

معصومه متین‌نژاد: «سرگرم بازی های کود کانه خودم بودم که این اتفاق مانند شوکی بر سرم آوار شد. درباره عادت ماهیانه زنان چیزهایی از این طرف و آن طرف شنیده بودم، ولی شنیدن کی بود مانند دیدن! آن قدر اطلاعاتم در این باره محدود و اشتباه بود که تا ماه ها حتی نتوانستم با موضوع کنار بیایم. تا چند سال هم از نظر روانی توانایی پذیرش آن را در زندگی ام نداشتم تا اینکه یک روز خیلی اتفاقی با پرستاری هم صحبت شدم. حرف های او مانند یک مُسکن قوی، افزون بر اینکه آرامم کرد، به خیلی از پرسش هایم نیز پاسخ داد. اتفاقی که باید چهار سال پیش نوی زندگی ام می افتاد و حالا افتاده بود!»

حتم دارم تجربه تلخ دوستم از یک اتفاق طبیعی در زندگی اش، شمارا نیز یاد دوران بلوغ خودتان انداخت. تنش های روحی و چه کنم ها و پرسش های بی شماری که برای خیلی از آن ها منبعی برای پاسخگویی پیدا نمی کردید. خجالت، حیا یا هر چه اسمش را بگذاریم، مانند نخی نامرئی به دور دختران می تنید و قدرت تکلم در این باره را از آن ها می گرفت. اتفاقی که هنوز هم برای خیلی از دختران نوجوان مامی افتد و برخی از آن ها تا سال ها پس از تجربه مادری نیز با اطلاعات اشتباهی که در این باره دارند، سلامتی شان را به خطر می اندازند. موضوعی که می خواهیم امروز به کمک دکتر مهناز آملی خامنه، متخصص زنان و زایمان، بی ر و در بایستی، قدری درباره آن با شما حرف بزنیم و به برخی از پرسش های ذهنی تان در این حوزه پاسخ دهیم.

این روزهای خاص

تأملی درباره یک چرخه طبیعی در زندگی زنان که با تغییرات جسمی و روحی زیادی همراه است

شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶ ۱۷ ۱۸ ۱۹ ۲۰ ۲۱ ۲۲ ۲۳ ۲۴ ۲۵ ۲۶ ۲۷ ۲۸ ۲۹ ۳۰ ۳۱

هر زن به طور متوسط ۴۵۰ مرتبه در طول زندگی خود عادت ماهیانه می شود.

۴۵۰ تکرار

میانگین سنی شروع دوازده سالگی دختران دارد بین هشت تا پانزده سالگی نیز اتفاق بیفتد. پایان این دوره هم یائسگی نام دارد و حدود پنجاه سالگی اتفاق می افتد.

۱۵ تا ۸ سالگی

۸ تا ۴ ساعت

استفاده از وسایل بهداشتی مانند پد یا تامپون تا حدی سلیقه ای است، ولی باید هر چهار تا هشت ساعت یک بار آن ها را عوض کرد، در غیر این صورت مشکلاتی مانند عفونت ایجاد می شود که درمان آن زمان بر است.

عادتی پرتکرار

پریود، عادت ماهیانه، حیض یا قاعدگی تغییراتی جسمی است که از سن بلوغ و به صورت ماهیانه در بدن زنان اتفاق می افتد و همراه با نشانه هایی است که برخی از آن ها طبیعی و برخی غیرطبیعی است و نیاز به پیگیری و درمان دارد. این عادت پرتکرار نشانه باروری یک زن است و تاسن یائسگی ادامه پیدا می کند.

رشد قدی پس از قاعدگی

یکی از دغدغه های جدی بیشتر دختران و خانواده های آن ها متوقف شدن رشد قدی با شروع عادت ماهیانه است. رشد قدی افزون بر شرایط محیطی و ژنتیکی، به ترشح هورمون رشد و هورمون های جنسی نیز بستگی دارد. بنابراین بلوغ زودرس می تواند آن را تحت الشعاع قرار دهد، هر چند رشد قدی تا حدود بیست سالگی ادامه دارد. از این رو فقط کسانی که بلوغ زودرس را تجربه می کنند نیاز است که به پزشک مراجعه کنند و از مداخلات درمانی کمک بگیرند.

