

## پریود یا قاعدگی! راه های فوری پریود شدن و علت پریود نشدن!

سیکل یا دوره ای که همه ی خانم ها در طول دوران زندگیشان همیشه با آن دست و پنجه نرم می کنند قاعدگی یا دوران پریودی است که به عنوان یک دوره طبیعی و نشانه دهنده سلامتی هر زن شناخته می شود. اگر هر زنی از سن ۱۲ سالگی پریود شود و تا ۵۱ سالگی به طور منظم این دوران را هر ماه داشته باشد می توان گفت در طول عمر خود حدود ۴۶۸ مرتبه پریود می شود که این عدد کمی نیست و یک خانم باید به طور کامل این دوران را بشناسد تا بتواند به سلامتی آن را طی کند.

همانطور که گفتیم **پریود یا قاعدگی** دوران خاصی برای هر زن است و این نشانه ی سلامتی او محسوب می شود، چرا که می تواند حس مادر بودن را تجربه کند. ما در **مجله داروکار** قصد داریم به طور کامل و جامع به این مبحث مهم پرداخته و با نگاه موشکافانه به مبحث پریود یا قاعدگی! راه های فوری پریود شدن و علت پریود نشدن! بپردازیم. پس با ما همراه باشید.

### پریود یا قاعدگی چیست؟

#### What is a period?

پریود یا قاعدگی ریزش ماهانه پوشش داخلی رحم است. قاعدگی با اصطلاحات قاعدگی، دوره قاعدگی، سیکل قاعدگی یا دوره و یا پریودی نیز شناخته می شود. خون قاعدگی که بخشی از خون و بخشی از پوشش داخلی رحم است، از رحم از طریق دهانه رحم و از بدن از طریق واژن خارج می شود.

قاعدگی توسط هورمون ها هدایت می شود. هورمون ها پیام رسان های شیمیایی در بدن هستند. غده هیپوفیز (در مغز) و تخمدان ها (بخشی از سیستم تناسلی) هورمون های خاصی را در زمان های خاصی در طول چرخه قاعدگی تولید و ترشح می کنند.

این هورمون ها باعث ضخیم شدن پوشش داخلی رحم می شوند. این اتفاق می افتد تا اگر حاملگی صورت گرفت، تخمک بتواند در دیواره رحم کاشته شود. هورمون ها همچنین باعث می شوند که تخمدان ها تخمک آزاد کنند (تخمک گذاری). تخمک به سمت لوله های فالوپ حرکت می کند و در آنجا منتظر اسپرم می شود. اگر اسپرم آن تخمک را بارور نکند، بارداری اتفاق نمی افتد. پوشش داخلی رحم می شکنند و می ریزد و این یک دوره طبیعی است.

## فواید پریود شدن

وقتی از فواید پریود صحبت می‌کنیم، بسیاری از خانم‌ها عکس العمل خوبی نشان نمی‌دهند. اما در اصل دوره‌های قاعدگی منظم بیان‌کننده تعادل هورمون‌ها هستند. زمانی که متوجه می‌شوید حدود ۸۰ درصد از زنانی که امروز در مطب‌ها هستند، علائم مربوط به عدم تعادل هورمونی را تجربه می‌کنند بسیار مهم است و اگر این مورد مهم مورد توجه قرار نگیرد، می‌تواند منجر به بدتر شدن PMS (سندروم پیش از قاعدگی)، خستگی و افزایش وزن و همچنین افزایش خطر مشکلات جدی‌تر سلامتی شود.

همچنین پریود به شما کمک می‌کند تا در مورد استخوان‌ها، تیروئید و سلامت متابولیک خود اطلاعات بیشتری کسب کنید. هنگامی که چرخه خود را درک کردید، می‌توانید بهترین روزهای خود را برای برانگیختگی و لذت جنسی شناسایی کنید و از روزهای افزایش انرژی برای ورزش و تناسب اندام استفاده کنید. پریود ابزاری کلیدی برای کمک به تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد سلامتی و ایجاد سلامت عاطفی و حتی داشتن بهترین ارتباط جنسی می‌باشد.



## اولین پریودی (قاعدگی)

منارک به اولین قاعدگی اشاره دارد (منارک در زبان عامیانه اولین پریود نامیده می‌شود). بیشتر دختر خانم‌ها دوره‌های قاعدگی خود را بین سن ۱۱ تا ۱۴ می‌بینند. علائم قاعدگی شامل خونریزی خفیف، گرفتگی عضلات و نوسانات خلقی است. منارک نقطه عطف مهمی در دوران بلوغ است، زمانی که شما قادر به باردار شدن هستید و این به این معنا است که شما از نظر جسمی قادر به باردار شدن و بچه دار شدن هستید، مگر اینکه شرایط بهداشتی داشته باشید که مانع از این امر مهم شود.

اولین پریودی در واقع بخش انتقال از دوران کودکی به دوران بزرگسالی و بلوغ است و شما به عنوان یک دختر نوجوان ممکن است تغییراتی را در بدن خود ببینید. مانند:

رشد سینه (پستان ها)

یک جهش رشد

پوست چرب و آکنه

رشد مو در زیر بغل

رشد موی ناحیه تناسلی

بدن یک دختر نوجوان ممکن است پس از قاعدگی به رشد خود ادامه دهد. اما شما تا زمان شروع اولین قاعدگی، بیشتر تغییراتی را که بلوغ ایجاد می کند، پشت سر گذاشته اید.

در پایان، قاعدگی در سن یائسگی متوقف می شود، که تقریباً در سن ۵۱ سالگی اتفاق می افتد. در یائسگی، تخمک گذاری متوقف می شود. زمانی که یک سال است پریود نشده اید یعنی دیگر یائسه شده اید.

### علائم پریود شدن چیست؟

برخی از افراد علائم پریود شدن را تجربه می کنند و برخی دیگر نه. شدت این علائم نیز می تواند متفاوت باشد. شایع ترین علامت پریودی گرفتگی عضلات است. گرفتگی که در ناحیه لگن خود احساس می کنید، به این دلیل است که رحم منقبض می شود تا پوشش خود را آزاد کند.

علائم قاعدگی دیگری که نشان می دهد پریود می شوید عبارتند از:

تغییرات خلق و خو

مشکل خواب

سردرد

هوس های غذایی

نفخ



### قاعدگی در طول زمان چگونه تغییر می کند؟

چرخه قاعدگی می تواند از سال های نوجوانی تا ۴۰ یا ۵۰ سالگی تغییر کند. هنگامی که برای اولین بار پرئود می شوید، طبیعی است که سیکل های طولانی تر یا پرئود سنگین تری داشته باشید. ممکن است تا سه سال طول بکشد تا افراد جوان پس از شروع قاعدگی سیکل های منظم داشته باشند. چرخه قاعدگی طبیعی سیکلی است که:

تقریباً هر ۲۱ تا ۳۵ روز رخ دهد و بین سه تا هفت روز باعث خونریزی شود.

هنگامی که به ۲۰ سالگی خود برسید، چرخه های پرئودی منظم تر می شوند. هنگامی که بدن به یائسگی نزدیک شود، دوره های قاعدگی دوباره تغییر می کند و نامنظم تر می شود.

همچنین طبیعی است که در سایر رویدادهای زندگی که هورمون ها تغییر می کنند، مانند بعد از زایمان یا در دوران شیردهی، پرئود نیز تغییر کند.

## بهداشت پرپود

یکی از نکات قابل توجه در طول دوره قاعدگی بهداشت پرپودی است چرا که سلامت قاعدگی و اقدامات بهداشتی می تواند از عفونت جلوگیری کند، بوها را کاهش دهد و به شما کمک کند در طول قاعدگی راحت باشید.

شما می توانید انواع مختلفی از محصولات قاعدگی را برای جذب یا جمع آوری خون در طول قاعدگی خود انتخاب کنید، از جمله نوار بهداشتی، تامپون، فنجان قاعدگی، دیسک قاعدگی و لباس زیر پرپود. هنگام استفاده از محصولات قاعدگی، علاوه بر دستورالعمل های همراه محصول، این نکات را دنبال کنید:

دست های خود را قبل و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از استفاده از محصولات قاعدگی بشویید.

محصولات یکبار مصرف قاعدگی را به درستی دور بریزید: آنها را با دستمال توالت، دستمال کاغذی یا مواد دیگر بپچید و سپس در سطل زباله بیندازید. محصولات قاعدگی را داخل توالت نریزید.

نوار بهداشتی را هر چند ساعت یکبار تعویض کنید، مهم نیست که جریان آن چقدر کم باشد. اگر پرپودتان سنگین است، آنها را بیشتر عوض کنید.

اگر از تامپون استفاده می کنید، هر ۴ تا ۸ ساعت تامپون را عوض کنید. یک تامپون را بیش از ۸ ساعت در یک زمان نپوشید.

اگر هم از فنجان قاعدگی (کاپ قاعدگی) استفاده می کنید، فنجان ها را هر روز پس از استفاده تمیز کنید. فنجان های قاعدگی را پس از اتمام قاعدگی با شستشوی کامل و سپس قرار دادن آنها در آب جوش به مدت یک تا دو دقیقه ضد عفونی کنید.

لباس های زیر مخصوص این دوره را جداگانه بشویید و تا دوره بعدی آنها را در محل مناسب و بدون رطوبت قرار دهید.

این اقدامات بهداشتی نیز می تواند به شما کمک کند در طول قاعدگی سالم و راحت بمانید:

لباس های سبک و قابل تنفس (مانند لباس های زیر نخی) بپوشید. پارچه های تنگ می توانند رطوبت و گرما را به دام بیندازند و به میکروب ها اجازه رشد دهند.

محصولات قاعدگی خود را به طور منظم تغییر دهید. رطوبت به دام افتاده بستری برای رشد باکتری ها و قارچ ها فراهم می کند. پوشیدن پد یا لباس زیر پرپود به مدت طولانی می تواند منجر به راش یا عفونت شود.

ناحیه تناسلی خود را تمیز نگه دارید. هر روز قسمت بیرونی واژن (فرج) و پایین آن را بشویید. هنگامی که به دستشویی می روید، از جلوی بدن به سمت عقب پاک کنید، نه برعکس. فقط از آب برای شستشوی فرج خود استفاده کنید. واژن یک اندام خود تمیز شونده است. تغییر تعادل pH طبیعی واژن با شستن یا استفاده از مواد شیمیایی برای پاکسازی واژن می تواند مضر باشد و ممکن است منجر به عفونت قارچی یا واژینوز باکتریایی شود. بعد از دوران قاعدگی برای جلوگیری از عفونت و خارش ناحیه تناسلی می توانید از **محصولات بهداشتی بانوان** استفاده کنید.

از دستمال توالت، تامپون یا پدهای بدون عطر استفاده کنید. محصولات بهداشتی معطر می توانند پوست را تحریک کرده و بر تعادل طبیعی pH شما تأثیر بگذارند.

