

آنچه لازم است در رابطه با قاعدگی در دختران و زنان بدانید

ارديبهشت ۲۲، ۱۳۹۱ Posted on



Category: [بهداشت و سلامت](#)

Tags: [افسردگی](#), [بهداشت زنان](#), [دوران قاعدگی](#), [پرئود](#)

منبع: سایت پزشکان بدون مرز

قاعدگی (پریود) یکی از مراحل بلوغ در دختران است. قاعدگی مانند بسیاری از علائم دیگر بلوغ ممکن است برای دختران گیج کننده باشد. بعضی از دختران ممکن است به نوعی از آن ترس داشته باشند یا نگران آن باشند. بسیاری از دختران و پسران درک کاملی از دستگاه تناسلی زنان و چگونگی کارکرد آن در طی یک دوره قاعدگی ندارند و همین موضوع قاعدگی را برای آنان اسرارآمیز جلوه می دهد.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز، دوران قاعدگی یکی از مهم ترین دوره های زندگی هر خانمی است و از آنجا که به طور معمول، خانم ها را یک هفته در ماه درگیر می کند، اهمیت ویژه ای دارد. بروز اولین قاعدگی در دختران جوان نباید موجب ترس و نگرانی آنها شود. این امر نشان می دهد که آنها سالم هستند و آمادگی مادر شدن را در آینده دارند.

در ضمن مادر و خواهر بزرگ تر، اولیای مدرسه و معلمان بهداشت می توانند درباره این پدیده با نوجوانان صحبت کرده و نگرانی و ترس آنها را برطرف کنند و به آنها توضیح دهند که قاعدگی نه تنها بیماری نیست، بلکه امری ضروری و طبیعی برای بدن است، اگرچه ممکن است به ظاهر موجب ناراحتی شود.

یک دوره قاعدگی مدت زمان اولین روز خونریزی در یک ماه تا اولین روز خونریزی در ماه بعد است. مثلاً اگر اولین خونریزی دختری در ۸ اردیبهشت باشد و روز اول خونریزی بعدی وی در ۲ خرداد باشد دوره قاعدگی او ۲۴ روز طول کشیده است (از ۸ اردیبهشت تا ۱ خرداد).

بلوغ و قاعدگی

زمانیکه دختری به بلوغ می رسد (معمولاً در سنین ۸ تا ۱۳ سالگی)، بدن و ذهن در بسیاری جهات شروع به تغییر و تحول می کند. هورمونها در بدن رشد فیزیکی جدیدی را آغاز می کنند، مثلاً پستانها شروع به رشد می کنند. حدود ۲ الی ۵/۲ سال بعد از شروع رشد پستانها، اولین خونریزی قاعدگی در یک دختر اتفاق می افتد. حدود ۶ ماه قبل از آغاز اولین دوره قاعدگی، دختر ممکن است متوجه افزایش ترشح از دستگاه تناسلی خود شود که مسأله ای شایع در میان دختران است و نباید از آن نگران باشد مگر آنکه این ترشحات بسیار بد بو باشد یا باعث خارش گردد. اولین قاعدگی زمانی اتفاق می افتد که همه اجزاء دستگاه تناسلی دختر بالغ شده باشند و بتوانند با یکدیگر کار کنند.

های تخمدانی یا لوله های فالوپ به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز، دختر بچه ها در بدو تولد با تخمدانها، رحم و لوله (لوله هایی که در ادامه رحم در دو سمت تا تخمدانها کشیده می شوند) به دنیا می آیند. تخمدانها تخم مرغی شکل هستند و در دو طرف رحم در پایین شکم که لگن نامیده می شود، قرار می گیرند و حاوی هزاران تخمک هستند. دو لوله تخمدانی (فالوپ)، لوله هایی نازک و دراز هستند درست مثل یک رشته ماکارونی (البته کمی ضخیم تر) که داخل آن سوراخ باشد. هر لوله فالوپ از رحم به سمت یک تخمدان کشیده می شود. رحم به شکل یک گلابی وارونه است که در وسط لگن قرار دارد. دیواره رحم از عضلات قوی تشکیل شده است و وظیفه آن نگهداری از جنین در حال رشد است. پس از کامل شدن جنین، رحم با عضلات قوی خود، جنین را به بیرون می فرستد و بدین ترتیب جنین با عبور از داخل واژن (عضوی که از دهانه رحم تا بیرون بدن امتداد می یابد) از بدن بیرون می آید و بدین وسیله نوزاد متولد می شود.

با بلوغ دختر، هورمونهایی از هیپوفیز (یکی از غدد موجود در مغز) ترشح می شود که این هورمونها تخمدانها را وادار به ساخت هورمونهای زنانه می کنند. این هورمونهای زنانه استروژن و پروژسترون نامیده می شوند که اثرات زیادی در بدن دختر دارند و به رشد جسمی و بالغ شدن او کمک می کنند.

پس شروع دوره های قاعدگی یک دختر، در هر ماه یک تخمک کوچک - بسیار کوچک که با چشم دیده نمی شود - از درون تخمدان آزاد می شود که به این عمل تخک گذاری می گویند. تخمک وارد لوله های فالوپ می شود و از طریق آن به سمت رحم

حرکت می‌کند. اگر در طی این مسیر تخمک توسط یک اسپرم مرد بارور شود تخم ایجاد می‌شود و تخم به سمت رحم رفته و در آنجا لانه‌گزینی می‌کند و با چسبیدن به دیواره رحم شروع به بزرگ شدن و رشد می‌نماید تا در پایان ۹ ماه به یک نوزاد کامل تبدیل شود.

در صورتیکه تخمک با اسپرم برخورد نداشته باشد - مسأله‌ای که در اکثر دوره‌های قاعدگی اتفاق می‌افتد - تخمک بارور نمی‌شود و از بدن دفع می‌شود. در این صورت رحم که خود را آماده پذیرایی از تخم بارور کرده بود و با اضافه کردن مخاطات خود را برای لانه‌گزینی تخم آماده نموده بود، با تشکیل نشدن تخم (بارور نشدن تخمک) به حالت اول خود برمی‌گردد و برای این کار مخاطات و بافت اضافی رحم شروع به ریزش می‌کند. ریزش بافت و مخاطات که خونی است همان خونریزی قاعدگی است. باید توجه کرد که همانطوریکه توضیح داده شد، خونریزی قاعدگی فقط شامل خون نیست بلکه بافت اضافی و مخاطات خونی است که از رحم به بیرون ریخته می‌شود.

این وقایع هر ماه یکبار اتفاق می‌افتد. رحم خود را برای پذیرش تخم در طی یک ماه به تدریج آماده می‌کند و در نتیجه مخاطات و بافت اضافی در داخل آن بوجود می‌آید. در حدود اواسط یک دوره قاعدگی تخمک گذاری انجام می‌شود که در صورت عدم باروری تخمک با اسپرم مرد، در انتهای ماه همه بافت‌ها و مخاطات اضافی رحم به همراه تخمک به صورت خونریزی قاعدگی از بدن خارج می‌شود و این وقایع ماهانه ادامه می‌یابد تا اینکه زن در حدود سن ۵۰ سالگی به یائسگی برسد. یائسگی به این معنی است که زن همه تخمک‌های موجود در تخمدانها را آزاد کرده است و دیگر تخمک ندارد. بنابراین دوره‌های قاعدگی نیز تمام می‌شود و دیگر امکان بچه‌دار شدن برای او نیست.

خونریزی قاعدگی هر چند وقت یک بار تکرار می‌شود؟

همانگونه که سن شروع بلوغ در دختران متفاوت است، دوره‌های قاعدگی نیز برای دختران متفاوت است. دوره زمانی میان دو خونریزی را دوره قاعدگی می‌گویند. دوره قاعدگی برای بعضی دختران ممکن است ۲۸ روز، برای بعضی دیگر ۲۴ روز، ۳۰ روز و یا حتی ۳۵ روز طول بکشد. حتی این زمان از یک دوره تا دوره بعد ممکن است فرق داشته باشد.