چرخه قاعدگی

تخمندان ها همراه یک تخمک آزاد می کنند که به این فرایند تخمک گذاری می گویند. در این شرایط تغییرات هورمونی در بدن ایجاد می شود که رحم را برای بارداری آماده می کند. در صورتی که تخمک بارور نشود، لایه های رحم تخریب می شود و عادت ماهیانه با خون ریزی و تخلیه ترشحات اتفاق می افتد.

نشانه های یک دوره

درد شکم، سینه و منطقه رحم

خون ریزی های شدید چند روزه

نفخ یا ورم شکم

سندرم پیش از قاعدگی

احساس سرما و لرز

سندرم پیش از قاعدگی شرایطی شایع است که بیش از ۹۰ درصد زنان آن را تجربه می کنند و نشانه های آن پنج تا پانزده روز پیش از شروع عادت ماهیانه بروز می کند، مانند نفخ، گرفتگی عضلات، درداستخوان، جوش و آکنه، بی حوصلگی و خستگی، حساسیت به نور، داشتن اضطراب و غم.

زمان مراجعه به پزشک

عادت ماهیانه رابطه مستقیمی با باروری دارد، برای همین باید همیشه از نظریک متخصص زنان در این باره کمک گرفت تا از طبیعی بودن یا غیرطبیعی بودن شرایط مطمئن شد. در ادامه به برخی از شرایطی که مراجعه به پزشک را الزام آور می کند، اشاره کوتاهی داریم.

- شروع عادت ماهیانه و وقتی قاعدگی تاسن پانزده سالگی شروع نشده باشد.
- وقتی خون ریزی برای سه ماه قطع شده و بارداری اتفاق نیفتاده باشد.
- وقتی خون ریزی بیشتر از هفت روز طول بکشد یا خیلی زیاد باشد، طوری که هر یک تا دو ساعت باید پد بهداشتی را عوض کرد.
- وقتی چرخه قاعدگی کمتر از ۲۱ روز یا بیشتر از ۳۵ روز طول بکشد.
- وقتی درد خیلی شدیدی در زمان قاعدگی تجربه شود.
- وقتی خون ریزی بین دو دوره یا لکه بینی تجربه شود.
- تب یا احساس بیمار بودن پس از استفاده از وسایل بهداشتی

همزمانی قاعدگی و بارداری

معمولاً یکی از نشانه های بارداری، قطع خون ریزی های ماهیانه است، ولی گاهی تا چند ماه هم زمان با بارداری، عادت ماهیانه هم اتفاق می افتد که گاهی ممکن است نشانه خطرری مانند حاملگی خارج از رحم باشد. برای همین بهتر است در چنین شرایطی حتماً از یک پزشک مشورت گرفت.

ضرورت رعایت بهداشت

استفاده طولانی مدت از پدهای بهداشتی سبب بروز عفونت خواهد شد. دوش گرفتن باید کوتاه مدت و ایستاده باشد. از دستمال تمیز برای خشک کردن بدن کمک گرفت تا محیط مرطوب سبب رشد میکروب ها و باکتری های مضر در بخش دستگاه تناسلی نشود.

یک توصیه مهم به والدین

آغاز عادت ماهیانه در دختران یک اتفاق بزرگ است. بنابراین ضرورت دارد پیش از شروع این تغییرات در بدن آن ها آساده کنیم. در این باره با آن ها صحبت کنیم و به آن ها اطلاعات درست بدهیم. توجه به تغذیه و احساسات آن ها، خواب و استراحت و ایجاد فضایی آرام در خانه و مدرسه از ضروریات اولیه است. حمایت هایی که سال ها بعد باید همسران این دختران از آن ها داشته باشند.

عادت ماهیانه با از دست دادن خون زیادی همراه است و شبیه به یک زایمان نیاز به مراقبت و تغذیه مناسب دارد. پس این توصیه ها را باید جدی گرفت.

