژی‌زا است. می‌توانید به جای شکلات از موادی با قندهای طبیعی مانند کشمش و خرما استفاده کنید. یادتان باشد که بعد از مصرف این‌ها

به خودتان عذاب وجدان ندهید و در عوض با ورزش کردن یا مصرف آب کافی و سبزیجات از اثرات منفی آنها در بدن کم کنید.

● بهتر است که در کیفیتان نوار بهداشتی و کیسه زباله داشته باشید تا اگر غافلگیر شدید و در خارج از منزل پیروز شدید، بتوانید وضعیت را مدیریت و کنترل کنید.



فصل نہم قاعدگی و روزمرگی



پریود شدن یکی از مهم‌ترین رخدادهایی است که بدن زنان در هر ماه پشت سر می‌گذارد. این تجربه ماهانه می‌تواند با درد و نوسانات روحی همراه باشد. برای همین است که همه افراد باید درباره آن اطلاعات کافی داشته باشند. نیمی از جمعیت هر جامعه‌ای را زنان تشکیل می‌دهند و اگر درک درستی از اوضاع روحی و جسمی‌شان درباره پریود وجود نداشته باشد، عواقب ناخوشایندی پیش می‌آید. باید بدانید که پریود در هرکس شکل و شمایل مخصوص به خودش را دارد.



بعضی‌ها درد جسمانی شدیدی را احساس می‌کنند. بعضی‌ها از نظر روحی به شدت آشفته می‌شوند. در بعضی موارد، هردوی این‌ها با هم رخ می‌دهد. سطح و شدت درد و اثرات روحی قاعدگی هم برای زنان مختلف یکسان نیست. دانستن درباره پریود برای تمام افراد بالغ جامعه ضروری است.

درک درد و نوسانات روحی که زنان در این دوره تجربه می‌کنند، بسیار مهم است. به جای شوخی‌هایی که خنده‌دار نیستند و درباره پیوند خانم‌ها مطرح می‌شوند، باید اطلاعات درستی در اختیار جوامع قرار داد تا این موضوع که درباره‌اش زیاد هم صحبت نمی‌شود، به عنوان رخدادی طبیعی و مهم به همه شناسانده شود. قبول دارید؟

فعالیت بدنی سنگین

شاید برای خیلی‌ها این سؤال وجود داشته باشد که در دوران پیوند ورزش کنند یا نه؟ فعالیت‌های بدنی سنگین مجاز هستند یا نه؟ پاسخ مثبت است. هیچ ایرادی وجود ندارد و شما می‌توانید تمام فعالیت‌های روزهای عادی را در دوران پیوند هم تکرار کنید. اگر شروع پیوند برایتان دردآور است، می‌توانید استراحت کنید و بعد از بهبود اوضاع روحی و جسمی دوباره فعالیت‌های ورزشی و جسمانی را از سر بگیرید. همه چیز به بدن خودتان وابسته است اما از نظر پزشکی هیچ منعی در این زمینه وجود ندارد و ورزش کردن هیچ ضرری ندارد.

در منزل

افراد بالغی که که با هم زندگی می‌کنند، باید نسبت به دوران پریود زنان اطلاعات کافی داشته باشند. هر ماه، این ماجرا تکرار می‌شود و اگر اعضای یک خانه نسبت به حال و اوضاع کسی که پریود می‌شود، بی‌خبر باشد، احتمالاً اوقات سختی را پشت سر خواهد گذاشت.



پدر و مادر

دختران از سن ۱۰ تا ۱۵ سالگی بالغ می‌شوند و پریود را تجربه می‌کنند. بنا به شرایط جسمانی فرزندتان و ظهور علائم دیگر بلوغ می‌توانید با او درباره پریود، صحبت کنید. معمولاً ۲ سال بعد از رشد سینه‌ها، دختران پریود می‌شوند.

والدین به بچه‌ها چه بگویند؟

باید به عنوان والدین دختری در آستانه بلوغ و تجربه پیروز به او درباره این موضوع اطلاعات کافی بدهید. از نظر علمی، موضوع را برایش توضیح بدهید و از علائم و روش‌های مدیریت این رخداد هم صحبت کنید. اجازه بدهید که با آمادگی قبلی به پیشواز پیروز برود و به‌طور ناگهانی با این موضوع مواجه نشود. اگر به هر دلیل فکر می‌کنید که نمی‌توانید به خوبی این موضوع را توضیح بدهید، از فیلم‌ها و کتاب‌ها برای شرح و توضیح وضعیت کمک بگیرید. یادتان باشد که پیروشدن خجالت ندارد، موضوع زشت و ناخوشایندی نیست و در عوض، فرایند بسیار جالب و جذابی است که باید درباره‌اش صحبت کنید و آن را تابویی غیرقابل نزدیک شدن ندانید.