دختران نوجوان و جوان ممکن است قاعدگی نامنظم داشته باشند که بخصوص در اولین دوره‌های قاعدگی بیشتر دیده می‌شود. برای مثال یک دختر که به تازگی قاعده شده است ممکن است ۲ ماه متوالی دوره‌های ۲۸ روزه داشته باشد و در طی یک ماه بعد هیچ خونریزی نداشته باشد یا حتی دو خونریزی متوالی با فاصله زمانی بسیار کم بین آنها داشته باشد. معمولاً پس از چندین ماه، دوره‌های قاعدگی از نظم بهتری برخوردار می‌شود اما بعضی از زنان حتی تا بزرگسالی نیز دوره‌های نامنظم دارند. با گذشت زمان و آشنایی بیشتر دختر با شرایط دوره‌های قاعدگی خود، معمولاً دختران می‌توانند دوره خونریزی بعدی خود را حدس بزنند. خونریزی به چه میزان است و چند روز طول می‌کشد؟

مدت زمان خونریزی نیز ثابت نیست و ممکن است تغییر کند. بعضی دختران فقط ۲-۳ روز خونریزی دارند.

بعضی دیگر ممکن است ۷ روز و یا حتی بیشتر خونریزی داشته باشند.

مقدار خونریزی نیز ممکن است متفاوت باشد. بعضی از دختران آنقدر مقدار خونریزی اندکی دارند که حتی ممکن است شک کنند که آیا قاعده شده‌اند یا نه. بعضی دیگر ممکن است خونریزی شدیدتری داشته باشند. برای اکثر دختران خونریزی در حد چند قاشق غذاخوری تا کمتر از نصف یک استکان (حدود ۱۲۰ میلی‌لیتر) است که ممکن است زیاد به نظر آید ولی طبیعی باشد. خونریزی بسیار شدید در طی قاعدگی امکان پذیر است اما شایع نیست. در واقع ممکن است خونریزی بسیار شدیدتر از معمول، نشاندهنده اشکالات انعقادی خون باشد که نیازمند مراجعه به پزشک و بررسی بیشتر است.

باید متوجه بود که حتی از یک ماه به ماه بعد ممکن است مقدار خونریزی و تعداد روزهای خونریزی در یک دختر متفاوت باشد. در صورتیکه از بی‌نظمی و یا مقدار خونریزی خود نگرانی دارید بهتر است تا با یک پزشک مشورت کنید.

دل پیچه، ناخوشی قبل از قاعدگی و جوش

بعضی از دختران ممکن است در حوالی قاعدگی دچار تغییرات بدنی و احساس شوند. دل پیچه‌های قاعدگی بسیار شایع است. - در حقیقت بیش از نیمی از زنانی که قاعده می‌شوند می‌گویند که در طی چند روز اول قاعدگی دچار دل پیچه می‌شوند. پزشکان فکر می‌کنند که علت این دل پیچه‌ها ماده‌ای به نام پروستاگلندین باشد که باعث انقباض عضلات رحمی می‌شود

انقباض عضلانی ممکن است مبهم، دردناک، تیرکشنده و یا شدید باشد و گاهی ممکن است در پشت یا حتی پاها و یا در شکم احساس شود. معمولاً با افزایش سن شدت این دل پیچه‌ها کمتر می‌شود و حتی ممکن است کاملاً از بین بروند. بعضی از داروهای بدون نیاز به نسخه مانند استامینوفن، ایبوپروفن و مفنایک اسید می‌تواند این دل پیچه‌ها را از بین برد. قرار دادن یک حوله گرم یا یک دوش گرم ممکن است به تسکین دل پیچه‌ها کمک کند. داشتن فعالیت جسمی مناسب در کل طول دوره قاعدگی معمولاً باعث کاهش شدت دل پیچه می‌شود. در صورتیکه این اقدامات کمکی نکرد می‌توانید با پزشک خود مشورت نمایید

بعضی از دختران احساس می‌کنند که در طی چند روز یا هفته قبل از قاعدگی ناراحت، بی حوصله و افسرده و یا بشیار - حساس شده‌اند. ممکن است بیش از معمول گریه کنند و یا به راحتی عصبانی شوند

بعضی دیگر ممکن است مشتاق به خوردن غذاهای خاص شوند. این علائم معمولاً در چند روز پس از اتمام قاعدگی بهبود می‌یابد. به این علائم ناخوشی قبل از قاعدگی می‌گویند. علت ناخوشی قبل از قاعدگی تغییرات هورمونی است. افزایش و کاهش هورمونهای زنانه در طی یک دوره قاعدگی می‌تواند باعث تغییرات جسمانی و احساسی دختر شود. به همین دلیل بعضی از دختران دچار علائم جسمی نیز می‌شوند. مثلاً ممکن است احساس کنند که پف کرده‌اند یا پستان آنها متورم شده است و دردناک است و یا دچار سردرد شوند

پزشکان معمولاً توصیه می‌کنند که دختران به ورزش و فعالیت بدنی بپردازند. بعضی از داروها نیز می‌توانند کمک کننده باشند که توسط پزشک تجویز می‌شود

بعضی از دختران در زمانهای خاصی از دوره قاعدگی دچار تشدید جوش و آکنه بدن می‌شوند که این هم به علت تغییرات - هورمونی در بدن است. این مشکل معمولاً با افزایش سن بهبود قابل ملاحظه‌ای پیدا می‌کند

تامپون و نوار بهداشتی
پس از شروع قاعدگی شما نیاز دارید که از وسیله‌ای برای جذب خون استفاده کنید. برای این منظور می‌بایستی تامپون و یا نوار بهداشتی تهیه کنید. برای انتخاب نوع نوار بهداشتی می‌توانید با پدر و مادر، معلمان بهداشت و یا خواهر بزرگتر خود مشورت کنید. نوار بهداشتی در بسیاری از داروخانه‌ها و سوپر مارکت‌ها قابل تهیه است
تسکین علائم پیش از قاعدگی

بسیاری از زنان را پیش از شروع قاعدگی مبتلا می‌کند. علائم این سندروم از جمله ممکن است (PMS) نشانگان پیش از قاعدگی شامل نوسان خلق، خستگی، بی‌خوابی، دل‌آشوبه و درد عضلانی باشد
این توصیه‌ها را برای تخفیف علائم سندروم پیش از قاعدگی در نظر داشته باشید

مصرف کنید... به مقدار کافی ورزش D روزانه یک مولتی‌ویتامین حاوی اسید فولیک، و مکمل کلسیم به همراه ویتامین -
کنید... یک رژیم غذایی سالم شامل غلات سبوس‌دار، میوه و سبزی، پیش و در حین پریدوتان مصرف کنید

پرهیز کنید PMS از نمک، قند، کافئین و سیگار به خصوص با علائم -

سعی کنید که هشت ساعت در شب بخوابید -

با صحبت کردن با دوستانتان، ورزش کردن و نوشتن یادداشت‌های روزانه استرس را تخفیف دهید -
. از مسکن‌های معمول برای تخفیف درد بدن، عضلات، سردرد و چنگه‌های شکمی دردناک استفاده کنید -
اختلال قاعدگی در نوجوانان

آخرین مرحله بلوغ در دختران، قاعدگی است که در این مرحله هورمون‌هایی از هیپوفیز (یکی از غدد موجود در مغز) ترشح شود که تخمدان‌ها را وادار به ساخت هورمون‌های زنانه می‌کند که این هورمون‌ها استروژن و پروژسترون نامیده می‌شوند و می‌اثرات زیادی در بدن دختران داشته و رشد جسمی و بالغ شدن آنها را سبب می‌شود

بهترین راه حل بهبود و ادامه تنظیم قاعدگی را توجه به رژیم غذایی مناسب ذکر کرده و می‌افزاید: در این دوران مصرف مواد قندی با شیرینی بالا و چربی‌ها، بسیار مضر هستند

دختران در این زمان باید تا جایی که ممکن است از خوردن غذاهای حاضری (فست‌فودها) و موادی که حاوی مواد افزاینده‌اند خودداری کنند چرا که تمامی این مواد باعث تغییرات هورمونی در بدن می‌شود که باعث به هم خوردن سیستم تعادل هورمونی و در نتیجه کمبود یا اختلال در عملکرد مناسب تخمدان می‌شود و از آنجا که تمامی رشد اعضای بدن، بخصوص قد، سینه‌ها و شکل‌گیری اندام در این برهه اتفاق می‌افتد، با عدم کنترل مناسب، چاقی‌های موضعی هنگام بلوغ و پایدار ماندن تغییرات بدنی، عارض می‌شود که به رژیم غذایی مقاوم می‌شوند

همچنین مصرف بیش از حد مواد چربی (سوسیس، کالباس، سس‌ها و چاشنی‌های مصنوعی) از دلایل رشد بیشتر موهای زائد است .