مایعات کافی بنوشید. این می تواند به شستشوی مجاری ادراری شما و جلوگیری از عفونت هایی مانند کاندیدیازیس واژن کمک کند.

قاعدگی خود را پیگیری و نظارت کنید. چرخه قاعدگی شما یک نشانگر ارزشمند برای سلامت کلی شما است. پریودهای نامنظم می تواند نشانه بیماری هایی مانند دیابت، اختلال عملکرد تیروئید و بیماری سلیاک باشد. شما می توانید قاعدگی خود را در تقویم یا با برنامه ای روی گوشی خود که برای این منظور طراحی شده است، ردیابی کنید.

برای معاینه سالانه خود به پزشک متخصص مراجعه کنید. یک معاینه سالانه زنان خوب یک معاینه کامل است که شامل آزمایش پاپ اسمیر، معاینه لگن و معاینه پستان است. این معاینات برای سلامت باروری خوب ضروری هستند زیرا می توانند علائم اولیه سرطان یا سایر مشکلات سلامتی را مشاهده کنند.

اگر تغییر در بو، درد شدید یا غیرعادی، یا علائم پریود شدیدتر از حد معمول (مانند جریان شدیدتر یا دوره طولانی تر) دارید، با پزشک مشورت کنید.

**\*بهداشت قاعدگی کلید ارتقای سلامتی است\***



## رنگ خون پریود

زنان جوانی که به تازگی پریود خود را شروع کرده اند، اغلب نگران تغییر رنگ خون پریود خود هستند. آنها می خواهند بدانند که آیا خوب است که خون قهوه ای باشد و قرمز نباشد.

طبیعی است که در چند سال اول پس از قاعدگی یا زمانی که قاعدگی شروع می شود، خون بین سایه های قرمز و قهوه ای متفاوت باشد. حتی در سال های بعد یا در بزرگسالی، چنین تغییرات رنگی طبیعی تلقی می شود. رنگ خون پریود نیز می تواند در همان چرخه پریود تغییر کند. به عنوان مثال، می تواند در ابتدا از قرمز روشن شروع شود و در پایان چرخه به قهوه ای تغییر کند. حتی می تواند در ابتدا به رنگ قهوه ای شروع شود و در پایان دوره قاعدگی شما قرمزتر شود.

## چرا خون پریود رنگ های متفاوتی دارد؟

رنگ خون پریود هر چه بیشتر در داخل رحم و واژن بماند تیره تر می شود زیرا شروع به واکنش با اکسیژن می کند. این واکنش باعث تیره شدن رنگ می شود.

رنگ های معمولی که در خون دوره دیده می شوند عبارتند از:

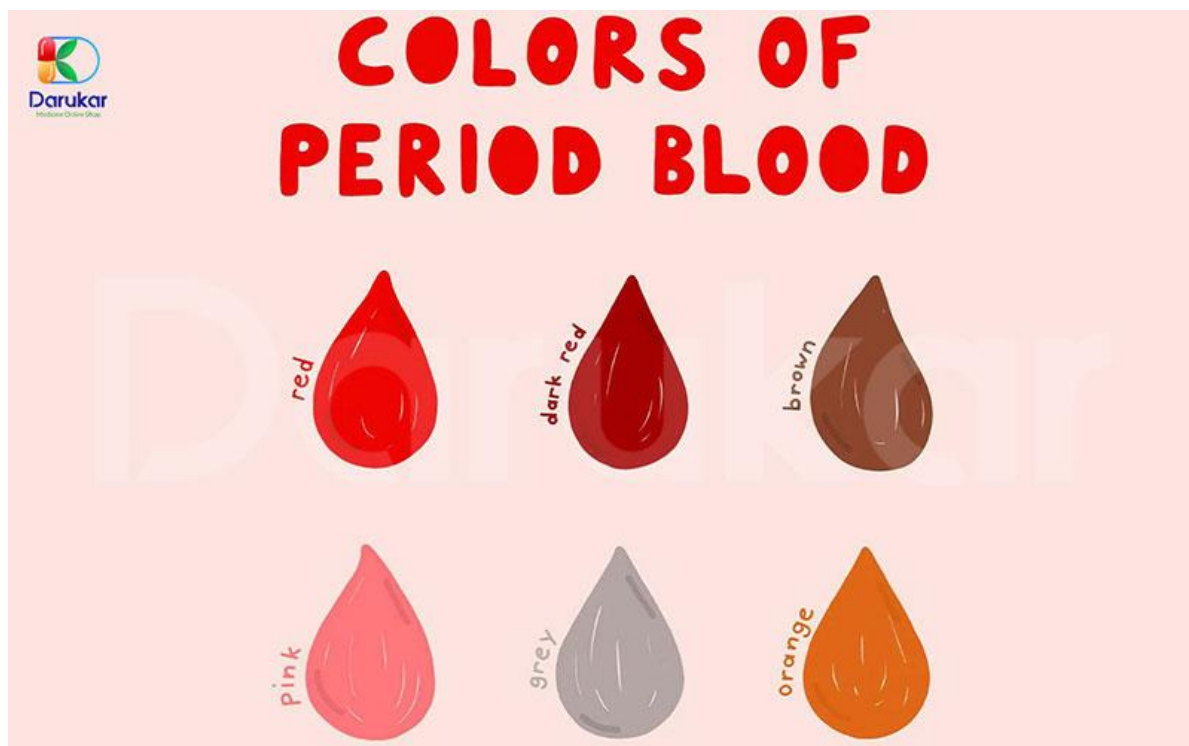
خون صورتی: خون صورتی اغلب در زمان شروع قاعدگی دیده می شود. در این مرحله، مقداری از خون تازه و قرمز روشن ممکن است با ترشحات واژن مخلوط شود و باعث روشن شدن رنگ و صورتی به نظر برسد. ترشحات

واژن ترکیبی از مایع و سلول هایی است که توسط واژن ریخته می شود تا بافت های واژن سالم، مرطوب و عاری از عفونت یا تحریک باشد. اگر قاعدگی روشن باشد، ممکن است خون نیز صورتی به نظر برسد.

خون قرمز روشن: همانطور که رحم شروع به خون ریزی فعال در طول دوره قاعدگی می کند، ممکن است متوجه شوید که رنگ قرمز روشن است. این فقط به این معنی است که خون تازه است و مدتی است که در رحم یا واژن نیست.

خون قرمز تیره: خون قرمز تیره در قاعدگی خونی است که مدت طولانی تری در واژن بوده است. حتی با لخته شدن خون نیز دیده می شود. لخته شدن نیز طبیعی تلقی می شود مگر اینکه اندازه لخته ها بزرگتر از یک چهارم باشد.

خون قهوه ای یا سیاه: اینها تغییرات رنگی هستند که در خون مشاهده می شود که مدت زمان بیشتری برای خروج از واژن طول کشیده است. خون سیاه می تواند قرمز تیره یا خون قهوه ای رنگ باشد که سیاه به نظر می رسد. گاهی اوقات، با پایان یافتن دوره قاعدگی، خون تیره با ترشحات واژن مخلوط می شود و در نهایت قهوه ای به نظر می رسد.





## لخته خون در قاعدگی

در اغلب موارد، عبور لخته های خونی کوچک در طول قاعدگی دلیلی برای نگرانی نیست. میزان، طول و دفعات خونریزی قاعدگی از ماه به ماه و از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

اما اگر لخته های خونی در قاعدگی بزرگ تر از انگور بود و دفعش کردید، به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. لخته شدن خون بزرگ می تواند بخشی از یک دوره سنگین باشد که ممکن است نشانه ای از یک مشکل جدی پزشکی باشد. وقتی قاعدگی سنگین تر از حد معمول باشد، ممکن است باعث شود هر ساعت یک پد یا تامپون را برای چندین ساعت متوالی خیس کنید.

پزشک متخصص می تواند بفهمد که آیا مشکل پزشکی علت آن است یا خیر. ممکن است برای بررسی کم خونی نیاز به آزمایش خون داشته باشید، وضعیتی که می تواند باعث احساس ضعف یا خستگی در شما شود. همچنین ممکن است نیاز به معاینات دیگری مانند سونوگرافی لگن داشته باشید.

گاهی اوقات برای کنترل خونریزی شدید قاعدگی از داروهای هورمونی استفاده می شود. برخی از داروهای دیگر نیز ممکن است کمک کننده باشند.

## سکس در پیروید (ارتباط با همسر در دوران قاعدگی)

سؤال اصلی که ممکن است ذهن را درگیر کند این است که آیا می توان در زمان پیرویدی رابطه جنسی داشت؟ غیر از اینکه برخی از خانم ها دوست ندارند در این دوران رابطه داشته باشند اما برقراری رابطه جنسی و دخول کامل، حتی الامکان در دوران پیرویدی منع شده است. چرا که این کار می تواند خطر ابتلا به بیماری یا عفونت های بعدی را افزایش دهد. به همین دلیل بسیاری از پزشکان و متخصصان توصیه می کنند از سکس در پیرویدی خودداری کرده و زوجین با راه های دیگر فعالیت جنسی خود را برقرار کنند.

سکس در پیرویدی، یک انتخاب شخصی برای زوجین است که ممکن است یک زن و شوهر مشکلی با سکس در پیرویدی نداشته و حتی به بهبود رابطه جنسی آن ها نیز کمک کند، ولی برای عده ای دیگر بسیار سخت و مشکل بوده و با تابوهای ذهنی یا احساس خجالت از کثیف بودن به خصوص برای خانم ها را به دنبال داشته باشد.

مهم ترین دلیلی که پزشکان رابطه جنسی را در دوران قاعدگی منع کرده اند و یا انجام H ن را به صورت محدود پیشنهاد می دهند، شرایط رحم در دوران پیرویدی است. قبل از پیرویدی دیواره رحم ضخیم شده و خود را برای بارداری احتمالی آماده می کند. اگر حاملگی اتفاق نیفتد، دیواره رحم ریزش کرده و از طریق دهانه رحم و سپس واژن خارج می شوند. به دلیل باز بودن هم زمان دهانه رحم و ریزش دیواره رحم، احتمال انتقال عفونت خارجی و باکتریایی در هنگام رابطه جنسی و در صورت دخول کامل و سکس در پیرویدی بسیار افزایش می یابد.

در صورتی که رحم دچار عفونت شود، این عفونت‌ها گاهی باعث ایجاد چسبندگی رحمی، ناباروری یا بیماری‌های مربوط به لگن و رحم می‌شوند؛ در نتیجه رابطه جنسی با دخول کامل در دوران پریشودی پیشنهاد نمی‌شود.