افراد بالغ حاضر در خانه باید درباره این موضوع اطلاعات داشته باشند. مردان خانه یعنی پدران و برادران هم باید بدانند که قرار است همسر یا خواهرشان چه چیزهایی را تجربه کنند. در این صورت، با درک شرایط ماهانه‌اش ارتباط بهتری با او برقرار می‌کنند. از آنجا که گاهی پیودشدن با دردهای جسمی و نوسانات خلقی همراه است، اعضای بالغ خانه باید از آن آگاه باشند. به نکات زیر درباره اطلاع‌رسانی در خصوص پیود به فرزندان دقت کنید:

- درباره مدیریت خونریزی و وضعیت پیود به او بگویند و دخترتان را با وسایل بهداشت قاعدگی آشنا کنید.
- سعی کنید که به حرف‌های دخترتان درباره نگرانی‌ها و ترس‌هایی که از پیود دارد، به خوبی گوش کنید.
- قضیه را بزرگ نکنید؛ مدام نگویند که وای دخترم! تو داری خانم میشی. این گفت‌وگوها گاهی برای دختران نگران‌کننده هستند.
- بدانید که پیودشدن فرایندی طبیعی است و خرافات قدیمی را در مواجهه با آن کنار بگذارید. هیچ محدودیت خاصی در زمان پیود بر زندگی غالب نمی‌شود. درست است که تغییراتی وجود دارد اما لازم نیست که برخی

از فعالیت‌ها مانند ورزش کردن یا حتی دوش گرفتن کنار گذاشته شوند. دخترتان را محدود نکنید تا تجربه‌اش از سال‌های اول قاعدگی نامطلوب و تلخ نشود.

● بلوغ و پریشود شدن همراه با تغییراتی جسمانی است. امکان چاق شدن، بروز آکنه و مشکلاتی از این دست وجود دارد. باید به دخترتان یاد بدهید که بدنش را دوست بدارد و به آن در هر شرایطی احترام بگذارد. چطور؟ با مراقبت از آن و توجه به سلامتیش.

بچه‌ها به والدین چه بگویند؟

شاید شما دختری نوجوان هستید و پریشود را تازه تجربه کرده‌اید. احتمال دارد که والدینتان درباره این موضوع هنوز باخبر نشده باشند. بهتر است که مادرتان را در جریان بگذارید. اگر مادر را در کنار خود ندارید، این موضوع را با یکی از بزرگ‌ترهایی در میان بگذارید که می‌تواند راهنمایی‌های لازم را به شما منتقل کند. پریشود شدن موضوعی طبیعی است. نباید از تجربه آن سرشکسته باشید یا احساس بدی به شما دست بدهد. مطرح کردن موضوعات مربوط به آن هم نه نشانه بی‌حیایی است و نه هیچ چیز بد دیگری. شاید بعضی از خانواده‌ها هنوز به راحتی درباره این

موضوع صحبت نمی‌کنند اما باید بدانید که هرچقدر هم که محیطی سنتی باشد و پیوند را مسأله‌ای غیرقابل بیان بدانند، دید و نگاهتان نباید تغییر کند. شما باید بدانید که قاعدگی روندی طبیعی است. بابت این موضوع خوشحال باشید. بدنتان در آستانه تغییر است و در حال تجربه کردن روندی جالب هستید که عملکرد بدنتان تا حد زیادی وابسته به آن است. اگر فکر می‌کنید که به با وجود تمام این حرف‌ها، صحبت کردن از پیوند با مادر یا اعضای خانواده و نزدیکانتان هنوز دشوار است، این موضوع را بنویسید و به یکی از بزرگ‌ترها بدهید تا خودش بیاید و با شما صحبت کند.



همسر

بسیاری از مردان درباره روند پیوند زنان اطلاعات کافی ندارند. برای همین است که نمی‌توانند درک و همراهی

کافی از خود نشان بدهند. حتماً با همسران درباره این موضوع صحبت کنید. از علائم روحی و جسمی خود در هر ماه، برایش بگویید و اجازه بدهید که بداند چه چیزی را تجربه می‌کنید. همین کتاب، منبع کاملی برای مطلع کردن همسران درباره پیوند و موضوعات مختلف پیرامون آن است. می‌توانید کتاب قاعدگی ما را در اختیارش قرار بدهید تا بخواند و اطلاعاتش را بالا ببرد. همسر، هم‌خانه و کسانی که در ارتباط صمیمانه با شما قرار دارند، باید درباره این موضوع اطلاعات کافی داشته باشند.



فرزندان

صحبت کردن درباره پیوند نباید در سن دقیقی رخ بدهد. لازم نیست که همه چیز را برای کودکان تعریف کنید اما اگر به طور اتفاقی نوار بهداشتی یا چیزی درباره پیوند را دیدند، بهتر است که با توضیحی ساده درباره بدن زنان، این موضوع را برایشان شرح بدهید. اصلاً نیازی به شرح

کامل ماجرا نیست. اشاره‌ای کوچک به جای اینکه کودک را دعوا کنید یا به او دروغ بگویید، در این زمینه توصیه می‌شود. مثلاً می‌توانید بگویید که بدن خانم‌ها هر ماه برای بچه‌دار شدن آماده می‌شود و برای همین تغییراتی می‌کند و به وسایل مخصوصی هم نیاز دارد. کودکان معمولاً زیاد کنجکاوی نمی‌کنند و همین‌که آنها را دعوا نمی‌کنید و مانند موضوعی ممنوعه درباره‌ی پرپود سخن نمی‌گویید، سؤال شکل‌گرفته اولیه‌شان را پاسخ می‌دهد.