اختلال در نظم قاعدگی

تحقیقات نشان داده یکی از مسائل مهمی که در زمان بلوغ برای دختران جوان مشکل‌ساز می‌شود، اختلال در نظم قاعدگی (پریود) دختران است و از آنجا که هنوز محور مغز تخمدان تکامل پیدا نکرده است ممکن است فرد تا چندین ماه دچار دیرکرد پریود شود یا به صورت نامنظم و به صورت لکه‌بینی دچار خونریزی شود. بهترین راهکار «حفظ آرامش» است . در این سن تغییرات هیجانی همراه بحران‌های روحی می‌تواند مسائل را تشدید کند

گاهی از سوی برخی پزشکان به دختران جوان، قرص‌های ضدبارداری تجویز می‌شود که باید گفت مصرف این قرص‌ها نه تنها کمکی به وضعیت فرد نخواهد کرد بلکه برای وی پریودی مصنوعی و کوتاه مدتی را به همراه خواهد داشت که طی آن هورمون اضافه‌ای نیز به بدن تحمیل می‌شود

مصرف قرص‌های ضدبارداری را در صورت صلاحدید پزشک، فقط در مواقع خونریزی‌های زیاد و ظهور کیست‌های تخمدانی توصیه می‌کند

همچنین بهتر است یک تا ۲ سال پس از شروع پریود فرصت تنظیم سیکل‌های قاعدگی به بدن داده شود و در این دوران فرد با مصرف رژیم‌های غذایی مناسب، ورزش آهسته و پیوسته (یوگا و مدیتیشن) و جلوگیری از افزایش وزن و رژیم‌های غذایی توخالی، کاهش وزن و تناسب اندام را در کارهای خود بگنجانند

اختلالات انعقادی

ها به صورت نهفته وجود دارد که با شروع پریود در دختران جوان، خود را نشان‌برخی اوقات اختلالات انعقادی در خانواده می‌دهند به همین دلیل پریودهای طولانی مدتی که در سونوگرافی، دلیل خاصی نیز ندارند (کیست تخمدان)، حتما باید اختلالات

انعقادی بررسی و جهت درمان کم‌خونی اقدام شود. درد پیروید امری اجتناب‌ناپذیر است و سیکل‌هایی که همواره همراه با تخمک‌گذاری صورت می‌گیرند خواه ناخواه درجاتی از این درد شکم را در زمان پیروید (قاعدگی) دارد

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز، یکی از دلایل تشدید درد قاعدگی می‌تواند به دلیل چرخ محور رحم به صورت آناتومیک باشد، یعنی از آنجا که رحم در حالت عادی به سمت جلو خم است، این حالت در برخی بیش از حد معمول است، به همین دلیل زاویه و گردن رحم مقداری بسته شده و خروج خون با اشکال مواجه می‌شود

بنابراین دردهای پیروید به دلیل افزایش انقباضات رحمی، برای تسهیل خروج خون بیشتر است که طبق نظر پزشک، چگونگی مراحل استراحت در این ایام به فرد توصیه می‌شود

همچنین گرم کردن موضعی و استفاده از مسکن‌هایی که مقدار درد و خونریزی را به میزان قابل توجهی می‌کاهند از راه‌های بهبود است. گفته می‌شود داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی همچون دیکلوفناک، ایندومتاسین و ایبوپروفن می‌توانند در کاهش این عوارض موثر باشند

رژیم غذایی مناسب

برخلاف این که زنان در زمان قاعدگی میل به خوردن سبزی و میوه‌جات ندارند، ولی در این ماه، رژیم غذایی پرکلسیم و پروتئین‌دار و پرهیز از نمک و شیرینی‌جات می‌تواند تا حد زیادی در روند بهبود موثر باشد، مصرف برخی از داروهای گیاهی نیز بسیار موثرند evening prime rose oil همچون «رازپانه» و قرص‌های جدید

میزان خونریزی بستگی به اندازه رحم دارد و بیش از ۸۰ سی‌سی آن در طول یک دوره از عادت ماهانه غیرطبیعی است و ممکن است منجر به کم‌خونی شود. بخصوص که در تغذیه ایرانی، مواد حاوی پروتئین یا آهن با موادی همچون «نان» ترکیب و باعث کاهش میزان جذب آهن می‌شود

کیست‌های تخمدان

بیماری تخمدان‌های پلی‌کیستیک است. در این بیماری کیست‌های ریز به صورت محیطی در اطراف تخمدان وجود «PCOD» دارد و به دلیل اختلال تخمک‌گذاری و ناشی از اختلالات هورمونی وارد بدن شده و میزان ترشحات هورمون مردانه را افزایش داده و در نتیجه باعث بروز ناباروری‌های بعدی می‌شود که از مشخصه‌های آن، تغییرات هورمونی در آزمایشات، فاصله‌های زیاد زمان پیروید، چاقی و جوش‌های صورت مقاوم به درمان است

البته با توجه به ضرورت استحمام در زمان قاعدگی، ولی ورزش «شنا» در این دوران توصیه نمی‌شود

با توجه به این که «تامپون» وسیله‌ای برای عدم خروج خون است، ولی استفاده از این روش جهت شنا، توصیه نمی‌شود چراکه باعث می‌شود خون به داخل لگن برگردد و بروز برخی از عفونت‌های پنهان، چسبندگی‌های داخل لگن و نازایی را برای فرد ایجاد کند

اختلالات قاعدگی

یک سیکل (دوره) قاعدگی طبیعی معمولاً بین ۲۱ تا ۳۵ روز طول می‌کشد. در صورتیکه زمان یک سیکل کمتر از ۲۱ روز یا بیشتر از ۳۵ روز باشد، باید برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه نمایید. طول یک سیکل قاعدگی تعداد روزها از زمان اولین روز شروع خونریزی تا اولین روز شروع خونریزی در سیکل بعد است

طول سیکل‌های قاعدگی معمولاً با اختلاف یک یا دو روز از یک سیکل به سیکل دیگر متفاوت است. بخصوص در سنین پایین - تر و در اوایل بلوغ این نامنظمی بیشتر دیده می‌شود و معمولاً با افزایش سن، نظم سیکل‌ها افزایش می‌یابد. در صورتیکه سیکل‌های تقریباً منظم داشته‌اید و اخیراً اختلاف تعداد روزهای سیکل‌ها از یک سیکل به سیکل دیگر بیشتر از ۷ روز شده است و

این نامنظمی در چند ماه متوالی وجود داشته باشد باید به پزشک مراجعه نمایید.

مقدار کل خونریزی قاعدگی در هر سیکل معمولاً بطور متوسط ۳۵ میلی لیتر (کمتر از نصف استکان) و حداکثر ۸۰ میلی لیتر است. یکی از راههای تخمین میزان خون قاعدگی، جمع آوری نوارهای مورد استفاده در یک کیسه نایلونی کاملاً در بسته و وزن کردن آن و سپس کم کردن وزن بدست آمده از وزن نوارهای خشک است. در صورتیکه میزان خونریزی بیش از ۸۰ میلی لیتر باشد، برای بررسی بیشتر باید به پزشک مراجعه کنید. در صورت تأخیر در درمان ممکن است کم خون شوید. همچنین در صورتیکه در ظرف ۲ ساعت نیاز به تعویض نوار بهداشتی داشته باشید، نشاندهنده خونریزی زیاد است و باید بررسی گردد.