در کل می‌توانیم بگوییم برقراری رابطه جنسی در دوره پریشودی یک انتخاب شخصی است و معمولاً باید با در نظر گرفتن همه جوانب توسط زن و شوهر انجام شود. هرچند در مورد خطر رابطه جنسی در پریشودی شواهد زیادی وجود ندارد، اما به هر حال داشتن رابطه در دوران قاعدگی برای همه خانم‌ها جذاب نیست و می‌تواند به افت فشار و مشکلات جسمی و روحی شدید منجر شود و ریسک ابتلا به عفونت را در خانم‌ها افزایش دهد. پس بهتر است زوجینی که تمایل به رابطه سکس در دوران قاعدگی را دارند در این زمینه با دقت بیشتر تصمیم بگیرند.

### چرخه قاعدگی یا سیکل قاعدگی (فازهای قاعدگی)

چرخه قاعدگی یک فرآیند طبیعی است. این یک چرخه پیچیده است که توسط هورمون‌های زنانه کنترل می‌شود که باعث خونریزی منظم (قاعدگی) می‌شود. چرخه قاعدگی دارای چهار مرحله است:

۱. قاعدگی

۲. فاز فولیکولی

۳. تخمک گذاری

۴. فاز لوتئال

### سیکل قاعدگی یا چرخه قاعدگی چیست؟

سیکل قاعدگی بدن را برای بارداری آماده می‌کند. اگر باردار نیستید، هورمون‌های شما سیگنالی به رحم می‌فرستند تا پوشش خود را از بین ببرد. این می‌شود سیکل یا چرخه قاعدگی. پس از شروع پریشود، چرخه دوباره شروع می‌شود.

چرخه قاعدگی از روز اول پریشود تا اولین روز قاعدگی بعدی اندازه‌گیری می‌شود. متوسط طول یک چرخه قاعدگی ۲۸ تا ۲۹ روز است، اما چرخه هر زن متفاوت است. به عنوان مثال، دختران نوجوان ممکن است چرخه‌هایی داشته باشند که ۴۵ روز طول می‌کشد، در حالی که زنان در ۲۰ تا ۳۰ سالگی ممکن است سیکل‌هایی داشته باشند که ۲۱ تا ۳۸ روز طول بکشد.

### مراحل چرخه قاعدگی

چهار مرحله اصلی چرخه قاعدگی وجود دارد:

۱. قاعدگی

عادت ماهانه معمولاً به عنوان پرئود شناخته می شود. هنگام قاعدگی، پوشش رحم می ریزد و از واژن خارج می شود. قاعدگی حاوی خون، مخاط و تعدادی سلول از پوشش داخلی رحم است. متوسط طول دوره سه تا هفت روز است.

### ۲. فاز فولیکولی

فاز فولیکولی از روز اول پرئود شروع می شود و ۱۳ تا ۱۴ روز طول می کشد و به تخمک گذاری ختم می شود. غده هیپوفیز در مغز هورمونی را برای تحریک تولید فولیکول ها در سطح تخمدان ترشح می کند. معمولاً فقط یک فولیکول به تخمک بالغ می شود. این می تواند از روز ۱۰ چرخه قاعدگی اتفاق بیفتد. در طی این مرحله، پوشش رحم نیز برای آمادگی برای بارداری ضخیم می شود.

### ۳. تخمک گذاری

تخمک گذاری زمانی است که یک تخمک بالغ از تخمدان آزاد می شود و در امتداد لوله فالوپ به سمت رحم حرکت می کند. این معمولاً یک بار در ماه، حدود دو هفته قبل از قاعدگی بعدی اتفاق می افتد. تخمک گذاری می تواند از ۱۶ تا ۳۲ ساعت طول بکشد.

امکان باردار شدن در پنج روز قبل از تخمک گذاری و در روز تخمک گذاری وجود دارد، اما احتمال آن در سه روز منتهی به تخمک گذاری و روز تخمک گذاری بیشتر است. هنگامی که تخمک آزاد می شود، تا ۲۴ ساعت زنده می ماند. اگر در این مدت اسپرم به تخمک برسد، ممکن است باردار شوید.

### ۴. فاز لوتئال

پس از تخمک گذاری، سلول های تخمدان (جسم زرد)، پروژسترون و مقدار کمی استروژن آزاد می کنند. این امر باعث ضخیم شدن پوشش داخلی رحم در آمادگی برای بارداری می شود.

اگر یک تخمک بارور شده در پوشش داخلی رحم کاشته شود، جسم زرد به تولید پروژسترون ادامه می دهد که پوشش ضخیم رحم را حفظ می کند.

اگر بارداری اتفاق نیفتد، جسم زرد می میرد، سطح پروژسترون کاهش می یابد، پوشش رحم ریزش می کند و دوره دوباره شروع می شود.

### آیا پرئود منظم نشانه سلامتی است؟

اگر قاعدگی هر ماه مانند ساعت باشد و در همان زمان و جریان مشابه درست در روز ۲۸ باشد این نشان دهنده خوبی است که سلامت باروری و تعادل هورمونی استروژن - پروژسترون - تستوسترون در وضعیت خوبی است. اگر

می خواهید باردار شوید، می توانید چرخه های باروری خود را در زمانی که عادت ماهانه شما منظم است پیگیری کنید.



### جدول پریودی

این ایده خوبی است که از دوره قاعدگی خود آگاه باشید و یک جدول پریودی داشته باشید. چرا که پریود نامنظم می تواند نشانه ای از مشکل باشد. پزشک در مورد آخرین دوره های قاعدگی از شما سوال خواهد کرد. دانستن اینکه چه چیزی برای شما عادی است می تواند برای ارائه دهنده شما بسیار مفید باشد.

از سوی دیگر ردیابی قاعدگی می تواند برای دانستن زمان تخمک گذاری، یعنی زمانی که احتمال بارداری بیشتر است، مفید باشد. همچنین می تواند به شما در برنامه ریزی از قبل یا آماده شدن برای خونریزی پریود در طول یک رویداد خاص یا تعطیلات کمک کند.

دوره ی قاعدگی را یادداشت کنید!

اولین روز پریود خود را در تقویم با علامت X علامت بزنید. این روز اول است.

به علامت گذاری هر روز خونریزی با X ادامه دهید. هنگامی که خونریزی شما متوقف شد علامت گذاری را متوقف کنید.

وقتی خونریزی دوباره شروع شد، آن را با علامت X علامت گذاری کنید. امروز دوباره روز اول است.

سپس می توانید تعداد روزهای بین هر X اول را بشمارید تا طول چرخه خود را بدست آورید. تعداد X را بشمارید تا ببینید خونریزی چند روز طول می کشد.

همچنین اپلیکیشن هایی وجود دارند که همه این کارها را برای شما انجام می دهند که می توانید آن ها را در گوشی یا تبلت خود دانلود و نصب کنید.



### راه های سریع پریود شدن

بعضی مواقع بنا به دلایل آزار دهنده ایی مانند دردهای پیش از قاعدگی میخواهیم زودتر پریود شویم آیا راهی وجود دارد که سریع تر پریود شویم؟ ورزش کردن، کاهش استرس، استفاده از کیسه آب گرم، داشتن رابطه جنسی و ارگاسم، می تواند به زودتر پریود شدن کمک کند. همچنین، داروهای هورمونی ضدبارداری و برخی از دمنوش های گیاهی قاعده آور نیز در سریع تر پریود شدن، میتوانند موثر باشند.

### بهترین دمنوش برای زودتر پریود شدن

شواهد طب سنتی نشان می دهند دمنوش زنجبیل یکی از مؤثرترین راه های طبیعی برای القای پریود و باز شدن قاعدگی و انقباض دیواره رحم است. در طب کهن بر این عقیده بوده اند که زنجبیل باعث انقباض دیواره رحم شده و چرخه پریود را استارت می زند. بهترین راه برای دریافت نتیجه از زنجبیل استفاده از دمنوش یا چای زنجبیل است.

دمنوش جعفری نیز در پرئود شدن نقش دارد. سبزی جعفری به دلیل برخوردار بودن از ویتامین C بالا و مواد مؤثره قوی آپیول، در انقباض دیواره رحم مؤثر است.

البته باید به این توجه نمایید که آپیول در مقادیر بالا اثر سمی دارد و به‌ویژه برای زنان باردار خطرناک است. از این رو در زمان بارداری، زمان شیردهی و همچنین اگر دچار بیماری‌های کلیوی هستید از مصرف چای جعفری خودداری نمایید.



### علت پرئود زودرس

اکثر بانوان اگر پرئودشان دیر شود یا پرئودشان را از دست بدهند نگران می شوند، اما پرئود زودرس نیز می تواند به همان اندازه نگران کننده باشد. علل متعددی برای پرئود زودرس وجود دارد، از استرس گرفته تا شرایط پزشکی مانند سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS).

در اینجا ۱۱ دلیل برای علت زود یا دیر پرئود شدن بیان شده است:

۱. استرس

استرس ممکن است زمان تخمک گذاری را مختل کند و این ممکن است باعث زود یا دیر شدن پرئود شود.

۲. کاهش یا افزایش وزن

اگر نوسانات شدید وزن داشته اید، این امر می تواند تولید هورمون را تغییر دهد که می تواند شروع قاعدگی را تغییر دهد. این می تواند باعث زود یا دیر شدن قاعدگی شود.

### ۳. ورزش شدید

ورزش شدید و بیش از حد می تواند منجر به نوسانات شدید وزن شود که ممکن است تولید هورمون را تغییر دهد. این بر تخمک گذاری و زمان پریود تأثیر می گذارد.

### ۴. بلوغ

بلوغ انتقال طبیعی از کودکی به بزرگسالی است. تغییراتی در هورمون ها از جمله افزایش تولید هورمون جنسی زنانه به نام استرادیول وجود دارد که توسط هورمون های آزاد شده توسط مغز تحریک می شود. زمانی که فردی وارد دوران بلوغ می شود، ممکن است قاعدگی او نامنظم باشد که می تواند منجر به پریودهای زودرس یا دیررس شود.

### ۵. پیش یائسگی

قبل از یائسگی معمولاً زمانی اتفاق می افتد که یک زن در ۴۰ سالگی است. در دوران پیش از یائسگی، تخمک های زنان در تخمدان ها کاهش می یابد و این تخمک ها بی کیفیت هستند.

این تخمک ها به پیام های هورمونی از مغز پاسخ نمی دهند، که می تواند باعث تخمک گذاری نادر یا عدم تخمک گذاری به طور کلی شود. این باعث می شود چرخه های قاعدگی کوتاه تر و پریودهای زودرس یا عقب افتادن قاعدگی ها انجام شود.

علاوه بر این، بدون ترشح پروژسترون، هورمونی که توسط تخمک گذاری تولید می شود، احتمال ریزش رحم به صورت غیرقابل پیش بینی بیشتر است که می تواند منجر به پریود زود هنگام یا دیررس شود.

### ۶. کنترل بارداری

اگر از قرص های ضد بارداری هورمونی ترکیبی استفاده می کنید که هم حاوی استروژن و هم پروژسترون است، مانند قرص، چسب یا حلقه واژینال، دلیل اصلی قاعدگی زودرس شدن این است که یک دوز یا چند دوز را فراموش کرده اید. این به این دلیل است که سطح پروژستینی که مصرف می کردید کاهش می یابد و باعث خونریزی رحم می شود.