در محل کار

شرکت‌ها و سازمان‌ها هم باید یاد بگیرند که درباره‌ی موضوع پرپود صحبت کنند و به آن نگاهی ویژه داشته باشند. بخش مهمی از کار هر کسب‌وکاری در گروهی حضور زنان است. در بسیاری از شرکت‌ها، شمار خانم‌ها از آقایان هم بیشتر است. با این اوصاف، توجه به عادت ماهانه در شرکت‌ها ضروری است.

بخش مدیریت منابع انسانی هر اداره و سازمانی می‌تواند درباره در نظرگرفتن مرخصی مخصوص این روزها تصمیم‌گیری کند. امکان اقدامات دیگری هم وجود دارد. برای مثال، ارائه فضایی آرام‌تر برای کار در دوران پیوند، منعطف‌کردن ساعات کاری زنان در این دوران و از همه مهم‌تر، ایجاد بستر و محیطی که حرف‌زدن از پیوند در آن دشوار نیست. برای رسیدن به چنین نقطه‌ای، شرکت‌ها می‌توانند تجهیزات و اقلام بهداشتی لازم برای پیوند را در مکانی مشخص از شرکت قرار بدهند. برای مثال، استند یا قفسه‌ای را پر از نوار بهداشتی و اقلام بهداشتی دیگر کنند. این کار هم دسترسی کارکنان به اقلام بهداشتی در محل کار را ممکن می‌کند و از آن مهم‌تر، طلسم سکوت درباره پیوند را می‌شکند و باعث می‌شود که تمام کارکنان به آن به چشم موضوعی معمولی و طبیعی نگاه کنند.

در جامعه

در بسیاری از جوامع، حرف‌زدن درباره پیوند کار ساده‌ای نیست. باورهای مذهبی، خرافات، سنت‌ها و مقوله‌ای به نام شرم مانع از آن می‌شود که اطلاع‌رسانی درستی درباره

این موضوع صورت بگیرد. واقعیت این است که پریشودشدن بسیار طبیعی است و هر جامعه‌ای باید این موضوع را بپذیرد و اعضایش را درباره آن آگاه کند. هم مردان و هم زنان بالغ باید درباره پریشود و عملکرد بدن در دوران قاعدگی اطلاعات کافی داشته باشند.



آگاهی‌رسانی و آموزش درباره این موضوع باید در دوران مدرسه پررنگ باشد. هرچقدر که اعضای جامعه اطلاعات دقیق‌تر و درست‌تری درباره پریشود داشته باشند، خسارت‌ها و مشکلات کمتری به وجود خواهد آمد. زنان و دختران باید بدانند که چطور این رویداد ماهانه را در مسیری درست و بهداشتی مدیریت کنند. مردان و پسران هم باید درک درستی از شرایط آنها داشته باشند.

علاوه بر این موارد، رفتار مسئولانه هم نکته مهم دیگری است که نیاز به گفتن از آن وجود دارد. اگر پریشود شده‌اید و باید در جامعه حاضر شوید، حتما بهداشت را رعایت کنید.



فصل دهم
همراه با متخصص



مهم‌ترین سرمایه ما بدنمان است. هرگونه تغییر و مشکل موجود در آن را باید زود و سریع پیگیری کنیم. در دوران قاعدگی هم امکان بروز تغییرات، مشکلات و اختلالات متنوعی وجود دارد. باید چرخه قاعدگی را خوب بشناسیم و با زیر نظرگرفتن آن، موارد غیرعادی و مشکوک را بررسی کنیم. اما برای پیگیری باید به چه پزشکی مراجعه کنیم؟ چه زمانی وقت ملاقات با متخصص فرا می‌رسد؟

به کدام پزشک مراجعه کنیم؟

برای پیگیری اختلالات پیود، بررسی مشکلات و معاینه احوالات مرتبط با قاعدگی باید به پزشک زنان مراجعه کنید. این متخصص شما را معاینه می‌کند و آزمایش‌های لازم برای پیگیری وضعیت را انجام می‌دهد. در صورتی که به تشخیص رسید، چنانچه تجویز درمان در حیطه تخصصی خودش باشد، مسیری برای این ماجرا مشخص می‌کند. اگر هم پای مشکلاتی به میان باشد که نیاز به رسیدگی‌های تخصصی دیگر مانند جراحی دارند، بیمار را به متخصص مربوطه ارجاع می‌دهد. از مراجعه به پزشک نترسید و این کار را پشت گوش نیاندازید. هرگونه تغییری

در چرخه قاعدگی نیازمند پیگیری دقیق است. گاهی با مراجعه به موقع به پزشک مناسب می‌توانید از بروز مشکلات جدی‌تر در آینده جلوگیری کنید. پس حواستان را جمع کنید و حتماً با شناسایی پزشکی معتبر و ماهر، اختلالات و مشکلات احتمالی پریدتان را به حال خود نگذارید.