یک قاعدگی طبیعی نباید بیش از ۷ روز به طول بینجامد. در صورت طولانی شدن خونریزی قاعدگی بررسی پزشکی لازم است -
آمنوره زمانی است که دختری ۱۶ سال دارد ولی تا کنون قاعده نشده است و یا سه سال از زمان بلوغ او می‌گذرد ولی هنوز قاعده نشده است و یا علائم بلوغ را تا سن ۱۴ سالگی از خود نشان نداده است. همچنین در کسی که قبلاً قاعده شده است ولی برای مدت طولانی دیگر بدون آنکه حامله باشد، قاعده نشده است. در این موارد بررسی پزشکی مورد نیاز است

بررسی علل خونریزی های غیرطبیعی رحم

تقریباً عادت ماهانه زنان هر ۲۸ روز یکبار رخ می‌دهد و ممکن است خصوصیات این دوران در هر زنی نسبت به دیگری متفاوت باشد، ولی اغلب این خونریزی‌ها ۵ تا ۷ روزه است و خفیف، شدید، دردناک و بدون درد بودن آن امری طبیعی است، ولی گاهی نیز زنان و دختران دچار خونریزی‌های غیرطبیعی می‌شوند که معمولاً این خونریزی‌ها به چهار گروه سنی، قبل از بلوغ، نوجوانی، تولید مثل و بعد از یائسگی تقسیم می‌شوند

یکی از دلایل خونریزی‌های رحمی قبل از سن بلوغ به دلیل عفونت‌ها، ضایعات و خارش‌ها است. ورود اجسام خارجی و ضربه‌های وارد شده، سوءاستفاده‌های جنسی و زگیل‌های تناسلی که کودک در تماس با والدین خود دچار می‌شود را می‌توان از علل شایع خونریزی قبل از بلوغ دختران دانست

البته شایع‌ترین علت خونریزی در زنان را عدم تخمگذاری (تخمک‌گذاری نامرتب)، استفاده از استروژن عنوان کرده و یادآور می‌شود: گاه تماس‌های جنسی باعث حاملگی‌های ناخواسته و بروز خونریزی‌های نامرتب می‌شود
اختلالات انعقادی در نخستین قاعدگی در دختران بین سن ۱۰ الی ۱۱ سال نیز باعث بلوغ زودرس می‌شود که در نتیجه سیکل‌های آن سریع‌تر حالت طبیعی پیدا می‌کند، ولی هر قدر که این اتفاق دیرتر انجام شود، تکامل سیستم دیرتر اتفاق افتاده و خونریزی‌های نامرتب و عدم تخمگذاری در آنها مشهود است
معمولاً در ۲ سال اول بلوغ دختران تخمک‌گذاری ناقص است و طول دوره از ۲۱ تا ۴۰ روز متفاوت است و تا وقتی این مدت سیکل منظم ۲۳ تا ۳۵ روز ادامه پیدا کند، اغلب خونریزی‌های دوره شدید و حتی با افت شدید هموگلوبین خون همراه خواهد بود که با درمان‌های هورمونی قابل درمان خواهد بود

کمبود پلاکت، مسائل غددی (کم‌کاری و پرکاری تیروئید) و بیماری (ITP) اختلالات خونی همانند کمبود فاکتورهای انعقادی سندرم تخمدان پلی‌کیستیک) که در دوران نوجوانی دختران به دلیل عدم فعالیت کامل سیستم هورمونی بدن موجب PCO کیست‌های ریزی در تخمدان شده و با بروز اختلالات هورمونی (چاقی پرمویی ریزش مو) خونریزی رحمی ایجاد می‌کند

خونریزی در سنین باروری

تحقیقات نشان داده خونریزی‌های ناشی از قاعدگی در سنین باروری از علل مختلفی برخوردار است که مهم‌ترین علت آن یا همان خونریزی‌های ناشی از اختلال عملکرد رحم است که معمولاً با توجه به سن، راه‌های درمانی گوناگونی دارد (DUB) خونریزی‌های مرتبط با حاملگی می‌تواند باعث سقط یا بروز حاملگی خارج از رحم شود. ۳۰ درصد از زنان با مصرف

قرص‌های ضدبارداری دچار لکه‌بینی می‌شوند که یکی از علل آن کم‌کاری و یا پرکاری تیروئید است که خونریزی‌های کم قاعدگی، فاصله زیاد بین دو قاعدگی و افزایش تعداد دفعات قاعدگی از علائم و نشانه‌های آن است.

همچنین فیبرم رحمی (افزایش توده عضلانی رحم) نیز باعث لکه بینی و خونریزی می‌شود که میزان آن به موقعیت و جایگاهی که فیبرم قرار دارد، متفاوت است، اگر فیبرم در نزدیکی عروق رحمی باشد، خونریزی‌های نامرتب ایجاد می‌کند و اگر پشت مثانه قرار گرفته باشد، باعث بروز علائم ادراری خواهد شد.

درصد از سرطان‌های رحمی در سنین بالای ۳۵ سال، به شکل خونریزی خود را نشان می‌دهند که با نمونه‌برداری از داخل ۱۰ رحم (کورتاژ تشخیصی) می‌توان دلیل خونریزی را مشخص کرد، اما آنچه مهم است این است که گاهی پس از تراشیده شدن سطح رحم (به اصطلاح شستشوی رحم) درمان حاصل شده و خونریزی قطع می‌شود.

بنابراین توصیه می‌شود زنانی که در اقوام درجه یک خود سابقه سرطان‌های وابسته به رحم از جمله سرطان سینه، تخمدان و کولون دارند، پس از ۳۵ سالگی، نسبت به انجام کورتاژ تشخیصی اقدام کنند.

یکی از روش‌های درمان خونریزی‌های غیرطبیعی و بدون علت رحم را تجویز مسکن‌های ضدالتهابی همچون ایبوپروفن و توان خونریزی را کنترل کرد، مفنمیک اسید ذکر کرده و خاطر نشان می‌کند با مصرف ۶ الی ۸ ساعت یک بار این داروها می‌آیودی) استفاده کنند و سطح خونریزی (IUD) می‌توانند دستگاه (DUB) همچنین این افراد با توجه به اختلال عملکرد رحم خود خود را به صفر برسانند و طی دوره‌ای ۵ ساله از بروز حاملگی‌های ناخواسته، به طور جدی جلوگیری کنند.

خونریزی پس از یائسگی

درصد از علت‌های خونریزی پس از دوران یائسگی، زمینه‌ساز سرطان‌های رحم است ولی آنچه بیش از اندازه مشهود است، ۳۰ استفاده از هورمون‌های استروژن و پروژسترون است.

های هورمونی برای زنان پس از دوران یائسگی توصیه نمی‌شود و فقط در موارد گرگرفتگی و یا پوکی استخوان‌های اخیرا درمان شدید، برای این دسته از بیماران، هورمون درمانی انجام می‌شود.

یکی دیگر از علل خونریزی‌های پس از دوران یائسگی را خشکی رحم و واژن عنوان می‌کند که به علت تحلیل رفتن بافت‌های رحم شکنندگی و در نتیجه خونریزی ایجاد می‌شود که درمان آن نیز با استروژن خوراکی و یا موضعی صورت می‌گیرد.

چند توصیه مفید

پزشکان متخصص بر این باورند که هنگام خونریزی از خوردن قرص‌های «آسپرین» به دلیل افزایش خونریزی، پرهیز شود و ورزش و رژیم غذایی مناسب، مصرف قرص آهن برای جلوگیری از کم‌خونی فراموش نشود و حداقل سالی یک مرتبه آزمایش شمارش گلبول‌های خون و آزمایش‌های سالانه در برنامه کاری بانوان گنجانده شود.

نکته مهم بهداشتی دوران قاعدگی

لباس زیر مناسب

از لباس‌های نخی استفاده کنید و آنها را زود به زود عوض کنید. لباس‌های زیر را باید جدا از سایر لباس‌ها بشویید و در آفتاب خشک کنید. هیچگاه از لباس زیر دیگران استفاده نکنید.

ورزش

انجام فعالیت‌ها و ورزش‌های عادی و سبک در این دوران نه تنها هیچ گونه منعی ندارد، بلکه مفید هم است و به آرامش عضلات کمک می‌کند. باید بدانید که بدترین کار، درازکشیدن روی تخت و بی‌حرکت ماندن است.

تغذیه

برای جبران خون از دست رفته در این دوران می توانید از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، لبنیات و انواع میوه‌های تازه و... بیشتر استفاده کنید. توصیه می شود برای کاهش عوارض اختلالات پیش از قاعدگی، از یک هفته پیش و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس دار مصرف B6 از شروع قاعدگی از رژیم غذایی حاوی ویتامین کنید.

غذاهای غنی از آهن عبارتند از: گوشت ها، تخم مرغ، جگر، سبزی های دارای برگ سبز تیره مثل اسفناج تازه و جعفری، حبوبات مثل عدس و لوبیا، نخود سبز، نان سبوس دار، آجیل، خشکبار مثل انواع برگه، برگه آلو و هلو و زرد آلو، توت خشک، انجیر خشک و کشمش.