اگر از روش‌های کنترل بارداری فقط حاوی پروژسترون مانند تزریق دیو مدروکسی پروژسترون، کاشت بازو یا IUD استفاده می‌کنید، خونریزی زودهنگام به نازک شدن دیواره رحم مربوط می‌شود. این به این دلیل است که پوشش داخلی رحم جمع نمی‌شود.

اگر از IUD مسی بدون هورمون استفاده می‌کنید، معمولاً در ۳ تا ۶ ماه اول که بدن خود را تنظیم می‌کند، عوارض جانبی مانند خونریزی غیرقابل پیش‌بینی را نیز تجربه می‌کنید.

۷. پیشگیری از بارداری اورژانسی

قرص‌های پیشگیری از بارداری اورژانسی مانند Plan B با تاخیر در تخمک‌گذاری عمل می‌کنند. این به این دلیل است که اگر تخمک آزاد نشود، چیزی برای بارور شدن اسپرم وجود ندارد و از بارداری جلوگیری می‌کند.

با این حال، با مختل کردن تخمک‌گذاری، ممکن است تغییری در چرخه خود داشته باشید که باعث زود یا دیر شدن قاعدگی می‌شود.

## ۸. PCOS

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک اختلال هورمونی است که ممکن است با سطح هورمون مردانه (تستوسترون) بیش از حد مرتبط باشد. این سندرم ممکن است باعث نامنظم شدن تخمک‌گذاری شود که می‌تواند منجر به پرיוدهای زودرس یا دیررس شود.

۹. بیماری‌های مقاربتی

برخی از بیماری‌های مقاربتی مانند کلامیدیا، سوزاک و تریکوموناس، می‌توانند باعث تحریک دهانه رحم و رحم شوند که ممکن است منجر به خونریزی شود.

۱۰. آندومتریوز

آندومتریوز زمانی است که بافتی که به طور معمول در خارج از رحم رشد می‌کند که معمولاً با پرיוدهای بسیار دردناک و ناباروری همراه است. همچنین ممکن است منجر به خونریزی بین قاعدگی شود که ممکن است با یک دوره اولیه اشتباه گرفته شود.

۱۱. خونریزی لانه‌گزینی

خونریزی لانه‌گزینی در ابتدای بارداری، زمانی رخ می‌دهد که یک تخمک بارور شده به رحم می‌چسبد که باعث خونریزی خفیف یا لکه‌بینی می‌شود. اگر فکر می‌کنید باردار هستید، حتماً تست بارداری بدهید.





### عقب افتادن پریودی

چه چیزی می تواند پریود شما را به تاخیر بیندازد؟ اگر سیکل های قاعدگی منظمی دارید، ممکن است گهگاه متوجه شوید که دیرتر از حد معمول است. در حالی که ممکن است علت را به داشتن بیماری مانند آنفولانزا یا بارداری احتمالی نسبت دهید، عوامل دیگر می توانند منجر به عقب افتادن پریود شوند.

خواب ناکافی، ورزش شدید، سفر در مناطق زمانی یا تغییر وزن برخی از دلایلی هستند که ممکن است پریودتان به تاخیر بیفتد. در اینجا چیزی است که باید به آن دقت کنید و آن این است که چقدر عقب افتادگی قاعدگی طبیعی است و چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد. دلایل زیر می توانند برخی از علل عقب افتادگی پریود باشد:

#### ۱. ورزش شدید

ممکن است در اثر ورزش های سنگین دچار تاخیر در پریود شوید. ورزش شدید مکرر می تواند باعث پریودهای نامنظم و پریود نشدن شود. همچنین اگر بعد از مدتی ورزش نکردن دوباره شروع به ورزش کنید، ممکن است پریودهای نامنظم داشته باشید.

ورزش به بدن شما فشار فیزیکی وارد می کند. این استرس به مغز شما می گوید که تولید هورمون های تولید مثل را متوقف کند. یکی از این هورمون ها هورمون آزاد کننده گنادوتروپین (GnRH) است. این هورمون مسئول زمان قاعدگی است. اگر مغز GnRH را آزاد نکند یا به آرامی GnRH را آزاد کند، می تواند دوره های قاعدگی را متوقف کند که به نام آمنوره شناخته می شود.

آمنوره چیست؟

آمنوره فقدان دوره ای است که اغلب به دلیل استرس، کاهش وزن یا ورزش مکرر ایجاد می شود. علائم دیگری که ممکن است با آمنوره همراه باشد به علت آن بستگی دارد و می تواند شامل موارد زیر باشد:

تغییرات در بینایی

موهای زائد صورت

ریزش مو

سردرد

عدم رشد سینه

ترشحات شیری سینه

۲. تغییر وزن

استروژن عمدتاً از بافت چربی (بافتی که چربی را می سازد) پس از یائسگی تولید می شود. با این حال، هر چربی اضافی می تواند در هر زمانی از زندگی فرد استروژن بسازد. این بدان معناست که وقتی سطح چربی در بدن افزایش می یابد، سطح استروژن نیز افزایش می یابد. در نتیجه، استروژن اضافی بر چرخه قاعدگی تأثیر می گذارد و منجر به پریودهای سنگین و پریودهای از دست رفته یا نامنظم می شود.

استروژن بیش از حد برای یک دوره طولانی نیز می تواند خطر ابتلا به سرطان سینه و آندومتر را افزایش دهد. با این حال، مصرف قرص ممکن است کمک کند. داروهای ضد بارداری خوراکی بر کاهش خطر ابتلا به سرطان آندومتر تأثیر می گذارد.

علاوه بر این، اگر خیلی سریع وزن کم کنید، ممکن است به پریودهای نامنظم نیز منجر شود. استروژن برای ساختن پوشش رحم برای بارداری احتمالی در طول چرخه قاعدگی ضروری است. هنگامی که وزن زیادی از دست می دهید، بدن استروژن کافی تولید نمی کند.

۳. استرس

استرس می تواند پریود را به تاخیر بیندازد. تحقیقات نشان داده است که افرادی که سطح استرس بالایی را تجربه می کنند، دوره های پریود نامنظمی را نیز تجربه می کنند.

وقتی استرس بر زمان پرپود تأثیر می گذارد، می تواند بر باروری تأثیر بگذارد. کسانی که استرس دارند ممکن است زمان چالش برانگیزتری برای باردار شدن یا داشتن یک بارداری سالم داشته باشند.

علاوه بر پرپودهای نامنظم، استرس می تواند بر چرخه قاعدگی تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، افرادی که تحت استرس زیاد هستند ممکن است دوره های دردناک تری را تجربه کنند و در طول دوره چرخه خود تغییراتی ببینند.

#### ۴. نوسانات هورمونی

مشکلات تیروئید ( غده ای در گردن ) می تواند بر نامنظم بودن پرپود تأثیر بگذارد. هنگامی که سطح هورمون تیروئید بالا یا پایین است، عملکرد بدن می تواند تغییر کند مانند عملکرد چرخه قاعدگی.

برای کسانی که غده تیروئید پرکار دارند (به این معنی که هورمون تیروئید بیش از حد تولید می کنند) دوره قاعدگی آنها کوتاه تر است و بیشتر اتفاق می افتد. عکس آن در مورد کسانی که هورمون تیروئید کافی تولید نمی کنند و تیروئید کم کار دارند صادق است. قاعدگی آنها معمولاً کمتر است.

#### ۵. قرار گرفتن در معرض آفت کش ها

آفت کش ها می توانند با دوره های نامنظم مرتبط باشند. شرکت کنندگان یک مطالعه در معرض آفت کش های ناشی از کار در زمین های کشاورزی، و یا زندگی در آن یا هر دو قرار گرفته بودند. بسیاری از آنها در معرض آفت کش های شیمیایی مختل کننده غدد درون ریز قرار گرفتند، آفت کشی که باعث بی نظمی قاعدگی می شود. شرکت کنندگان بی نظمی در طول چرخه و عدم پرپودشان برای بیش از ۹۰ روز را گزارش کردند.

برخی از دسته های مواد شیمیایی می توانند به گیرنده ها (مولکول های روی سطح سلول) برای استروژن در بدن متصل شوند. در نتیجه، آنها می توانند نحوه عملکرد استروژن در بدن را تغییر دهند.

#### ۶. تغذیه با شیر مادر

اگر در دوران شیردهی قرار دارید، ممکن است متوجه شوید که عادت ماهانه بلافاصله به حالت اولیه خود بر نمی گردد. این به نام آمنوره شیردهی شناخته می شود.



## علت پرئود نشدن

اگر قاعدگی های تاخیری شما بیش از ۲ تا ۳ ماه ادامه داشت با پزشک خود تماس بگیرید. بهتر است از یک تقویم یا یک برنامه ردیاب دوره در تلفن خود استفاده کنید تا بتوانید دقیقاً آنچه را که در حال وقوع است به آنها نشان دهید. اما اگر به تازگی متوجه شده اید که روز پرئودی آمده و رفته است، در اینجا چند مورد از عوامل پرئود نشدن وجود دارد که ممکن است نقش داشته باشند:

### ۱. کنترل بارداری

اگر از روش‌های هورمونی کنترل بارداری استفاده می‌کنید، قاعدگی دیر هنگام، سبک یا پرئود نشدن، دلیلی برای نگرانی وجود ندارد.

### ۲. سایر داروها

استفاده از برخی از داروها مانند داروی تیروئید، استروئیدها و داروهای ضد روان پریشی می‌تواند نظم دوره های شما را مختل کند.

### ۳. سفرهای بین‌المللی

سفرهای بین‌المللی می‌توانند در تولید ملاتونین (هورمونی که خواب را تنظیم می‌کند) تغییر ایجاد کنند که همین امر می‌تواند موجب تعویق در پرئودی شود.

## علت پریود نامنظم

چه چیزی پریود نامنظم محسوب می شود؟

قاعدگی نامنظم هر چیزی را توصیف می کند که یک دوره قاعدگی طبیعی نیست. چند نمونه از پریود نامنظم عبارتند از:

دوره هایی که کمتر از ۲۱ روز یا بیشتر از ۳۵ روز فاصله دارند.

نداشتن پریود به مدت سه ماه (۹۰ روز).

جریان قاعدگی که بسیار سنگین تر یا سبک تر از حد معمول است.

خونریزی پریود که بیش از هفت روز طول بکشد.

دوره هایی که با درد شدید، گرفتگی عضلات، حالت تهوع یا استفراغ همراه است.

خونریزی یا لکه بینی که بین پریودها اتفاق می افتد.

طبیعی است که در هر سیکل مقداری تغییر در میزان خونریزی داشته باشید. همچنین مهم است که به یاد داشته باشید که دوره ی شما ممکن است با دیگران متفاوت باشد. سعی کن مقایسه نکنید اگر نگران خونریزی نامنظم یا شدید در طول قاعدگی خود هستید، با یک پزشک متخصص صحبت کنید.