چه موقع به پزشک مراجعه کنیم؟

مشاهده روند غیرعادی در پرید و تجربه درد و علامت‌های عجیب یا تازه نیاز به پیگیری دارند. در صورتی که اختلالات زیر را تجربه می‌کنید، حتماً باید به پزشک زنان مراجعه کنید و ببینید که علت مشکلاتان چیست:

- وجود دردهای غیرطبیعی
- بروز تغییرات در چرخه قاعدگی
- متوقف شدن قاعدگی
- نامنظم شدن قاعدگی
- خونریزی کم یا زیاد



فصل یازدهم
بیشتر بدانید



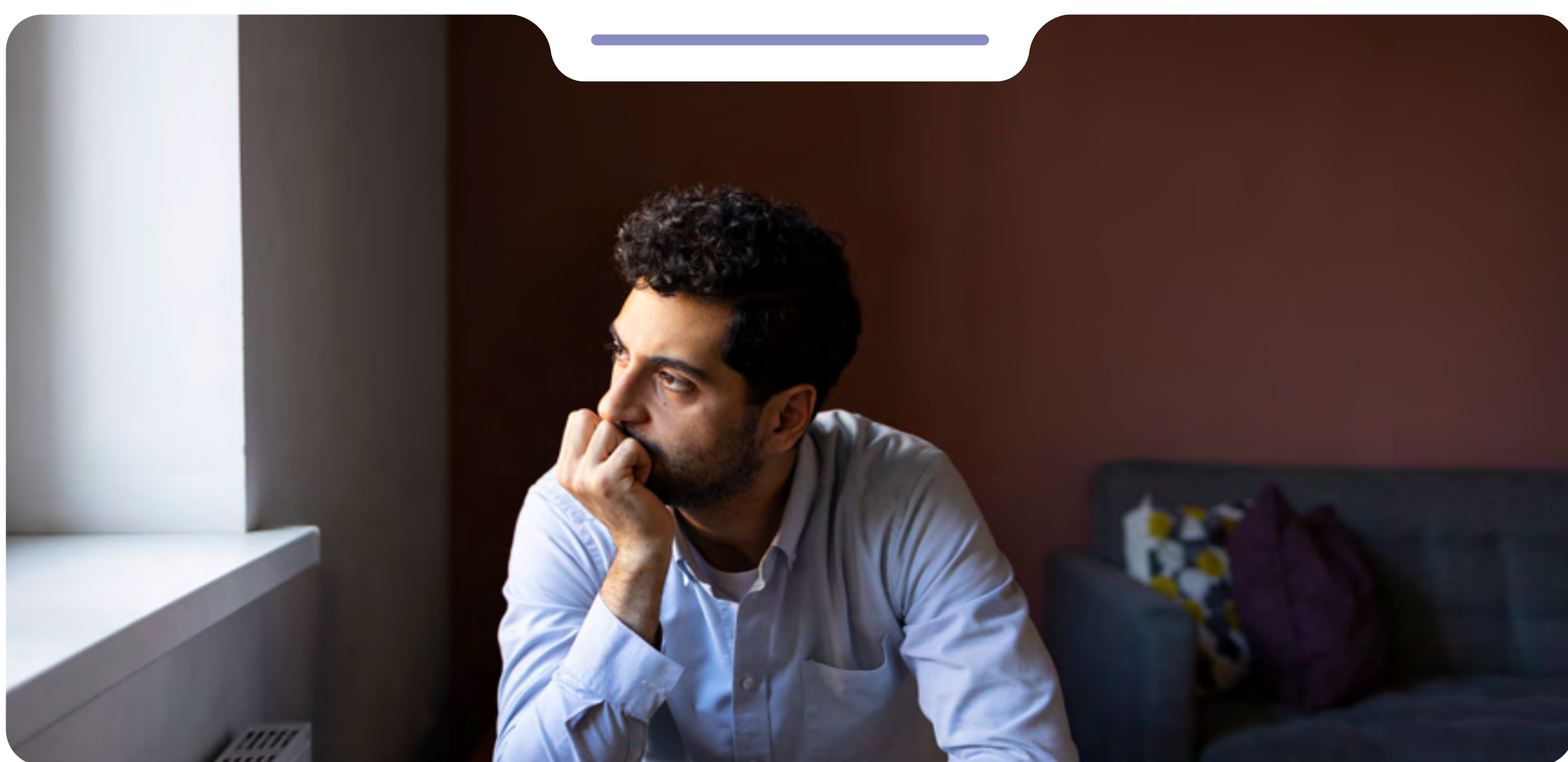
پریود فقط در زنان دیده نمی‌شود، حیوانات مختلفی هم هستند که در سیکلی ماهانه خونریزی و قاعدگی را از سر می‌گذرانند. حتی مردان هم نوساناتی هورمونی را در طول ماه تجربه می‌کنند و اصطلاحاً دچار سندروم تحریک‌پذیری می‌شوند. در ادامه درباره این‌ها بیشتر برایتان می‌گوییم.