در نان ها و بیسکویت های سبوس دار، ماءالشعیر، جوانه گندم، مرغ، ماهی، جگر، میوه ها مثل موز، آب پرتقال، B6 ویتامین سیب، سبزیجات مثل هویج، گل کلم، گوجه فرنگی و در مغزها وجود دارد.
حمام کردن

حمام کردن در دوران قاعدگی نه تنها ضرر ندارد، بلکه لازم است. البته باید از نشستن کف حمام خودداری کرده و تا حد امکان به شکل ایستاده حمام کنید تا بدن شما به آلودگی های میکروبی کف حمام آلوده نشود. اما لازم است بدانید که در این دوران باید از رفتن به استخر یا دریا اجتناب کنید.

نوار بهداشتی

سعی کنید در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کرده و آن را مرتب و زود به زود تعویض کنید. اهمیت این موضوع به خصوص زمانی که خونریزی بیشتر است، روشن می شود. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت جسم، از آلوده شدن لباس های دیگر نیز خودداری می شود. هنگام تعویض نوار بهداشتی، باید آن را داخل کاغذ پیچیده و دور بیندازید.

دقت کنید نوار بهداشتی را نباید به طور مستقیم در توالت بیندازید، زیرا موجب گرفتگی چاه توالت می شود. چنانچه امکان استفاده از نوار بهداشتی را ندارید، می توانید از پارچه های معمولی و قابل شستشو استفاده کرده و سپس آنها را با آب سرد و صابون شسته و در آفتاب خشک و در صورت امکان اتو کنید. سعی کنید تا حد امکان از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید و در صورت استفاده، یک عدد گاز استریل روی پنبه قرار دهید، زیرا ممکن است قطعات خرد شده دستمال و پنبه جذب شده و موجب عفونت شود. با توجه به اینکه در اوایل بلوغ، شروع قاعدگی نامنظم است، می توان با علامت زدن تاریخ شروع قاعدگی در تقویم، آن را به خاطر بسپارید و نوار بهداشتی را به خصوص در مدرسه به همراه داشته باشید تا مشکلی ایجاد نشود.
استفاده از مسکن

وجود درد در روزهای اول قاعدگی، مسئله ای طبیعی است. علت این امر، آزاد شدن موادی در جداره داخلی رحم است که موجب انقباض رحم و در نتیجه درد می شود. در صورت شدت درد می توانید با تجویز پزشک، از داروهای تسکین دهنده استفاده کنید. البته بهتر است ۴۸ تا ۷۲ ساعت پیش از شروع قاعدگی از این داروها استفاده شود. در ضمن، استفاده از حوله یا پارچه گرم در موضع درد هم مفید است، زیرا گرما موجب شل شدن عضلات شده و می تواند انقباضات را متوقف کند. استراحت کافی و رژیم غذایی مناسب و اجتناب از مصرف زیاد شکر، قهوه و چای نیز می تواند در تسکین درد موثر باشد.
بهداشت ناحیه تناسلی - ۷

در خانم ها به علت نزدیک بودن مقعد به فرج و نیز مجرای خروج ادرار، امکان انتقال انواع میکروب ها به دستگاه تناسلی وجود دارد، بنابراین برای پیشگیری از وقوع عفونت، به هنگام طهارت باید ابتدا فرج یا قسمت جلویی دستگاه خارجی تناسلی و سپس مقعد شسته شود. در دوران قاعدگی نیز باید پس از هر بار دست شویی رفتن به خصوص پس از اجابت مزاج، شستشو به طریقه فوق صورت گیرد و پس از شستشو، در صورت امکان با دستمال تمیز خشک شود. تا حد امکان سعی کنید برای طهارت از آب

سرد استفاده نکنید، زیرا ممکن است سبب به وجود آمدن انقباض و درد زیر شکم شود. دقت کنید هیچگاه با دست کثیف یا آلوده طهارت نگیرید
آکنه:

یکی از عوارض شایع دوران نوجوانی آکنه یا جوش غرور است که علت آن تغییرات هورمونی در بدن است و در دختران، به خصوص پیش از شروع عادت ماهیانه شدت می یابد. آکنه با عواملی مانند پوست چرب و شیوه تغذیه نادرست شدت می یابد. بنابراین راه درمان آکنه‌های معمولی رعایت بهداشت پوست، شستشوی مرتب صورت با صابون‌های غیرمحرک و پرهیز از دست‌زدن به آنهاست

قاعدگی دردناک یا دیسمنوره یکی از شایع‌ترین مشکلات در حیطه بیماری‌های زنان است و در حدود ۵۰٪ از زنانی که دارای دوره‌های قاعدگی هستند، دیده می‌شود

زنان در سنین باروری به علت دیسمنوره‌های شدید به مدت ۱ تا ۳ روز در ماه از انجام فعالیت‌های روزانه باز می‌مانند ۱٪
انواع دیسمنوره

/ - دیسمنوره اولیه: به قاعدگی دردناک در غیاب بیماری‌های واضح لگنی اطلاق می‌شود و ۷۵٪ از دردهای قاعدگی را شامل می‌شود

/ - دیسمنوره ثانویه: عبارت است از قاعدگی دردناک ناشی از بیماری‌های لگنی زمینه‌ای مانند: آندومتریوز، بیماری التهابی لگن، آدنومیوز و ... که ۲۵٪ از دردهای قاعدگی را شامل می‌شود
دیسمنوره اولیه

به علت افزایش پروستاگلاندین‌های آندومتر است که باعث بروز انقباض در عضلات صاف و بروز دردهای کولیکی شبیه دردهای زایمانی می‌شود

بسیاری از عوامل بر انقباضات رحمی ناشی از پروستاگلاندین‌ها تاثیر می‌گذارند به عنوان مثال ورزش شدید اغلب سبب تشدید و مصرف کافئین سبب تخفیف علائم دیسمنوره در زنان می‌شود

علائم دیسمنوره اولیه

/ - درد شکمی از چند ساعت قبل از عادت شروع و بین ۱۲ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد

/ - تهوع و استفراغ

/ - سر درد و احساس خستگی

دیسمنوره اولیه با گذشت عمر کمتر دردناک می‌ماند، یک حاملگی منجر به تولد باعث کاهش نشانه‌ها می‌شود و پس از ۱ سال از مصرف قرص خوراکی جلوگیری از بارداری اکثر بیماران کاهش علائم را تجربه می‌کنند حتی اگر مصرف قرص را قطع نمایند

درمان دیسمنوره اولیه

/ - استفاده از مسکن‌های ایبوپروفن یا ناپروکسن سدیم یا مفنامیک اسید. این داروها در ۸۰٪ موارد برای درمان دیسمنوره اولیه موثرند ولی باید درست قبل یا در زمان شروع قاعدگی مصرف آنها شروع شود

مناسب برای خانم هایی است که می خواهند پیشگیری از بارداری نیز انجام (LD و HD) / - داروهای ضد بارداری خوراکی ۲ دهند. اگر درمان با این دارو پس از ۳ تا ۶ ماه باعث کاهش قابل توجه دیسمنوره نشد باید از لحاظ دیسمنوره ثانویه مورد بررسی قرار گیرد

/ - استفاده از داروهای ضد درد مخدر: در موارد بسیار شدید به مدت ۲ تا ۳ روز در ماه و همراه سایر درمانها از داروهای ۲ ضد درد مخدر مانند ترکیبات کدئین استفاده می کنند

/ - طب سوزنی ۴

/ - قطع عصب رحمی: اگر به هیچ درمانی پاسخ ندهد و اگر بیمار تمایل به بچه دار شدن دارد در موارد نادر استفاده می شود ۵

/ - برداشتن رحم: اگر خانمی تمایل به بچه دار شدن ندارد و به هیچ درمانی پاسخ نمی دهد از این درمان استفاده می شود ۶ دیسمنوره اولیه بطور شایعی با اختلالات و استرس های روانی در ارتباط است بنابراین در برخی موارد بررسی و درمان مسائل* روانی مفید خواهد بود

درمان غیر دارویی دیسمنوره اولیه

/ - استراحت ۱

/ - استفاده از حوله گرم روی قسمت پایین شکم و پشت ۲

/ - تغییر سبک زندگی (ورزش منظم، قطع سیگار، کاهش مصرف الکل و کافئین، کاهش وزن ۳

دیسمنوره ثانویه

به علت وجود یک مسئله پاتولوژیک در لگن است

علائم دیسمنوره ثانویه

(/ - شروع آن نسبت به دیسمنوره اولیه در سنین بالاتری است (اغلب بعد از ۲۰ سالگی ۱

/ - معمولا درد از ۱ تا ۲ هفته قبل از عادت ماهیانه شروع شده و تا چند روز بعد از قطع خونریزی ادامه می یابد ۲