- مصرف قرص آهن، زنک، منیزیم و ویتامین B.
- مصرف آب و نوشیدنی هایی با طبع گرم به مقدار زیاد.
- خوردن میوه و سبزیجات تازه بیش از هر زمان دیگری.
- مصرف مواد غذایی مقوی و دارای مواد معدنی و آهن بسیار.
- پرهیز از مصرف زیاد نمک و شکر، غذاهای نفاخ و ترش و با طبع سرد.
- پرهیز از مصرف دخانیات، مخدرها و مشروبات الکلی.
- داشتن خواب مناسب و استراحت کافی.
- پرهیز از استحمام زیاد و ورزش های سنگین.
- پرهیز از رابطه جنسی.

اهمیت تغذیه و مراقبت

نشانه های خطر

خون دوره سالم قاعدگی از قرمز روشن تا قهوه ای تیره یا سیاه متغیر است و خون یا ترشحاتی که نارنجی یا خاکستری باشند، نشانه وجود مشکلی مانند عفونت هستند. وجود لخته خون نیز در خون ریزی های قاعدگی طبیعی است ولی نباید بزرگ تر از یک بند انگشت باشند. در غیر این صورت خطرناک است و نیاز به پیگیری دارد.

تغییرات خلق و خو

بیشتر زنان در دوران عادت ماهیانه خود از نظر خلقی تغییر می کنند و بسیار حساس می شوند که لازم است اطرافیان به ویژه همسرانشان با اطلاع از این موضوع، همراهی و همدردی بیشتری با آن ها داشته باشند. برای درمان های دارویی هم باید از یک متخصص کمک گرفت. در ادامه به برخی از این تغییرات اشاره ای داریم.

تغییرات عاطفی

تنش یا اضطراب زیاد

حالات افسردگی مانند گریه مداوم و بی علت

نوسانات خلقی و تحریک پذیری زیاد

تغییر در اشتها و هوس های غذایی

مشکلات خواب

دوری از اجتماع و گوشه گیری

مشکل در تمرکز

تغییر در میل جنسی

لکه بینی

خون ریزی های خفیف خارج از زمان عادت ماهیانه را لکه بینی می گویند که می تواند علت های زیادی داشته باشد. برای نمونه لکه بینی چند روز پس از پایان قاعدگی از افت میزان استروژن در خون است. گاهی هم به علت نزدیکی و باروری یا التهاب و عفونت در دهانه رحم ایجاد می شود. در این صورت بهتر است با یک پزشک مشورت کرد.

بی نظمی های قاعدگی

قرار نیست عادت ماهیانه همه منظم باشد. گاهی برخی ژنتیکی این ویژگی را دارند. ولی بی نظمی گاهی می تواند نشانه وجود مشکلی باشد، مانند تنبلی تخمدان که سبب تأخیر در قاعدگی می شود. بیماری هایی مانند هیپرتیروئیدی سبب افزایش طول چرخه قاعدگی و خون ریزی و بیماری هایی مانند اندومتریوزیس و مصرف داروهای جلوگیری از بارداری و چاقی سبب کوتاه شدن این دوره و کم شدن خون ریزی می شوند.

حجم خون ریزی

حجم خون قاعدگی برای هر شخص مقدار معینی است و برای طبیعی بودن آن می توان از نظریک متخصص کمک گرفت. خانم ها نباید از راه های استفاده کنند که دوستان و آشنا با نشان برای افزایش یا کاهش این حجم خون ریزی توصیه می کنند.

دردهای طبیعی و غیرطبیعی

عادت ماهیانه در همه افراد یادرد و ناراحتی همراه نیست، ولی خیلی ها این درد ها را تجربه می کنند. شدت آن هم برای هر فرد متفاوت از دیگری است. دردهای شکمی، مفاصل، کمر درد و درد در ناحیه لگن معمولاً طبیعی است. ولی گاهی می تواند نشانه ای از بروز یک بیماری دیگر باشد که باید از این نظر هم مطمئن شد، مانند دردهای لگنی با منشأ عفونت یا درد کمر و شکم به علت بیماری اندومتریوز یا دیسمنوره.

کاهش دردهای قاعدگی

درمان دردهای قاعدگی با دارو ممکن است اما باید زیر نظر یک پزشک باشد. بهتر است از روش های دیگری مانند خوردن دمنوش و کیسه آب گرم که کمک گرفت. دمنوش های گیاهی که برای این زمان ها توصیه می شود، چای بابونه، دمنوش دارچین، چای زنجبیل، پیکنوزل و چای و نبات است.