چه زمانی باید نگران پریودم باشم؟

اگر تا سن ۱۶ سالگی پریود نشده اید.

اگر برای سه ماه یا بیشتر پریود نمی شوید.

اگر به طور ناگهانی برای روزهای بیشتر از حد معمول خونریزی دارید.

خونریزی بسیار کمتر یا شدیدتر از حد معمول است.

در طول پریود درد شدیدی داشته باشید.

بین پریودها خونریزی داشته باشید.

پس از استفاده از تامپون احساس بیماری می کنید.

فکر می کنید ممکن است باردار باشید، برای مثال، رابطه جنسی داشته اید و عادت ماهانه شما حداقل پنج روز تاخیر دارد.

قاعدگی در عرض سه ماه پس از قطع قرص های ضدبارداری برگشته است و می دانید که باردار نیستید.

مشکلاتی که پیرو نامنظم به وجود می آورد:

هر ماه قاعدگی نتیجه گفتگوی هماهنگ بین مغز و تخمدان است. دو ناحیه از مغز که این مکالمه را هدایت می کنند - هیپوتالاموس و غده هیپوفیز - نیز در طول همین مسیرها به غدد فوق کلیوی، تیروئید و روده متصل هستند. بنابراین وقتی یک سیستم مختل می شود، سایرین ممکن است آسیب ببینند. دوره های قاعدگی یا پیرودهای نامنظم زنان، اغلب اولین ناحیه ای است که نشانه هایی از اختلال در سیگنال دهی را در طول این مسیرها نشان می دهد، با پیامدهایی که در سراسر بدن احساس می شود. مثلا:

عدم تعادل هورمونی قاعدگی منظم به شما می گوید که بدن شما در هموستاز است و سطوح مناسب هورمون های جنسی را برای تولید مثل بهینه می کند. هنگامی که این هورمون ها در تعادل هستند، شما احساس خوبی دارید، پرانرژی هستید، خوب می خوابید و به رابطه جنسی علاقه مند می شوید.

وقتی تحت استرس دائمی هستید، هورمون های شما از تعادل خارج می شوند و پیرو نامنظم یکی از اولین راه های درخواست کمک است. برای اصلاح عدم تعادل زیربنایی، یک مکمل حمایتی هورمونی طبیعی را در نظر بگیرید. این می تواند یک تغییر بازی در نحوه تجربه پیرو شما باشد!

زنانی که طول سیکل آنها کمتر از ۲۱ روز یا بیشتر از ۳۵ روز باشد، سیکل قاعدگی نامنظم دارند و با جریان خون کمتر یا بسیار شدید همراه است. قاعدگی های نامنظم می تواند به دلیل تغییر در سطح هورمون های استروژن و پروژسترون در بدن رخ دهد که الگوی طبیعی پیرو را مختل می کند.

مشخص شده است که بی نظمی قاعدگی با بیماری ها و شرایط پزشکی مختلفی مانند سندرم متابولیک، بیماری عروق کرونر قلب، دیابت نوع ۲ و آرتروز روماتوئید مرتبط است. کم خونی، پوکی استخوان، مشکلات روانی، اختلال در کیفیت زندگی و ناباروری نیز ثبت شده است.

علاوه بر این، ارتباط معنی داری بین پیرودهای نامنظم و خطر ابتلا به اختلالات فشار خون مرتبط با بارداری، و همچنین افزایش خطر پیامدهای نامطلوب مامایی و نوزادی، ثابت شده است. بنابراین، قاعدگی نامنظم به عنوان یک شاخص مهم سلامت در بین زنان تلقی می شود. مشکلات جسمی، ذهنی، اجتماعی، روانی و باروری اغلب با بی نظمی های قاعدگی همراه است.

بنابراین ارزیابی عوامل مرتبط با قاعدگی نامنظم برای تعیین راهبردهای پیشگیرانه و درمانی مناسب و کاهش مشکلات بهداشتی مرتبط ضروری است. هدف از این بررسی، تعریف قاعدگی طبیعی و نامنظم، انواع و شیوع آنها، شناخت عوامل خطر و علل قاعدگی نامنظم و درک تأثیر آنها بر سلامت زنان بود.



### علت طولانی شدن پریود با خونریزی کم

آیا داشتن دوره های طولانی پریودی باعث نگرانی است؟ بله. یک دوره طولانی ممکن است بیش از حد ایجاد مزاحمت کند حتی برای برخی از زنان، ممکن است نشان دهنده یک مشکل جدی باشد.

طیف گسترده ای از شرایط پزشکی می تواند علت خونریزی غیرطبیعی قاعدگی باشد. این شامل:

فیبروم های رحمی:

این توده های غیر سرطانی در داخل دیواره های رحم ظاهر می شوند. اندازه آنها می تواند از یک لکه کوچک تا چندین توده حجیم متغیر باشد. فیبروم رحم که لیومیوم نیز نامیده می شود، می تواند منجر به خونریزی شدید و دوره هایی شود که بیش از یک هفته طول می کشد.

پولیپ های رحم:

این توده های کوچک و غیرسرطانی روی دیواره رحم (نه در داخل) ظاهر می شوند. پولیپ ها معمولا گرد یا بیضی شکل هستند.

آندومتریوز:

آندومتریوز بافتی شبیه به بافت رحم است که دیواره رحم را می پوشاند و به طور غیر طبیعی در خارج از رحم رشد می کند، گاهی اوقات به طور گسترده. علاوه بر خونریزی بیش از حد، اندومتریوز می تواند باعث درد قابل توجهی شود.

هیپرپلازی آندومتر:

این وضعیتی است که در آن پوشش داخلی رحم که آندومتر نامیده می شود، بیش از حد ضخیم می شود. در اینجا سطح بیش از حد هورمون استروژن اغلب مقصر است.

### سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

یک اختلال هورمونی است که اغلب شامل سطوح بیش از حد هورمون مردانه آندروژن است.

بیماری تیروئید:

بالا یا پایین بودن غیرطبیعی هورمون تیروئید می تواند باعث طولانی، سنگین، سبک یا نامنظم شدن قاعدگی شود.

دستگاه داخل رحمی (IUD):

به خصوص در سال اول، IUD می تواند باعث خونریزی شدید قاعدگی شود.

بیماری التهابی لگن (PID):

PID یک عفونت باکتریایی در اندام های تناسلی زنانه است. طبق گفته [کلینیک مایو](#)، اغلب توسط باکتری هایی که در طول رابطه جنسی محافظت نشده، مانند سوزاک یا کلامیدیا، ایجاد می شود.

اختلالات خونریزی:

هنگامی که خون به درستی لخته نمی شود، می تواند باعث خونریزی شدید قاعدگی شود.

سرطان آندومتر:

اگرچه نادر است، اما سرطان آندومتر یا سرطان دیواره رحم، جدی ترین علت خونریزی طولانی مدت قاعدگی است.



چه درمان هایی برای خونریزی طولانی مدت قاعدگی وجود دارد؟

بسیاری از علل خونریزی طولانی مدت قاعدگی را می توان با قرص های ضد بارداری استروژن و پروژسترون درمان کرد. این نه تنها پیشگیری از بارداری را فراهم می کند، بلکه می تواند با تنظیم سطح هورمون، خونریزی ناشی از هورمون ها را نیز درمان کند. قرص های ضد بارداری عموماً مقدار کلی جریان خون را کاهش می دهند و می توانند طول دوره قاعدگی را کاهش دهند.

در برخی موارد، مانند هیپرپلازی آندومتر، هورمون پروژستین ممکن است به تنهایی تجویز شود.

ممکن است از داروهای دیگری نیز استفاده شود. ترانکسامیک اسید یک داروی تجویزی است که خونریزی شدید قاعدگی را درمان می کند. این دارو باید هر ماه در شروع دوره قاعدگی مصرف شود.

خونریزی طولانی مدت ناشی از فیبروم های رحمی را می توان با دارو یا با روش های کم تهاجمی مانند ابلیشن آندومتر، جراحی لاپاروسکوپی (معروف به میومکتومی) درمان کرد. در موارد شدید، میومکتومی شکمی یا هیسترکتومی ممکن است توصیه شود.

درمان آندومتریوز می تواند چالش برانگیز باشد. با این حال، کنترل خونریزی غیرطبیعی ناشی از این بیماری با استفاده از قرص های ضد بارداری خوراکی مداوم یا مدروکسی پروژسترون استات تزریقی ضد بارداری (Depo-Provera) امکان پذیر است. برای قاعدگی دردناک ناشی از آندومتریوز، جراحی برای برداشتن ضایعات ناخواسته راه حل مناسبی به نظر می رسد.

### آیا طولانی شدن دوره قاعدگی عوارضی دارد؟

اغلب، بزرگترین مشکل داشتن دوره قاعدگی طولانی، تاثیر آن بر کیفیت زندگی است و از آنجایی که خون سرشار از آهن است، زنانی که خونریزی زیادی دارند در معرض خطر کم خونی هستند. با پزشک خود در مورد اینکه آیا ممکن است به مکمل آهن نیاز داشته باشید و اینکه با چه برنامه ای باید آن را مصرف کنید، صحبت کنید. یک مطالعه نشان داد که زنانی که روزانه ۱۲۰ میلی گرم آهن مصرف می کردند، پس از شش هفته به همان سطح خونی زنانی که ۶۰ میلی گرم در روز مصرف می کردند، رسیدند و دوز متناوب روزانه باعث تهوع کمتری می شد.

### تنبلی تخمدان و پرئود نشدن

افراد مبتلا به PCOS یا تنبلی تخمدان، ممکن است طیف وسیعی از علائم مانند خستگی را تجربه کنند. شرایطی که همراه با سندرم تخمدان پلی کیستیک رخ می دهد نیز می تواند باعث خستگی شود، مانند اختلالات خواب و مشکلات سلامت روان.

سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) یک اختلال هورمونی شایع است که حدود ۱۰٪ از زنان را تحت تاثیر قرار می دهد.

سرویس بهداشت ملی بریتانیا (NHS) خاطرنشان می کند که ۷۵ درصد از افراد مبتلا به PCOS، مشکلات پریودی از جمله خونریزی شدید و غیر طبیعی را تجربه خواهند کرد.