/ - با گذشت زمان شدت آن بیشتر می شود ۳

/ - اغلب بیماران از دردهای لگنی در غیر از زمان خونریزی های قاعدگی شکایت دارند ۴

/ - به درمان با داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و یا قرص های خوراکی پیشگیری از بارداری پاسخ مناسب نمی دهد ۵

درمان دیسمنوره ثانویه توسط متخصص زنان و زایمان و با برطرف کردن عامل ایجاد آن انجام می شود

Irregular periods قاعدگی نامنظم

قاعدگی نامنظم به سیکل قاعدگی گفته می شود که در آن مدت زمان بین قاعدگی های متوالی اختلاف زیادی با یکدیگر دارند

. سن: شایعترین سندرس بعد از بلوغ و درست قبل از یائسگی است

. نحوه زندگی: استرس و ورزشهای سنگین و شدید و کم وزنی شدید عوامل خطر می باشند

. ژنتیک: عامل قال توجهی به شمار نمی آید

قاعدگی در هنگام بلوغ آغاز می شود و تا هنگام یائسگی ادامه می یابد. میانگین سیکل قاعدگی ۲۸ روز می باشد . اما ممکن است

قاعدگی ه همان اندازه هر ۲۴ روز یا ه ندرت هر ۳۵ روز اتفاق افتد. پس از بلوغ ، در اغلب خانمها یک سیکل قاعدگی منظم با یک طول زمان نسبتاً ثابت بین دو قاعدگی رخ می دهد. به هر حال در بعضی خانمها ، قاعدگی بی نظم باقی می ماند . خونریزی در قاعدگی بطور طبیعی بین ۷-۲ روز طول می کشد . میانگین مدت زمان خونریزی ۵ روز می باشد

علل بی نظمی

اختلاف و تغییر در طول سیکل قاعدگی معمولاً نتیجه یک عدم تعادل موقتی هورمونی است . تغییرات مقادیر هورمونی در طی بلوغ موج می گردد که قاعدگی ها در ماه های اولیه بی نظم باشند و تغییرات زیادی در الگوهای خونریزی طبیعی خانمها در چند ماه اول پس از زایمان و در نزدیک یائسگی شایع است . در سایر مواقع عدم تعادل هورمونی ممکن است بعلت عواملی چون استرس ، افسردگی و بیماریهای شدید طولانی مدت ایجاد شود . ورزشهای سنگین و از دست دادن شدید وزن ، همچنین از عوامل شایع ایجاد اختلالات هورمونی می باشند که می توانند موج قاعدگی نامرتب گردند . گاهی پلی کیستیک قاعدگی نامنظم ممکن است علامتی از بیماری تخمدان یا رحم باشد . برای مثال سندرم تخمدان پلی کیستیک که در آن سندرم عدم تعادل هورمونهای جنسی وجود دارد ، یا آندومتریوز که در این بیماری تکه ای از بافت رحم جابجا می گردد و به عضو دیگری در لگن می چسبد ، می توانند باعث اختلال قاعدگی شوند . در بعضی موارد که فرد نسبت ه حاملگی بی اطلاع است خونریزیهای نامنظمی ایجاد می شوند که می تواند ه آسانی به عنوان یک قاعدگی اشتباه تلقی شود . روز یک قاعدگی تاخیری و شدید می تواند ناشی از سقط جنین اشد . اگر شما یک قاعدگی تاخیری که ا دردهای شدید شکمی همراه است دارید ، باید در جستجوی فوری توجهات طبی باشید . زیرا این امر ممکن است ناشی از یک حاملگی خارج از رحم باشد . در عضی موارد ، علت بی نظمی قاعدگی نا شناخته است .

اقدامات درمانی

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز ، قاعدگی های بی نظم ناشی از تغییرات هورمونی طبیعی که به دنبال بلوغ یا زایمان است معمولاً در طول زمان منظم می گردند . در خانمهایی که در سن یائسگی هستند ، قاعدگی های بی نظم سر انجام ه کلی متوقف خواهد شد در تمام این موارد ، معمولاً درمان ضرورت ندارد . به هر حال اگر این مشکل مداومت یافته یا ر نحوه زندگی خانمی تاثیر گذارد ، ممکن است داروهایی برای تنظیم قاعدگی تجویز شوند . این داروها شامل داروهای ضد حاملگی خوراکی رای خانمهای جوان و درمان جایگزینی هورمونی برای خانمهای نزدیک یائسگی است . قاعدگی بی نظمی که ه دلیل از دست دادن شدید وزن ، تمرینات و ورزشهای سخت ، استرس یا افسردگی باشد به محض رفع این مشکلات از میان بروند ، منظم تر می گردند . اگر عامل واضحی برای بی نظمی در قاعدگی شما وجود نداشته و الگوی آشکاری برای خونریزی قاعدگی وجود ندارد ، پزشک ممکن است آزمایشاتی برای جستجوی یک بیماری زمینه ای ترتیب دهد . این آزمایشات شامل تستهای حاملگی ، تستهای خون جهت اندازه گیری میزان هورمونها و اولتراسونوگرافی از ناحیه لگن باشد که به منظور بررسی تخمدانها و رحم انجام می گیرد . اگر بیماری زمینه ای کشف گردید ، درمان آن در اکثر موارد باید موجب تنظیم قاعدگی گردد

Amenorrhoea آمنوره

. عدم قاعدگی برای حداقل سه ماه در خانمی که به طور معمول قاعدگی داشته است را آمنوره گویند

. سن : بین بلوغ و یائسگی اتفاق می افتد

. ژنتیک : در بعضی موارد ناشی از ناهنجاریهای کروموزومی است

. نحوه زندگی : استرس و ورزشهای شدید و کم وزنی از عوامل خطرند

دو نوع آمنوره وجود دارد : اولیه و ثانویه . در صورتیکه در دختری تا سن شانزده سالگی قاعدگی شروع نشود به آن آمنوره اولیه

گفته می شود . در صورتی که قاعدگی در طی بلوغ ایجاد شده است توقف آن در دوران حاملگی و چند ماه پس از زایمان تا هنگام شیر دادن ، موقتاً پس از قطع قرصهای ضد حاملگی و به طور دائمی در منوپوز یا یائسگی ، طبیعی می باشد . اگر در غیر این مواقع ، قاعدگی حداقل رای سه ماه قطع گردید ، این حالت به عنوان آمنوره ثانویه شناخته می شود
علل آمنوره

اغلب آمنوره به علت اختلال هورمونهای جنسی زنانه ایجاد می شود که این اختلال می تواند ه دلیل عوامل استرسی یا افسردگی باشد . تمرینات و ورزشهای سخت یا کاهش وزن ناگهانی ممکن است منجر به اختلال هورمونی گردند و عوامل شایع آمنوره در ورزشکاران ، ژیمناستها و بالرین ها می باشند . تغییرات هورمونی ممکن است منجر به آمنوره اولیه یا ثانویه گردند که این ستگی به زمان رخ دادن آمنوره دارد . آمنوره اولیه مشخصه و اختصاصی تاخیر بلوغ می باشد و ممکن است به علت ناهنجاری کروموزومی باشد . عدم توانایی شروع قاعدگی در بلوغ ممکن است ناشی از وضعیت پرده بکارت باشد که در این مورد پرده کارت سوراخی ندارد و خون قاعدگی قادر به خارج شدن از بدن نیست . در موارد نادر، رحم از هنگام تولید وجود ندارد . بنا براین قاعدگی نمی تواند بوجود آید. آمنوره ثانویه ممکن است ناشی از اختلال غده صنوبری باشد که از این اختلالات می توان تومورسنوری را نام برد . بعضی خانمها یائسگی زود رس دارند که در این موارد قاعدگی قبل از ۳۵ سالگی متوقف می شود. سایر عوامل ممکن آمنوره شامل اختلالات تخمدانها نظیر سندرم تخمدان پلی کیستیک و درمانهایی نظیر رادیو تراپی و شیمی درمانی می باشند که این عوامل می توانند باعث آسیب به تخمدان گردند