عادت ماهانه در مردان

خوب است بدانید که مردان هم مانند زنان دچار نوسانات هورمونی می‌شوند. این نوسان هم به صورت دوره‌ای در ماه و هم روزانه رخ می‌دهد. تستوسترون مهم‌ترین هورمون مردانه است که باعث ظاهر شدن صفات مردانه می‌شود و ترشح آن در بدن مردان بسیار بالا است. سطح تستوسترون مردان در صبح افزایش پیدا می‌کند و کم‌کم تا شب کمتر می‌شود.

برخی از محققان ادعا می‌کنند که نوسانات هورمونی در مردان، مانند نوسانات هورمونی زنان علامت‌هایی شبیه به علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS)، از جمله افسردگی، خستگی و نوسانات خلقی را به وجود می‌آورند. پیوند و تغییرات هورمونی هر زن نتیجه چرخه تولید مثل طبیعی او است اما مردان که چرخه تولید تخمک را تجربه نمی‌کنند و رحمی هم ندارند در نتیجه خونریزی هم در آنها اتفاق نمی‌افتد.



با این حال، سطح تستوسترون به صورت مرتب در بدن مردان در حال افزایش و کاهش است و این فراز و نشیب در ترشح هرمون تستوسترون باعث بروز برخی علامت‌های شبیه به PMS می‌شود. سطح تستوسترون مردان، ۴ یا ۵ بار در ساعت بالا و پایین می‌رود. چرخه‌های روزانه تغییر تستوسترون باعث می‌شود که سطح آن در هنگام صبح

بیشتر و هنگام شب کمتر باشد. چرخه فصلی تستوسترون هم سطح این هورمون را در ماه‌های اول پاییز و زمستان در بالاترین سطح و در ماه‌های اول بهار در پایین‌ترین سطح نگه می‌دارد.

به این نوسانات هورمونی در مردان و نشانه‌های پس از آن IMS یا سندروم مرد تحریک‌پذیر می‌گویند.

علائم IMS به علائم PMS در زنان شباهت زیادی دارند اما الگویی فیزیولوژیک برایشان وجود ندارد. در واقع، گاهی شدیدتر ظاهر می‌شوند و گاهی خفیف‌تر. برخی از علائم IMS را بشناسید:

- اضطراب و حساسیت بیش از حد
- خستگی، گیجی یا سرگردانی
- گرفتگی و اسپاسم عضلات
- افسردگی، انزوا و عصبانیت
- عزت‌نفس پایین
- میل جنسی پایین
- میل به خشونت
- عدم تمرکز
- گرگرفتگی

نکته حائز اهمیت این است که اگر علائم گفته شده برای IMS به صورت مداوم در یک مرد نمایان شوند، قطعاً مشکل جای دیگری است و شاید این تحریک پذیری بالا و عصبی بودن حاصل کمبود ترشح هورمون تستوسترون به صورت دائمی در بدن فرد است. در این صورت، فرد حتماً باید به متخصص غدد مراجعه کند و تحت آزمایش‌های هورمون‌شناسی قرار بگیرد.

علائم IMS گاهی بسیار آزار دهنده می‌شوند و حتی می‌توانند روی زندگی اجتماعی، شغلی و زناشویی افراد اثر منفی بگذارند. برای کنترل و مدیریت این مشکلات می‌توانید از راه‌های زیر بهره ببرید:

- **مقابله با استرس؛** تکنیک‌های از بین بردن استرس و آرامش، مانند مدیتیشن، یوگا یا تمرینات تنفسی در این زمینه بسیار مفید هستند.
- **ورزش و فعالیت جسمی؛** فعالیت بدنی و ورزش باعث ترشح اندورفین (Endorphins) یعنی مسکن‌های طبیعی در بدن می‌شوند و می‌توانند نقش بسیار مهمی در کاهش علائم افسردگی داشته باشند.
- **حفظ وزن ایده‌آل؛** همان‌گونه که قبلاً اشاره شد،

سلول‌های چربی تستوسترون را به استروژن تبدیل می‌کنند. کاهش وزن باعث افزایش سطح تستوسترون و کم‌شدن علائم سندروم تحریک‌پذیری مردان می‌شود.

● **رژیم غذایی سالم؛** رژیم‌هایی که حاوی سبزیجات و میوه‌های بیشتر و چربی کمتر هستند هم می‌توانند در روند صعودی و نزولی‌شدن سطح تستوسترون بسیار مؤثر باشند. علاوه‌براین موارد، مصرف کربوهیدرات‌های سالم مانند سیب‌زمینی، برنج، لوبیا، کدو و خرما باعث می‌شود که سطح سروتونین در خون پایین نیاید و تعادل هورمونی حفظ شود.