### بهترین دمنوش برای پریودی

دردناک بودن قاعدگی می تواند باعث مشکلاتی برای خانم ها شود و حتی می تواند در زندگی آنان اختلال ایجاد کند. برخی از خانم ها به جای استفاده از داروها، برای تسکین دردهای دوره پریودی خود از دمنوش استفاده می کنند. اما کدام دمنوش برای کاهش سریع دردهای پریودی مناسب است؟ دمنوش های زیادی مانند برگ تمشک قرمز، بابونه، رازیانه، دارچین، زعفران، آویشن و زنجبیل وجود دارد که از آن ها برای کاهش درد پریودی استفاده می شود. در بین این دمنوش ها، سه دمنوش اصلی وجود دارد که باید آن ها را بیشتر بشناسید. به ادامه مطلب توجه کنید:

#### ۱. دمنوش رازیانه

دمنوش رازیانه برای کاهش دردهای پریود یک گزینه بسیار عالی است. دانه های این گیاه سرشار از ویتامین C و کوئرستین هستند که دو آنتی اکسیدان مناسب برای کاهش التهاب به حساب می آیند.

#### ۲. دمنوش زعفران

دمنوش زعفران برای کاهش دردهای پریودی پیشنهاد می شود. از دلایل پریود شدن در خانم ها، تغییر سطح هورمون هایی مانند سروتونین است و از آن جایی که دمنوش زعفران ممکن است سطح سروتونین را افزایش دهد می تواند تا حدی به کاهش علائم این دوره کمک کند، مطالعاتی در مورد تاثیر زعفران برای کاهش علائم مرتبط با پریودی انجام شده است.

#### ۳. دمنوش زنجبیل

امروزه از زنجبیل در درمان های خانگی برای بهبود انواع بیماری ها، از جمله دردهای پریودی، استفاده می شود. از آنجایی که زنجبیل دارای خواص ضد التهابی و تسکین دهنده درد است، احتمالاً به کاهش درد نیز کمک کند.



### درد پریود از چیست؟

دردهای قاعدگی (دیسمنوره) دردهای ضربان دار یا گرفتگی در قسمت تحتانی شکم هستند. بسیاری از زنان درست قبل و در طول دوره قاعدگی خود دچار دردهای قاعدگی می شوند.

برای برخی از زنان، این ناراحتی صرفاً آزاردهنده است. برای دیگران، دردهای قاعدگی می تواند به اندازه ای شدید باشد که در فعالیت های روزمره برای چند روز در هر ماه اختلال ایجاد کند.

شرایطی مانند اندومتریوز یا فیبروم های رحمی می توانند باعث دردهای قاعدگی شوند. دردهای قاعدگی که ناشی از بیماری دیگری نیستند، با افزایش سن کاهش می یابند و اغلب پس از زایمان بهبود می یابند.

علائم دردهای قاعدگی عبارتند از:

دردهای قاعدگی به درد ضربان دار یا گرفتگی در زیر شکم گفته می شود که می تواند شدید باشد.

دردهای قاعدگی ۱ تا ۳ روز قبل از پریود شروع می شود، ۲۴ ساعت پس از شروع پریود به اوج خود می رسد و در عرض ۲ تا ۳ روز کاهش می یابد.

درد قاعدگی دردی مبهم و مداوم است و دردی است که به قسمت پایین کمر و ران سرایت می کند.

برخی از زنان نیز این موارد را دارند:

حالت تهوع

مدفوع شل

سردرد

سرگیجه

### علل درد پریودی:

در طول دوره قاعدگی، رحم شما منقبض می شود تا به بیرون راندن پوشش آن کمک کند. مواد هورمونی (پروستاگلاندین ها) که در درد و التهاب نقش دارند، باعث انقباض عضلات رحم می شوند. سطوح بالاتر پروستاگلاندین ها با دردهای شدید قاعدگی همراه است.



## درد پریود اوایل بارداری:

گاهی علائم اوایل بارداری با علائم پریودی شبیه هم هستند و ممکن است با هم اشتباه گرفته شوند. شما ممکن است احساس خستگی کنید و یا حتی ممکن است دردهای شکم و لگن را احساس کنید و گاهی حالت تهوع داشته باشید ولی پریود نشوید. احساس تحریک پذیری، اضطراب یا ناراحتی (همراه با گریه کردن) نیز در اوایل بارداری دیده می‌شود و هم در روزهای منتهی به پریود شدن. این علائم در صورت بارداری ممکن است تا هفته ۱۲ بارداری ادامه داشته باشد. اما بعد از آن این علائم برطرف می‌شوند.

## درمان درد پریود

بسیاری از افراد گزارش می‌دهند که در ابتدای چرخه قاعدگی خود درد شکم یا لگن را تجربه می‌کنند. در طول یک دوره، رحم منقبض می‌شود تا پوشش داخلی دیواره رحم را فشرده کند و به آن اجازه می‌دهد از طریق واژن از بدن خارج شود. این انقباضات می‌تواند باعث درد یا ناراحتی شود. بسیاری از زنان از آنها به عنوان گرفتگی زیر شکم یاد می‌کنند. دردهای قاعدگی در ابتدای پریود بدترین حالت را دارند و با گذشت روزهای پریودی کمتر می‌شوند.

## درمان خانگی درد پریود

در برخی موارد، درمان‌های خانگی جهت کاهش درد پریودی می‌توانند به تسکین درد کمک کنند. از جمله موارد زیر:

۱. گرم نگه داشتن شکم.

قرار دادن یک بطری آب گرم یا پد گرم کننده روی شکم می‌تواند ماهیچه‌ها را شل کرده و گرفتگی را تسکین دهد. گرما به عضله رحم و اطراف آن کمک می‌کند تا آرام شوند، که ممکن است گرفتگی و ناراحتی را کاهش دهد. برای خلاص شدن از کمردرد، می‌توانید یک پد گرم کننده روی کمر قرار دهید.

۲. به ورزش ملایم بپردازید.

اگرچه ورزش ممکن است آخرین چیزی باشد که بسیاری از افراد در هنگام گرفتگی احساس تمایل به انجام آن دارند، اما ممکن است باعث تسکین درد شود. ورزش شدید ممکن است مفید نباشد، اما کشش ملایم، پیاده روی یا انجام یوگا ممکن است کمک کند. ورزش همچنین باعث ترشح اندورفین می‌شود که یک مسکن طبیعی است.

۳. برای تسکین گرفتگی عضلات، طب سوزنی را امتحان کنید.

منبع معتبر تحقیقات نشان داده است که طب سوزنی می تواند دردهای قاعدگی را تسکین دهد. این درمان علاوه بر ترشح اندورفین و کمک به آرامش افراد، ممکن است التهاب را کاهش دهد.

۴. شکم را ماساژ دهید

ماساژ شکم نیز می تواند عضلات لگن را شل کرده و گرفتگی را کاهش دهد. افراد می توانند به آرامی روغن ماساژ، لوسیون بدن یا روغن نارگیل را به پوست خود بمالند تا به روند کاهش درد کمک کنند.

۵. تغییرات رژیم غذایی را در نظر بگیرید

ایجاد برخی تغییرات در رژیم غذایی ممکن است دردهای قاعدگی را کاهش دهد. خوردن یک رژیم غذایی متعادل و غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، میوه ها، سبزیجات، آجیل، پروتئین های بدون چربی و غلات کامل به بدن کمک می کند تا سالم بماند.

افزایش مصرف مایعات به هیدراته ماندن بدن کمک می کند. کم آبی یکی از دلایل شایع گرفتگی عضلات است.

دمنوش های گیاهی گرم و آرام بخش هستند و در برخی موارد خود گیاهان نیز می توانند مفید باشند. چای های خاص مانند چای بابونه، قاصدک، تمشک قرمز و رازیانه، می توانند دردهای قاعدگی را تسکین دهند. با این حال، شواهد کمی برای تأیید این موضوع وجود دارد.

تغییرات هورمونی که بر دستگاه گوارش فرد تأثیر می گذارد می تواند باعث دردهای قاعدگی شود. تغییرات کوتاه مدت رژیم غذایی اغلب می تواند این علائم را کاهش دهد.

اولویت دادن به یک رژیم غذایی غنی از فیبر و کم روغن و قندهای تصفیه شده می تواند به بهبود هضم و کاهش ناراحتی شکمی کمک کند.

۶. از داروهای بدون نسخه استفاده کنید

اگر درمان های خانگی طبیعی درد را تسکین نمی دهند، فرد می تواند از مسکن های بدون نسخه مانند آسپرین یا ایبوپروفن برای کاهش دردهای قاعدگی خود استفاده کند.

این داروها می توانند التهاب، درد و دردهای قاعدگی را تسکین دهند. اگر دوز توصیه شده برای تسکین دردهای قاعدگی کافی نیست، دستورات عمل های دوز روی شیشه دارو را دنبال کنید و با پزشک مشورت کنید.

چه چیزی می تواند دردهای پیوسته را بدتر کند؟

چندین عامل و شرایط زمینه‌ای ممکن است خطر ابتلا به گرفتگی‌های شدید قاعدگی را در فرد افزایش دهد، از جمله:

سابقه خانوادگی

زیر ۲۰ سال بودن

داشتن چاقی

اندومتریوز

فیبروم‌ها

بیماری التهابی لگن

آدنومیوز

مصرف کم امگا ۳

سیگار کشیدن

فشار و استرس عصبی

### راه‌های کاهش درد پریودی

- استفاده از دستگاه تنس (TENS) که با تحریک الکتریکی عصب از راه پوست، به کمک جریان الکتریکی ملایم، موجب کاهش شدت درد در این ناحیه از بدن شود.
- انجام تمرینات بدنی سبک مانند شنا کردن، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری
- قرار دادن کیسه آب گرم یا یک پد گرم در ناحیه شکم، لگن یا کمر
- ترک سیگار یا مصرف الکل در روزهای اول پریود
- خوردن وعده‌های غذایی سبک و مقوی
- ماساژ دادن آرام شکم و اطراف آن
- گرفتن دوش آب گرم

# MENSTRUAL PAIN TREATMENT



MASSAGE



PAIN RELIEVERS



WATER



HEALTHY FOOD



WARM BATH



HEATING PAD

## کاهش سریع درد پریود

برای کاهش سریع درد پریود، می‌توان از قرص‌های مسکن و برخی از روش‌های خانگی کمک گرفت. گرم کردن، ماساژ دادن، ورزش سبک، خواب کافی، مصرف برخی از مکمل‌ها و رعایت رژیم غذایی به درمان درد پریود کمک شایانی می‌کند.

## بهترین قرص برای کاهش درد پریود

اگر درمان‌های خانگی برای تسکین درد پریود مؤثر نبودند، باید به فکر گزینه‌های درمانی پزشکی باشید. درمان دردهای پریودی به شدت و علت اصلی درد شما بستگی دارد. اگر بیماری التهابی لگن یا عفونت‌های مقاربتی (STI) باعث درد شود، پزشک برای رفع عفونت، آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند.

همچنین ممکن است پزشک مصرف داروهای زیر را به خصوص برای کاهش درد پریود در روز اول، توصیه کند:

استفاده از داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی (NSAID) مانند ایبوپروفن (بروفن یا ژلوفن)، ناپروکسن، آسپیرین، مفنامیک اسید و سلکوکسیب که می‌توانند کاهش دهنده دردهای پریودی شوند. حتی در برخی موارد کاهش خونریزی با مصرف این داروها نیز نشان داده شده است. شما می‌توانید این داروها را بدون نسخه یا با نسخه پزشک دریافت کنید.