اقدامات درمانی

در صورتیکه آمنوره فقط چند ماهی پس از قطع مصرف داروهای ضد حاملگی خوراکی طول بکشد یا در طی حاملگی و یا شیردهی باشد، درمانی نیاز نمی باشد . طور طبیعی چند ماهی پس از زایمان در صورت عدم شیر دهی ، قاعدگی دوباره آغاز می شود یا حدود یک ماه پس از قطع شیردهی قاعدگی شروع می گردد. پس از یائسگی آمنوره دائمی است . آمنوره ای که در اثر سایر عوامل ایجاد شود باید بررسی گردد. پزشک فرد را معاینه خواهند نمود و ممکن است تست حاملگی انجام شود همچنین فرد ممکن است نیاز به آزمایش خون جهت ررسی سطوح هورمونی داشته باشد . سونوگرافی از تخمدانها و رحم ممکن است اسکن غده صنوبری انجام می گیرد . درمان بیماریهای زمینه ای در اغلب موارد موجب قاعدگی می شود . CT. نیاز باشد و گاه اگر عامل بیماری قابل درمان نباشد ، اگر قاعدگی در اثر استرس ، کاهش وزن یا ورزشهای سخت قطع شده باشد ، در صورت . از بین رفتن این مشکلات باید قاعدگی شروع شود

: پاسخ به سوالات رایج در مورد قاعدگی

تغییر رنگ در ترشحات مجرای تناسلی آیا طبیعی است یا نشانه ای از یک بیماری؟

:قبل از هر چیز باید بدانید ترشحات طبیعی مهبل فواید متعددی دارد

مهبل را تمیز و مرطوب نگه می دارد و در پیشگیری از عفونت آن کمک می کند. اگر چه رنگ، مقدار و حالت ترشحات مهبل در دوران قبل و بعد از عادت ماهیانه تغییر می کند و این مسئله کاملاً طبیعی است اما گاهی تغییر در این ترشحات نشانه ای از وجود مشکل است. ترشحات طبیعی مهبل هر از گاهی تغییر می کند: رقیق، چسبنده، غلیظ، حالت کشسانی، در مجموع حالت آن متغیر است.

نکته مهم در ترشحات مهبل آن است که باید شفاف، سفید و یا شیری مایل به سفید باشند. در مواردی که مشکلی وجود دارد، ترشحات دچار تغییراتی می شود، بوی آن تغییر کرده و نامطبوع می شود، رنگ آن سبز، خاکستری و یا حالتی دقیقاً شبیه ترشحات عفونی می شود، در مهبل حالت خارش، سوزش، تورم و قرمزی بوجود می آید و یا حتی گاهی از مهبل در دورانی به غیر از عادت ماهیانه خون خارج می شود که در این موارد باید حتماً به پزشک متخصص زنان مراجعه شود. معمولاً عفونت مهبل (باکتریایی یا

قارچی) عامل شایعی در تغییر ترشحات آن است که بهتر است نسبت به این مسئله دقیق باشید. در عفونت قارچی مهبل ترشحات بسیار سفید و غلیظ می‌شوند و شکل پیدا می‌کنند، بوی ترشحات تند است و حالت خارش و سوزش در مهبل حس می‌شود. در عفونتی که توسط باکتری ایجاد می‌شود، مقدار ترشحات زیادتر می‌شود و حالت کف‌آلود پیدا کرده، به رنگ خاکستری در می‌آید. بوی ترشحات بسیار نامطبوع شده و مثل بوی ماهی می‌شود. با مشاهده هر یک از علائم ذکر شده فوراً به پزشک مراجعه کنید. من که سن ام از سن بلوغ گذشته، پس چرا عادت ماهیانه نمی‌شوم؟

عادت ماهیانه دختران بعد از رسیدن به بلوغ اتفاق می‌افتد که البته سن بلوغ بین ۸ تا ۱۳ سال در دختران متفاوت است. اما اینکه بعضی دخترها زودتر و یا دیرتر به بلوغ برسند، طبیعی است. معمولاً اولین عادت ماهیانه ۲ تا ۲/۵ سال بعد از اولین نشانه‌های بلوغ (که اغلب رشد پستان‌هاست) اتفاق می‌افتد. البته در بعضی دخترها کمتر از یک‌سال بعد از بلوغ و یا ۳ سال بعد از بلوغ هم عادت ماهیانه دیده می‌شود که طبیعی است. روش دیگری که بتوان زمان اولین عادت ماهیانه را حدس زد، ترشحات مهبل است شوند. سن اولین که حدود ۶ ماه قبل از اولین عادت ماهیانه این ترشحات به صورت شفاف، سفید و مخاطی شکل دیده می‌شود. عادت ماهیانه به ارث هم بستگی دارد و شاید در مادر هم این اتفاق دیرتر افتاده باشد، بنابراین صرف اینکه ۱۴ سالگی گذشته و عادت ماهیانه رخ نداده مشکل‌ساز نیست. دیرتر شروع شدن عادت ماهیانه به عواملی دیگر هم بستگی دارد مثل لاغری شدید، کم‌خوری عصبی، ورزشکار بودن (ورزش شدید و دائمی)، استرس‌های شدید یا بعضی بیماری‌های خاص هم در تاخیر عادت ماهیانه دخالت دارند.

ل در روند بلوغ من است؟ آیا کوچک ماندن پستانهای من نشانه اختلال

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز، تفاوت اندازه پستان‌ها کاملاً طبیعی است. به‌خصوص اگر دخترها در سن بلوغ باشند. البته در اکثر خانم‌ها در سنین بعد از بلوغ هم اندازه پستان‌ها یکی نیست، همان‌طور که اندازه دو دست‌وپا یکسان نیست. معمولاً اولین جوانه‌های پستان در سنین ۸ تا ۱۳ سالگی دیده و در اکثر موارد رشد و بزرگ شدن یکی از پستان‌ها سریع‌تر از دیگری است. بعضی دختر خانم‌ها بعدها هم از این مسئله ناراحتند و فکر می‌کنند مشکلی وجود دارد. در این صورت اگر به یک پزشک متخصص زنان مراجعه شود، او شما را مطمئن می‌کند که مشکلی وجود ندارد. البته بهتر است دختر خانم‌ها همیشه در سنین بالاتر هم به پستان‌ها توجه داشته باشند و به هر نوع تغییر ظاهری آن توجه نشان دهند. به‌خصوص اینکه معاینه پستان‌ها را یاد بگیرند و هر ماه انجام دهند.

من چند وقتی است که عادت می‌شوم ولی چرا عادت ماهیانه منظمی ندارم؟

گاهی اینقدر در مورد عادت ماهیانه دقت می‌شود که انگار قرار است همه چیز مثل ساعت کار کند. در بین خانم‌ها این‌طور شایع بار اتفاق بیفتد، در حالی‌که در اکثر خانم‌ها بی‌نظمی‌های زیادی در عادت ماهیانه وجود شده که عادت ماهیانه باید هر ۴ هفته یک دارد. معمولاً چرخه عادت ماهیانه ۲۸ روزه است، اما این عدد برای همه و حتی برای یک خانم در تمام طول سال ثابت نیست و ممکن است بین ۲۴ تا ۳۴ روز متغیر باشد. اولین روز عادت ماهیانه، روز اول چرخه یک خانم محسوب می‌شود. معمولاً در روز چهاردهم یکی از تخمک‌ها از تخمدان خارج می‌شود که به آن تخمک‌گذاری می‌گویند و در صورت عدم حاملگی دو هفته بعد پوشش درونی رحم ریزش پیدا کرده و عادت ماهیانه اتفاق می‌افتد.

معمولاً تا ۲ سال بعد از اولین عادت ماهیانه بی‌نظمی‌های زیادی وجود دارد، اما بیماری، کاهش وزن شدید و استرس زیاد هم باعث بی‌نظمی در قاعدگی می‌شوند. حتی در مسافرت و یا تغییرات عمده زندگی (مثل مهاجرت و جابجایی) هم اختلال در زمان شود. طول مدت عادت ماهیانه هم از ۲ تا ۱۰ روز متفاوت است و حتی این مسئله هم همیشه در یک خانم ثابت قاعدگی دیده می‌نشد. بنابراین اگر داروی خاصی مصرف نشود، بیماری مشخصی وجود نداشته باشد و یا عدم تعادل هورمونی مطرح نباشد، بی‌نظمی در قاعدگی طبیعی است اما اگر این مسئله بسیار شدید و همیشگی شده است بهتر است با پزشک زنان صحبت شود تا مشکل زمینه‌ای به‌خصوص عدم تعادل هورمونی بررسی شود، به‌خصوص اگر این مسئله در دختر خانم‌ها بیش از ۳ سال طول بکشد.