● **مرور مرتب خاطرات خوب و کنترل افکار منفی؛** یادآوری خاطرات خوب و نکات مثبت زندگی شخصی و اجتماعی همیشه می‌تواند به کنترل علائم افسردگی کمک کند. یادآوری خاطرات خوب باعث ترشح هورمون دوپامین در بدن می‌شود. این هورمون می‌تواند در برابر علائم IMS به عنوان سپری دفاعی برای بدن عمل کند

● **چکاپ منظم؛** آزمایش‌های هورمونی و خون سالیانه و منظم باعث می‌شوند تا هرگونه اختلال و مشکل

در بدن شناسایی شود.

● پرهیز از مصرف دخانیات و الکل؛ مصرف الکل می‌تواند سطح استروژن را بالا ببرد و تعادل تستوسترون / استروژن را به هم بزند.

عادت ماهانه در حیوانات

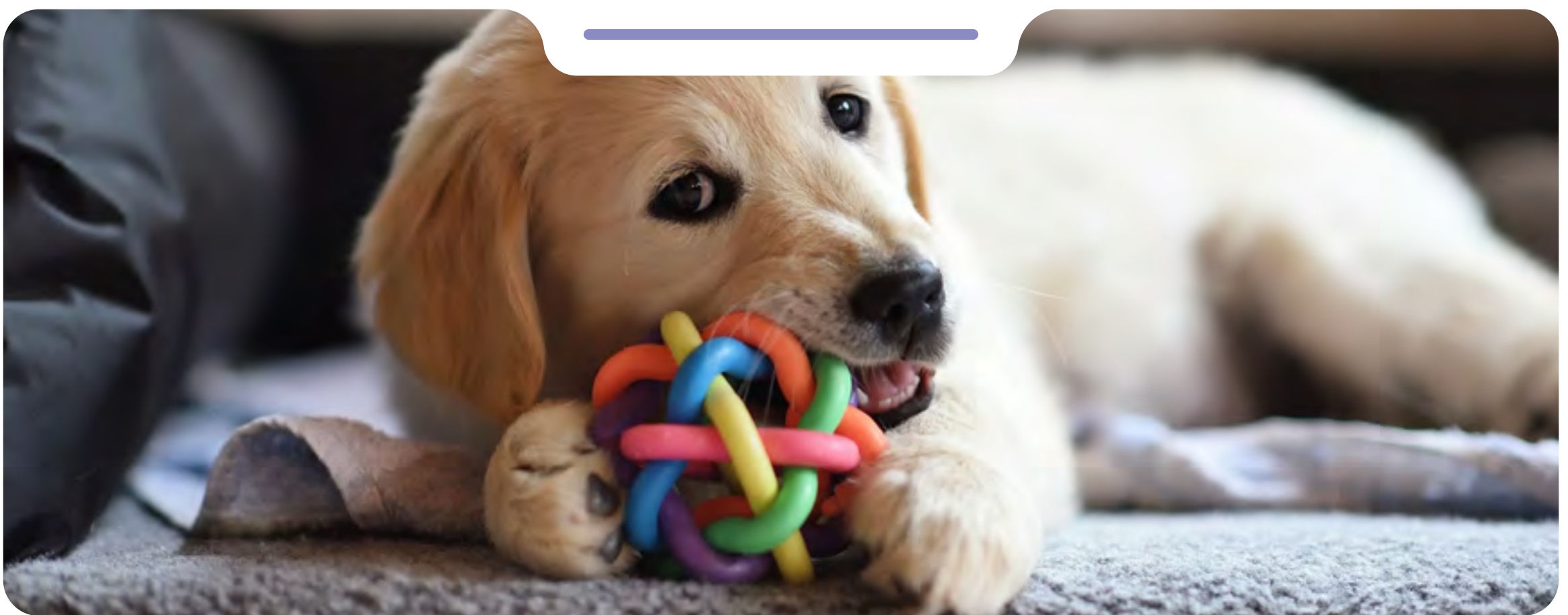
حیوانات را دوست دارید و از نگهداری از آنها لذت می‌برید؟ باید بدانید که بعضی از حیوان‌ها هم دچار عادت ماهانه می‌شوند. اگر قرار است که از آنها در منزل نگهداری کنید، باید با بدنشان بیشتر آشنا شوید. در ادامه به چرخه قاعدگی ۳ حیوان خانگی محبوب اشاره‌ای خواهیم داشت.



گربه

گربه‌ها هم پریود می‌شوند اما نه به شکلی که انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. گربه‌های ماده‌ای که عقیم نشده‌اند در طول ماه پریود می‌شوند. دیواره رحم آنها هم ریزش

می‌کند. اما دوباره بازجذب می‌شود و خبری از بیرون ریختن ترشحات آن به خارج از بدن نیست. به سیکل ماهانه گربه‌ها چرخه استروس (Estrus) می‌گویند.