داروهای تسکین دهنده درد مانند استامینوفن (پاراستامول) یا داروهای ضد درد قوی‌تر مانند استامینوفن کدئین. مطالعات نشان داده اند این داروها به اندازه داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی در کاهش درد پرئود مؤثر نیستند. در برخی موارد داروهای ضد افسردگی برای کاهش برخی از تغییرات خلقی مرتبط با سندرم پیش از قاعدگی نیز تجویز می شوند.

تجویز برخی از داروهای هورمونی که در قالب قرص برای تنظیم قاعدگی یا کنترل بارداری استفاده می شوند، می توانند در کاهش شدت درد پرئود نیز مؤثر باشند، زیرا داروهای هورمونی از تخمک گذاری جلوگیری می کنند که این می تواند گرفتگی‌های قاعدگی را کنترل کند. مطمئناً پزشک در صورت تشخیص، برای شما تجویز خواهد کرد.



### درمان دیسمنوره یا پرئودهای دردناک

اکثر زنان در طول سیکل ماهانه با دردهای قاعدگی دست و پنجه نرم می کنند. اما، برای برخی، قاعدگی آنقدر دردناک است که ناتوان کننده است. برخی از زنان مجبورند هر ماه از محل کار نروند و در خانه بمانند یا فعالیت های اجتماعی را به دلیل گرفتگی دردناک لغو کنند. دیسمنوره یا پرئودهای دردناک اغلب با تغییراتی در سبک زندگی قابل درمان است. این ۴ مکمل می توانند کاهش دردهای سنگین پرئودی باشند.

### ۱. گیاه چستبری یا شاه توت

این مکمل می تواند به ویژه برای علائم جسمی ناراحت کننده مانند گرفتگی عضلات، سردرد و درد سینه مفید باشد. شاه توت حتی می تواند به تسکین برخی از نوسانات خلقی و علائم روانی چرخه قاعدگی کمک کند. مطالعات همچنین نشان داده است که مکمل می تواند موثرتر از داروهای ضد افسردگی برای این علائم باشد.

### ۲. منیزیم

بسیاری از زنانی که با PMS و دیسمنوره دست و پنجه نرم می کنند، دچار کمبود منیزیم هستند. تحقیقات نشان داده است که ترکیبی از منیزیم و B6 می تواند علائم عاطفی و جسمی پرئود زنان را تسکین دهد. منیزیم به طور طبیعی در سبزیجات سبز برگ، بادام و بادام زمینی یافت می شود. برخی از زنان بهتر است از مکمل های حاوی منیزیم استفاده کنند.

### ۳. ویتامین B6

ویتامین B6 برای بسیاری از عملکردهای بدن حیاتی است. این ماده مغذی به تنظیم متابولیسم، بهبود سیستم ایمنی و حفظ عملکرد صحیح سیستم عصبی کمک می کند. تحقیقات نشان داده است که مصرف ویتامین B6 می تواند به کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی از جمله تسکین درد قاعدگی کمک کند. از آنجایی که کمبود ویتامین B6 شایع نیست، بیماران باید قبل از شروع مکمل با یک مشاور مراقبت های پزشکی مشورت کنند.

### ۴. امگا ۳

برخی تحقیقات نشان داده است که اسیدهای چرب امگا ۳ می توانند مکمل مفیدی برای تسکین دردهای قاعدگی باشند. در یک مطالعه، زنانی که امگا ۳ مصرف کردند نسبت به کسانی که مصرف نکردند درد پرئود کمتری داشتند. علاوه بر این، کسانی که روغن ماهی و B12 را با هم مصرف کردند کمترین درد را داشتند. امگا ۳ به کاهش التهاب کمک می کند، که می تواند به کاهش دردهای قاعدگی کمک کند. در بسیاری از زنان، سطح امگا ۳ با سطوح امگا ۶ در تعادل نیست و منجر به تشدید التهاب می شود.



### دمنوش برای قطع خونریزی قاعدگی

برای برخی از زنان، قاعدگی های سنگین می تواند تاثیرات قابل توجهی بر زندگی روزمره آنها داشته باشد و باعث ایجاد استرس در طول چرخه ماهانه آنها می شود. دردهای قاعدگی نیز می تواند شدید باشد و این تجربه را حتی دلهره آورتر می کند. اگرچه بسیاری از خانم ها قاعدگی های سنگین را تجربه می کنند، اما طبیعی نیستند و نباید آنها را نادیده گرفت. اگر در طول چرخه خود علائم ناراحت کننده ای را تجربه کردید، ممکن است نشانه عدم تعادل هورمونی باشد که نیاز به توجه دارد.

این عدم تعادل می تواند منجر به جریان سنگین شود. پولیپ ها که رشد بافت بزرگ در حفره آندومتر هستند، می توانند باعث پریدهای سنگین شوند. استروژن در ساختن دیواره آندومتر برای قاعدگی نقش دارد و غلبه استروژن ممکن است باعث خونریزی شدید قاعدگی شود. خوشبختانه، چندین غذا و گیاهان می توانند به کاهش دردهای قاعدگی های سنگین و تعادل هورمون ها کمک کنند. این مهم است که قبل از بررسی این گزینه ها درک کنید که چه چیزی یک دوره سنگین را تشکیل می دهد.

چه چیزی به عنوان یک دوره پریدی سنگین درک می شود؟

پرید بیش از ۷ روز

از دست دادن بیش از ۸۰ میلی لیتر خون در هر چرخه

تعویض تامپون یا پد هر ساعت

نیاز به افزایش دو برابری محصولات محافظ دوره

مجبور به تعویض تامپون یا پد خود در طول شب باشید

روز خود را در حول و حوش پرپود سنگین خود برنامه ریزی کنید

لخته های خون بزرگ

## ۵ گیاه دارویی برای پرپودهای سنگین

### ۱. زردچوبه

آیا می دانستید که زردچوبه دارای یک ماده فعال زیستی به نام کورکومین است؟ این ترکیب به دلیل خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی خود شناخته شده است. به کاهش التهاب و جستجوی رادیکال های آزاد که می توانند باعث آسیب سلولی شوند کمک می کند. اگر گرفتگی شدید و پرپودهای سنگین را تجربه می کنید، ممکن است نشانه ای از التهاب در بدن شما باشد. اثرات آنتی اکسیدانی می تواند به کاهش استرس داخلی و متعادل کردن سطح پروژسترون و استروژن کمک کند که منجر به کاهش التهاب می شود.

با این حال، کورکومین به راحتی در جریان خون جذب نمی شود. برای کمک به جذب، زردچوبه را با فلفل سیاه ترکیب کنید. پیپرین، ترکیب زیست فعال موجود در فلفل سیاه، جذب کورکومین را افزایش می دهد.

همچنین می توانید برای کاهش علائم پرپودهای سنگین مکمل کورکومین را مصرف کنید که حاوی فرمول ثبت شده ای به نام کورکومین است که فراهمی زیستی و جذب را افزایش می دهد.

### ۲. دارچین

دارچین برای دوره های سنگین پرپودی مفید است زیرا می تواند سطح پروژسترون را افزایش دهد و چرخه های قاعدگی را بهبود بخشد. قاعدگی های سنگین اغلب با گرفتگی های دردناک همراه است و یک مطالعه نشان داده است که دارچین می تواند به کاهش این علامت کمک کند. این مطالعه شامل شرکت کنندگانی بود که ۱۰۰۰ میلی گرم دارچین در سه روز اول چرخه قاعدگی خود برای دو دوره متوالی مصرف کردند و شدت علائم به طور قابل توجهی کاهش یافت.

### ۳. زنجبیل

یکی دیگر از گیاهانی که به کاهش علائم پرپودهای سنگین کمک می کند، زنجبیل است که به دلیل خواص ضد التهابی آن است. قاعدگی های سنگین اغلب با گرفتگی های دردناک همراه است و ثابت شده است که زنجبیل نیز

مانند داروهای رایج NSAID، درد را تسکین می‌دهد. علاوه بر این، زنجبیل به کاهش تولید پروستاگلاندین‌ها کمک می‌کند که ترکیبات هورمون‌مانندی هستند که می‌توانند باعث عدم تعادل در استروژن و پروژسترون شوند. به طور خاص، پروستاگلاندین‌ها سطح استروژن را افزایش می‌دهند که می‌تواند منجر به پرئودهای سنگین شود.

#### ۴. بومادران

بومادران نوعی گیاه است که دارای برگ‌های مسطح و پشمالو و گل‌های کوچکی است که از ساقه آن می‌روید. به دلیل اثربخشی آن در کاهش پرئودهای سنگین به دلیل فعالیت استروژنی آن شناخته شده است. بومادران حاوی دو ترکیب لوتئولین V و آپیزنین است که به این ویژگی کمک می‌کنند. فعالیت استروژنی آن را قادر می‌سازد تا سطح هورمون‌ها را با افزایش آنها در زمانی که خیلی کم هستند و کاهش آنها در زمانی که خیلی زیاد هستند، تنظیم کند. این باعث می‌شود بومادران به یک داروی مفید برای متعادل کردن هورمون‌ها و کاهش شدت قاعدگی‌های سنگین تبدیل شود.

#### ۵. برگ تمشک قرمز

اگر پرئودهای سنگین را تجربه می‌کنید، ممکن است با مصرف برگ تمشک قرمز تسکین پیدا کنید. چای برگ تمشک یک راه محبوب برای لذت بردن از مزایای این گیاه است، زیرا حاوی تانن و اسید الازیک است - مواد شیمیایی گیاهی که می‌تواند به تعادل هورمون‌ها کمک کند. آهن موجود در برگ تمشک نیز ارزشمند است و منبع خوبی برای دریافت روزانه است.

این امر به ویژه برای زنانی که جریان شدید خون دارند بسیار مهم است، زیرا ممکن است در طول قاعدگی مقدار قابل توجهی خون از دست بدهند. نوشیدن چای برگ تمشک می‌تواند به حفظ سطح ثابت آهن و حمایت از سلامت کلی کمک کند.

ما همیشه توصیه می‌کنیم که استفاده از گیاهان باید تحت راهنمایی یکی از پزشکان باشد. در طول یک مشاوره، پزشک شما علائمی را که تجربه می‌کنید با جزئیات ارزیابی می‌کند و یک تاریخچه کامل موارد را انجام می‌دهد تا بفهمد چه داروهایی بر پایه گیاهی یا چه دمنوش‌هایی برای شما مناسب‌تر هستند.