من مدتی است که عادت می شوم چرا پستان‌هایم درد می‌گیرند؟

درد پستان هر از گاهی اتفاق می‌افتد. این مسئله در دختر خانم‌ها در سن بلوغ و بعد از آن بیشتر به دلیل رشد پستان‌هاست به خصوص در حمام هنگام شستشو و در خواب به خصوص در وضعیت امر این درد بیشتر حس می‌شود. با این وجود از درد پستان‌ها هیچ وقت نباید به راحتی گذشت

علاوه بر مسئله فوق، درد پستان‌ها در نزدیکی شروع عادت ماهیانه (یک هفته قبل) بسیار شایع است که به دلیل ترشح هورمون‌های استروژن و پروژسترون اتفاق می‌افتد. این هورمون‌ها باعث تجمع آب در بدن شده و پستان‌ها را متورم می‌کنند. در اوایل حاملگی هم درد پستان‌ها شایع است که دقیقا به علت ترشح هورمون‌ها و تاثیر آنها بر پستان است. در صورتی که درد پستان‌ها در موارد ذکر شده اتفاق بیفتد و هیچ ترشحاتی از پستان وجود نداشته باشد معمولا این درد را با مصرف مسکن و یا حتی پوشیدن لباس زیر مناسب‌تر برطرف کرد

تغذیه خوب و استراحت کافی در اوایل قاعدگی در تسکین این درد بی‌تاثیر نیست. بهتر است از یک هفته قبل از عادت ماهیانه از مصرف غذاهای شور و کافئین‌دار (مثل قهوه، چای و شکلات) پرهیز شود. اگر به غیر از مواقع ذکر شده در پستان‌ها دردی حس شد بهتر است بدون معطلی به پزشک مراجعه شود

چرا در زمان شروع قاعدگی و حین آن خلق و خق، ما تغییر می‌کند؟

علائم پیش از قاعدگی، به دلیل این رخ می‌دهد که بدن به تغییرات هورمونی حساس می‌شوند. ۱۰ روز قبل از شروع قاعدگی، سطح هورمون‌هایی مثل پروژسترون و استروژن به سرعت تغییر می‌کند و این تغییر سبب بروز علائمی مثل نفخ، تغییرات خلق و خو، سردرد، حساسیت پستان‌ها و خستگی می‌شود

نزدیک ۹۰ درصد از زنان قبل از قاعدگی شان این نشانه‌ها را تجربه می‌کنند. به نوشته نشریه آرشیو داخلی آمریکا، نزدیک کمتر از ۲۰ درصد از آنها حتی دچار نشانه‌های شدیدتر می‌شوند که با فعالیت‌های طبیعی زندگی شان و حتی روابط فردی آنها تاثیر می‌گذارد

چه باید کرد: اول اینکه مطمئن شوید که از نظر جسمی مشکلی ندارید، سعی کنید ورزش کنید، مخصوصا وقتی احساس می‌کنید خلق شما تنگ شده است. مایعات فراوان بنوشید. حتی هر ۲ ساعت یک بار

اگر با این کارها بهتر نشدید از پزشک خود کمک بگیرید. مکمل‌های کلسیم و ویتامین‌ها نیز در کاهش نشانه‌های پیش از قاعدگی موثر هستند. گاهی مصرف قرص‌های ضد بارداری با نظر پزشک و در موارد شدید مصرف ضد افسردگی‌ها سبب بهبود این نشانه‌ها می‌شود

من جدیداً دچار نامنظمی در قاعدگی ام شده ام علت چیست؟

استرس، اضطراب و اتفاقات نگران کننده سبب تغییر در نظم قاعدگی می‌شود. به دلیل تغییر در زمان تخمک گذاری سبب بروز قاعدگی غیر از موعد مشخص می‌شود. قاعدگی طبیعی باید به فاصله ۲۵ تا ۳۵ روز رخ دهد. یعنی از شروع اولین خونریزی تا خونریزی بعدی

بسیاری از زنان احساس می‌کنند که قاعدگی شان طبیعی نیست، یعنی قاعدگی در یک روز در هر ماه اتفاق نمی‌افتد. این افراد نباید نگران شوند چرا که لازم نیست دقیقا در همان روز ایجاد شود. تغییر دو سه روزی در ایجاد قاعدگی مشکل خاصی نیست. اما در صورتی که این فاصله به کمتر از ۲۵ یا بیشتر از ۳۵ روز برسد باید با پزشک مشورت کنید

یکی از دلایل دیگر بی نظمی یا قطع قاعدگی باروری، اضافه وزن، کاهش وزن، اختلالات تغذیه ای و ورزش‌های سنگینی است. اگر بعد از گذشت یک ماه قاعدگی، وضع اول بازگشت با پزشک خود صحبت کنید

آیا رابطه جنسی در زمان قاعدگی احتمال بارداری دارد؟ و آیا خونریزی ماهانه نشانه عدم بارداری است؟

در رابطه با سوال اول؛ بله احتمال بارداری وجود دارد، اما نه همیشه. کلید تعیین اینکه آیا خونریزی واقعا قاعدگی بوده یا نه آن است که گاهی بین دو قاعدگی لکه‌های خون دیده می‌شود. بعضی از زنان هنگام تخمک گذاری کمی خونریزی دارند.

البته اگر قاعدگی شما به مدت ۲ ماه قطع شود به احتمال خیلی زیاد بارداری اتفاق افتاده است. در رابطه با سوال دوم اگر خانمی در انتهای قاعدگی اش مقاربت داشته باشند بسته به طول مدت قاعدگی اش تخمک گذاری چند روز بعد اتفاق می‌افتد و اگر اسپرم هنوز در بدن شما مانده باشد ممکن است بارداری شود. اما این همیشه اتفاق نمی‌افتد.

آیا شروع قاعدگی نشان دهنده عدم بارداری است؟

نمی‌توان صد در صد از این موضوع مطمئن بود. ممکن است خونریزی در اوایل بارداری اتفاق بیفتد. توجه داشته باشید که آیا قاعدگی‌تان منظم است یا نه. اگر علائمی نظیر تهوع و استفراغ دارید حتماً به پزشک مراجعه کنید. ممکن است نیاز به انجام تست بارداری باشد.

آیا رابطه جنسی حین قاعدگی به سلامتی ما آسیب می‌زند؟

خون محیط مناسبی برای حضور و رشد و انتقال عوامل بیماری‌زا است. بنابراین در صورت آلودگی یکی از طرفین به یک عامل عفونی میکروبی یا ویروسی (مثل سوزاک، سیفیلیس، کلامیدیا و عامل ایدز و ویروس تب خال) امکان انتقال این عامل به دیگری در زمان قاعدگی افزایش می‌یابد.

علاوه بر این قاعدگی ممکن است یکی از عوامل بیرون ریختن تب خال‌های تناسلی در زنان باشد. در یک مطالعه در دانشگاه میشیگان بر اساس مصاحبه‌های انجام شده نشان داده شد که احتمال ابتلا به عفونت‌های کلامیدیایی با رابطه جنسی حین قاعدگی ارتباط مستقیم دارد. در مطالعه‌ای دیگر رابطه جنسی هنگام قاعدگی با افزایش احتمال خطر عفونت و التهاب لگنی همراه نبوده است.

رابطه جنسی چه تاثیری بر مدت زمان و شدت خونریزی در دوران قاعدگی دارد؟

ممکن است بدلیل افزایش انقباضات رحمی ناشی از ارگاسم (و اثر هورمون اکسی توسین) بافت در حال ریزش داخلی رحم سریعتر ریزش کند و قاعدگی زودتر از زمان مورد انتظار پایان یابد. در یک مطالعه در دانشگاهی در آتن در زنان نزدیک به سن یائسگی، بررسی‌ها حاکی از افزایش همزمانی رابطه جنسی حین قاعدگی با افزایش میزان زمان و شدت خونریزی رحمی در زنان بود.

در یک مطالعه دیگر بر روی ۴۹۸ زن نازا آندومترئوز با احتمال داشتن رابطه جنسی حین قاعدگی رابطه مستقیم داشت.

There are no comments yet.