سگ

سگ‌های عقیم‌نشده پیود می‌شوند. به سیکل قاعدگی در آنها هم استروس گفته می‌شود. این حیوانات ترشحات خونی دارند. در روزهای نخست پیودشان، خون پررنگ‌تر و غلیظ‌تر است و از بدنشان خارج می‌شود. پیود سگ‌ها ۲ تا ۴ هفته طول می‌کشد.

خرگوش

خرگوش‌ها هم در چرخه‌ای تقریباً ۲۸ روزه پیود را تجربه می‌کنند. در طول این دوران هم ترشحات خون‌آلودی از واژنشان بیرون می‌آید. پیود خرگوش عقیم‌نشده ۳ تا ۴ روز طول می‌کشد و حجم ترشحاتش هم زیاد نیست.

در پایان

پریود شدن یکی از طبیعی‌ترین رخدادهای ماهانه برای زنان است. برای همین اگر زن هستید، باید درباره آن اطلاعات کامل و درستی داشته باشید تا بتوانید راحت‌تر مدیریت اوضاع را در این دوران به دست بگیرید، عوارض و علائمش را کنترل کنید و از تغییرات بدنتان باخبر شوید. پریود می‌تواند رازهای پنهان در بدنتان را برملا کند. تغییرات و نشانه‌های موجود در این چرخه تکرارشونده، گاهی خبر از بیماری یا اختلالاتی قابل پیگیری دارند. البته اگر مرد هستید هم باید درباره این موضوع اطلاعات داشته



باشید. برای درک مادر، خواهر، همسر، دوست، همکار و به‌طور کلی، نیم دیگری از جامعه، لازم است که از آنچه ماهانه تجربه می‌کنند، باخبر باشید. متأسفانه هنوز هم بعضی از افراد، پریود شدن را خجالت‌آور می‌دانند یا از آن در لفافه و با شرم حرف می‌زنند. هرچقدر که اطلاع‌رسانی و



آگاهی‌ها درباره این موضوع کمتر باشد، درک شرایط زنان و امکان گذران بهتر این دوره هم سخت‌تر می‌شود. تمام اعضای بالغ جامعه و منزل باید درباره پیوند بدانند. حتی، هنوز هم بعضی از خانم‌ها تفکرات اشتباهی درباره این دوران دارند و مثلاً فکر می‌کنند که ورزش کردن یا دوش گرفتن در این دوران درست نیست.

فرقی نمی‌کند که زن هستید یا مرد، بهتر است که بیشتر درباره پیوند بدانید. این کتاب می‌تواند به تمام پرسش‌هایتان درباره پیوند پاسخ بدهد و شما را در زمینه‌های مختلف مربوط به عادت ماهانه راهنمایی کند. کتاب را روی رایانه یا حتی گوشی تلفن همراهتان ذخیره کنید و هر وقت به آن نیاز داشتید، مروری بر اطلاعاتش داشته باشید. می‌توانید آن را در اختیار دوستان، خانواده و به ویژه همسر یا مردانی قرار بدهید که درباره پیوند کمتر می‌دانند. یادتان باشد که کلید سلامتی و شادی آگاهی است.



فارسی	انگلیسی
قاعدگی	Menstruation
پریود	a period
پریود نامنظم	Irregular period
پریودهای منظم	regular periods
من پریود هستم	I'm on my period
دچار دل درد پریودم	I have cramps
هورمون‌هایم بهم ریخته‌اند	I'm moody
شدت خونریزی من	my flow
خونریزی سنگین، سبک یا لکه‌بینی	heavy, light, or spotting flow
سندروم پیش از قاعدگی	PMS
نفخ دارم	I'm bloated
درد دارم	I feel achy
پریودنشدن در یک ماه	Missed period
دیرشدن موعد پریود	Late period
من هر ۳۰ روز پریود می‌شوم	every 30 days I get my period
داروخانه	Pharmacy
محصولات بهداشت زنان	women's hygiene products
تامپون	a tampon
نواربهداشتی	Sanitary Pad
نوار بهداشتی نازک	Panty liner
نوار بهداشتی بزرگ	a maxi-pad
کاپ قاعدگی	a menstrual cup
پد قاعدگی پارچه‌ای	Cloth menstrual pad
لباس زیر	Underwear
توالت عمومی	public toilet
لخته خون	blood clot
پدهای بهداشتی معطر یا بدون عطر	Scented or unscented pads
پد قابل استفاده مجدد	Reusable pad
قرص بروفن (مسکن برای پریود)	Advil or ibuprofen
قرص استامینوفن (مسکن برای پریود)	Acetaminophen or Tylenol
نزدیک‌ترین توالت کجاست؟	Where is the nearest toilet?

تقویم قاعدگی

این صفحه را پرینت بگیرید یا روی موبایل تان ذخیره کنید
و موارد مهم مربوط به قاعدگی خود را ثبت کنید.

تاریخ شروع	تاریخ پایان	تعداد روز	یادداشت
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		
...../...../...../...../.....		