### پریود مردانه واقعیت داره؟

خیلی زن ها می دانند که “ دوره قاعدگی ” آنها چقدر می تواند دشوار باشد. با این حال، چیزی که بسیاری از زنان نمی دانند این است که مردان نیز می توانند تغییرات هورمونی را تجربه کنند. اگرچه مردان خونریزی ندارند و علائم مشابه زنان را تجربه نمی کنند، اما این تغییرات هورمونی می تواند عوارض جانبی بسیار قابل توجهی به خصوص در خلق و خو و تحریک پذیری داشته باشد.

برخی آن را « دوره مرد » می نامند، برخی دیگر آن را سندرم مردانه تحریک پذیر می نامند، در هر صورت، می تواند کاملاً شبیه PMS زنان باشد.

سطح تستوسترون مردان در پاییز افزایش یافته و در بهار کاهش می یابد. مردان هنگامی که دچار عدم تعادل هورمونی می شوند، علائم مشابه زنان را تجربه می کنند. بسیاری از آنها شبیه به چرخه قاعدگی زنان هستند، از جمله خستگی، گرفتگی عضلات، افزایش حساسیت و هوس. طبق یک مطالعه، حدود ۲۶ درصد از مردان این دوره های منظم مردانه را تجربه می کنند.

مردان چرخه هورمونی دارند. اگرچه ممکن است چرخه های ماهانه مشابه زنان نباشد، اما مردان چرخه های هورمونی دارند. به طور معمول، سطح تستوسترون در صبح بالاتر و در شب پایین تر است.

تغییرات سبک زندگی می تواند به عوارض جانبی سندرم مردانه تحریک پذیر کمک کند. علاوه بر مدیریت علائم به هنگام ظهور، یافتن راه هایی برای کاهش استرس برای مردانی که با این تغییرات هورمونی سر و کار دارند مهم

است. این شامل ورزش، خوردن یک رژیم غذایی سالم و پرهیز از الکل و سیگار است که همگی می توانند به کاهش علائم کمک کنند.

ممکن است درمان هایی وجود داشته باشد. در حالی که برخی از مردان تغییرات سریع سطوح هورمونی را تجربه می کنند، برخی دیگر نیز این علائم را تجربه می کنند زیرا سطح تستوسترون در بدن آنها کاهش می یابد. این سطوح با افزایش سن کاهش می یابد و می تواند به شدت بر رفتار، خلق و خو و میل جنسی تأثیر بگذارد. اگر سطح T پایینی دارید، می توانید درمان های هورمونی را از طریق کرم ها، چسب ها، قرص ها و واکسن هایی دریافت کنید که می تواند به تعادل مجدد سطح شما کمک کند.

سوالات متداول:

### سیکل قاعدگی طبیعی چقدر است؟

متوسط طول یک سیکل قاعدگی ۲۸ روز است. با این حال، طول یک چرخه می تواند از ۲۱ روز تا حدود ۳۵ روز متغیر باشد و همچنان طبیعی باشد.

### یک دوره معمولی پرودی چقدر طول می کشد؟

بیشتر افراد بین سه تا هفت روز پرود (خونریزی) دارند.

### آیا پرود سه روزه طبیعی است؟

پرود اگر بین سه تا هفت روز باشد طبیعی است. برخی افراد سه روز قاعدگی دارند و این مشکلی ندارد.

### پرودی از چند سالگی شروع می شود؟

یکی از اتفاقات مهم در طول دوران زندگی یک زن اولین پرودی است. بیشتر دخترانم ها معمولاً در سن ۱۱ تا ۱۴ سالگی اولین پرود (قاعدگی یا عادت ماهیانه) خود را تجربه می کنند. علائم اولین پرود شامل خونریزی خفیف، گرفتگی عضلات و نوسانات خلقی است.

### چیکار کنم زود پرود بشم؟

کارهایی مثل ورزش کردن، کاهش استرس، استفاده از کیسه آب گرم، داشتن رابطه جنسی و ارگاسم، می تواند به زودتر پرود شدن کمک کند. بعلاوه داروهای هورمونی ضدبارداری و برخی از دمنوش های گیاهی قاعده آور نیز در زود پرود شدن موثر هستند.

## قرص اورژانسی برای پریود شدن سریع چیه؟

قرص لوونورژسترول یک قرص اورژانسی است که با تغییرات هورمونی که در بدن ایجاد می کند باعث پریود شدن می شود. قرص اورژانسی انواع دیگری مثل قرص تنسی دارد که در دو نوبت باید مورد استفاده قرار گیرد.

## خون پریودی از کجا خارج می شود!

خون و بافتی که در دیواره رحم به صورت یک لایه ضخیم تشکیل شده است از طریق رحم و واژن از بدن خارج می شوند.

## ترشحات سفید در پریودی بابت چیه؟

خارج شدن کمی ترشحات سفید از واژن، به خصوص در ابتدا یا انتهای چرخه قاعدگی، یک پدیده کاملاً طبیعی محسوب می شوند. اما در صورتی که ترشحات همراه با خارش و دارای قوام یا شکل ظاهری غلیظ و ترشحات پنیری شکل باشد، طبیعی نبوده و نیاز به درمان و مراجعه به پزشک دارند. این نوع از ترشحات سفید واژن می توانند نشانه ای از عفونت قارچی باشند.

## چند روز تاخیر در پریود نشانه بارداری است؟

علائم بارداری چهار تا پنج هفته بعد از لقاح (زمانی که تخمک از تخمدان آزاد می شود) ظاهر می شوند. برخی از زنان علائم حاملگی را یک یا دو هفته بعد از لقاح تجربه خواهند کرد. اما برخی از زنان تا زمانی که قاعدگیشان به طور قابل توجهی به تاخیر نیفتد، متوجه علائمی نمی شوند.

## پریود شدم ولی خونریزی ندارم چی بخورم؟

کم شدن خون قاعدگی همیشه خطرناک نیست و یا نشانه ای از بروز اختلال نیست. برخی از بانوان به صورت معمول ۳ تا ۵ روز قاعدگی را تجربه می کنند، بنابراین نمی توان گفت این گروه از اختلال و بیماری نهفته ای رنج می برند. اما نکته قابل توجه این است که تغییرات هورمونی تا حدود زیادی عامل تعیین کننده تغییرات قاعدگی هستند و از آنجایی که هر چیزی می تواند بر نوسانات هورمونی تاثیر بگذارند مانند بیماری ها، استرس و فشار عصبی زیاد و ... پس عوامل متعددی می تواند چرخه پریودی را بر هم زنند.

در صورتی که پریود شدید اما هنوز خونریزی جریان پیدا نکرده است با استفاده از دمنوش های قاعده آور مانند دمنوش زعفران می توانید به باز شدن جریان پریود کمک کنید.

## دلیل لکه بینی بعد از پریود چیه؟



لکه بینی بعد از پرئود ممکن است مربوط به مرحله تخمک‌گذاری باشد که این نوع خونریزی رحم طبیعی بوده و گاهی ممکن است ایجاد شود. اما عوامل دیگری مانند التهاب دهانه رحم، فیبروم، پولیپ، ناهنجاری در دهانه رحم و سرطان نیز ممکن است باعث لکه بینی در طول دوره ی قاعدگی بشوند.

### درد پرئودی دارم ولی چرا پرئود نمی شم!؟

از جمله مهم‌ترین علل عقب افتادن پرئود می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- ابتلا به بیماری‌های عفونی و ویروسی همچون آنفولانزا، سینوزیت و ورم لوزه
- ابتلا به سندرم تخمدان پلی کیستیک یا PCOS
- تغییرات هورمونی دوره بارداری و شیردهی
- مصرف داروهای جلوگیری از بارداری
- کم‌کاری تیروئید و پرکاری تیروئید
- استرس و اضطراب زیاد
- بارداری

### قاعدگی منظم چند روز است؟

چرخه یا سیکل قاعدگی از دوران بلوغ تا زمان یائسگی ادامه می‌یابد. مدت خونریزی قاعدگی برای چند روز، معمولاً ۳-۵ روز طول می‌کشد، اما بین ۲-۸ روز نیز می‌تواند متغیر باشد. هر سیکل قاعدگی طبیعی بین ۲۱ تا ۳۵ روز متغیر است. حجم متوسط خونریزی در هر سیکل ماهانه قاعدگی ۳۵ میلی‌لیتر است.

### چند روز بعد ای یو ای پرئود میشم؟

در صورت موفق بودن عمل، ۹ تا ۱۲ روز بعد از آی یو آی (بسته به روز تخمک‌گذاری) روند لانه‌گزینی تکمیل شده و ۱۴ تا ۱۶ روز بعد از عمل، می‌توان یک تست بارداری انجام داد.

### پرئود بیش از ده روز نشانه چیست؟

پرئودهای طولانی می‌تواند به دلایل مختلفی مثل سن، سبک زندگی، شرایط سلامتی، عدم تعادل هورمونی و غیره باشد. همچنین استفاده از روش‌های جلوگیری از بارداری معمولاً بر روی تعداد دفعات و مدت زمان پرئود نیز تأثیر می‌گذارد.

از سوی دیگر در صورتی که عملکرد هورمون‌های شما بهم ریخته باشد یا تخمک‌گذاری نداشته باشید، پوشش رحم ضخیم‌تر شده و در نتیجه دوره طولانی‌تری را تجربه خواهید کرد.

بی‌نظمی سیکل قاعدگی هم در اول پریود شدن و هم در دوران پیش‌یائسگی اتفاق می‌افتد. طولانی شدن و خونریزی زیاد و نامنظم بودن پریود در هر دو مورد یعنی ابتدا و انتهای پریود شدن امری کاملاً طبیعی است.

### پریود بدون درد نشانه چیست؟

همه خانم‌ها ممکن است دچار سندرم پیش از قاعدگی نشوند. گاهی ممکن است پریود بدون درد باشد و فرد دچار تغییرات خلق‌وخو نیز نشود. اگر شما پریود منظمی دارید و اختلالی در آن وجود ندارد، جای نگرانی نیست. اما در صورتی که دچار پریود نامنظمی هستید و یا خونریزی خیلی کمی دارید، باید به پزشک مراجعه کنید تا یک بررسی کامل از وضعیت سلامت شما گرفته شود.

منابع:

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10136-menstrual-cycle>

<https://www.womenshealthnetwork.com/pms-and-menstruation/health-benefits-regular-periods>

<https://www.cdc.gov/hygiene/personal-hygiene/menstrual.html>

<https://www.webmd.com/women/what-to-know-color-period-blood>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menorrhagia/expert-answers/blood-clots-during-menstruation/faq-20058401>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/menstrual-cycle>

<https://www.businessinsider.com/guides/health/reproductive-health/why-is-my-period-early>

<https://www.health.com/condition/menstruation/10-things-that-mess-with-your-period>

<https://www.goodhousekeeping.com/health/wellness/a20347710/late-period-not-pregnant>

<https://www.cureus.com/articles/197833-the-impact-of-irregular-menstruation-on-health-a-review-of-the-literature#!>

<https://www.everydayhealth.com/pms/long-periods.aspx>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/menstrual-cramps/symptoms-causes/syc-20374938>