گروه تولید



دکتر زهرا فلاح
ناظر پزشکی



نیلوفر شهدوست
گردآورنده



شیماپاژخ
ویراستار



مرتضی طاهری
مدیر محتوا



امیرجباری
مدیر بازاریابی



دانیال حبیب‌اللهی
دیزاین و صفحه آرایی



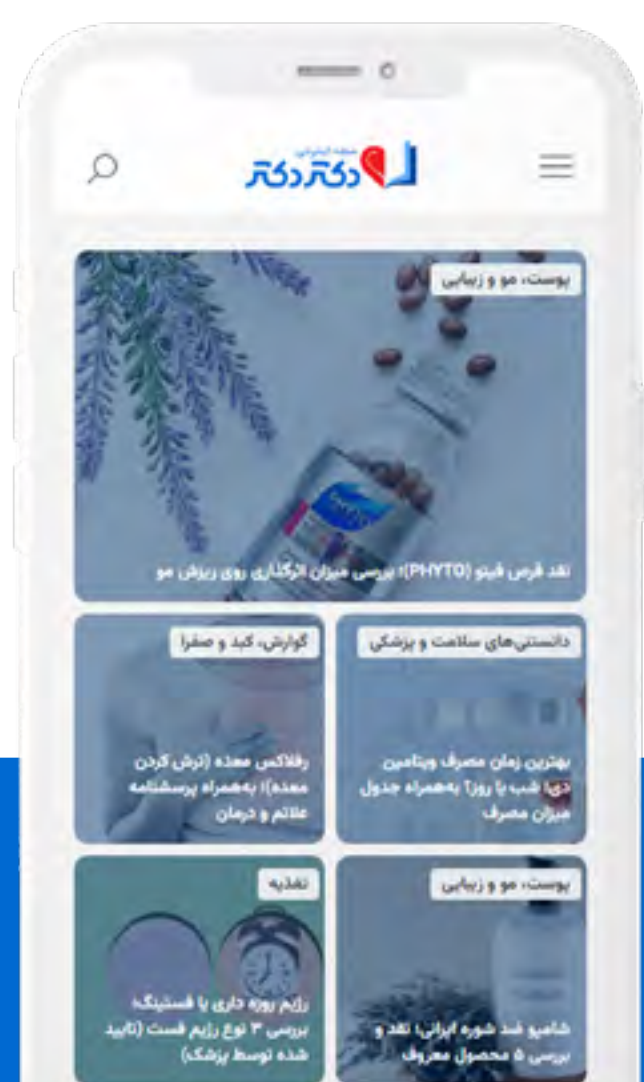
اشتراک‌گذاری برای آگاهی بخشی

سلامت‌نامه قاعدگی را به نزدیکان‌تان هدیه دهید.
با اشتراک‌گذاری آن می‌توانید در انجام این مسئولیت
اجتماعی مهم، همراه دکتر دکترا باشید.



سلامتی و بیشتر

برای ارتقای آگاهی در زمینه بهداشت جسمی و روانی فردی
و اجتماعی، همراه کانال‌های محتوایی دکتر دکترا باشید.



سلب مسئولیت

برای نگارش و تدوین سلامت‌نامه قاعدگی از منابع جدید دنیای پزشکی استفاده شده است. سعی کرده‌ایم، مجموعه‌ای در اختیارتان قرار بدهیم که با نگاهی علمی و مستند به شما درباره یکی از مهم‌ترین موضوعات بدن اطلاعاتی کاربردی و درست ارائه می‌کند. با این حال، حتما یادتان باشد که موضوعات مربوط به حیطة پزشکی بسیار حساس هستند. امکان دارد که برخی از مطالبی که به‌طور کلی مطرح می‌شوند و با شرایط متوسط افراد طبیعی همخوانی دارند، برای بعضی از افراد صحت نداشته باشند. در واقع، شاید گاهی برای بررسی وضعیت پزشکی خود نیاز به پیگیری‌هایی جدی‌تر داشته باشید و تمام نکات موجود در این مستند با شرایطتان سازگاری نداشته باشند. اطلاعات ارائه‌شده در سلامت‌نامه، با هدف آگاهی‌رسانی و جلب توجه مخاطبان به موضوع مهم قاعدگی در اختیار مخاطبان قرار گرفته‌اند و به منزله تجویز پزشکی یا راهکار قطعی درمانی نیست.



- healthline.com
- my.clevelandclinic.org
- menstrupedia.com
- hrmonline.com.au.
- medicalnewstoday.com
- khealth.com
- healthdirect.gov.au
- tampax.co.uk
- kidshealth.org
- volusonclub.net
- sofy.in
- elia-lingerie.com
- flo.health
- uptodate.com
- yourperiod.ca
- helloclue.com
- ubykotex.com
- naturalwomanhood.org
- twinkl.fr
- infomeddnews.com
- cdc.gov
- redcliffelabs.com
- pacificgynsurgicalgroup.com
- putacupinit.com
- store.lunette.com
- intimina.com

