

بهداشت قاعدگی

تدوین و گردآوری:
دکتر مهستی علیزاده
صبا حقی

www.ketab.ir



سرشناسه	علیزاده، مهستی، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	بهداشت قاعدگی / تدوین و گردآوری مهستی علیزاده، صبا حقی
مشخصات نشر	تبریز: ستوده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۹۶ ص: مصور.
شابک	978-600-325-149-6
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	بهداشت جنسی
موضوع	Sexual health
موضوع	امور جنسی
موضوع	Sex (Psychology)
موضوع	زناشویی -- مسائل جنسی
موضوع	Sex in marriage
رده بندی کتبی	RA۷۸۸
رده بندی دیسی	۹۵/۶۱۳
شماره کتابشناسی	۵۹۲۵۹۶۵

بهداشت قاعدگی



تدوین و گردآوری:
مهستی علیزاده، صبا حقی
چاپ اول ۱۳۹۹
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
صفحه‌آرایی: مهدی میمندی
طرح جلد: دکتر مجازی
صحافی: پاندا
چاپ: پرنیان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۵-۱۴۹-۶

انتشارات ستوده، شماره ۲۵، خیابان ارک جدید، خیابان طالقانی، تبریز

کدپستی: ۵۱۳۷۷۷۸۷۷۱

تلفن: ۳۵۵۶۷۸۱۸

فاکس: ۳۵۵۵۲۴۵۸

E-mail: sotodeh.pub@gmail.com



۲۵۳۹۱



فهرست

۷.....	مقدمه
۹.....	مبانی بهداشت قاعدگی
۱۰.....	آناتومی و فیزیولوژی دستگاه تولید مثل زنان و چرخه قاعدگی
۱۵.....	آشنایی با لوازم بهداشتی
۲۱.....	سندروم شوک آکسیک
۲۶.....	حجم طبیعی خون ریزی قاعدگی
۳۱.....	طول مدت طبیعی قاعدگی، سندروم چیست؟
۳۵.....	آیا تا ۱۵ سالگی عادت ماهانه با تجربه دهه‌اید؟
۳۸.....	اختلالات قاعدگی
۴۳.....	دردهای قاعدگی
۵۲.....	سندروم پیش از قاعدگی (PMS)
۵۸.....	اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی (PMDD)
۶۱.....	قاعدگی‌ها در دوران بارداری و شیردهی
۶۶.....	تغذیه در دوران قاعدگی
۷۱.....	ورزش در دوران قاعدگی
۷۳.....	تغییرات پوست در طی قاعدگی
۷۷.....	تغییرات مو در طی قاعدگی
۷۹.....	قاعدگی نامنظم
۸۴.....	یائسگی
۹۰.....	نمونه‌ی جدولی که می‌توان برای کنترل هر قاعدگی از آن استفاده کرد
۹۱.....	منابع

مقدمه

قاعدگی یک پدیده طبیعی در روند رشد و تکامل جنس مؤنث است. مرحله‌ای از بلوغ که بر اساس نوع برخورد و آموزش‌ها می‌تواند تأثیرات جسمی و روانی مختلفی بر دختران و در آینده آنها به عنوان یک زن در خانواده و جامعه داشته باشد.

دختر ۱۲ ساله‌ای که یک روز بطور غیرمنتظره در مدرسه لباس زیر خود را خونی می‌بیند و دچار ترس و اضطراب می‌شود و حتی نمی‌داند از چه کسی باید در این مورد کمک بخواهد، تحت فشار روانی بالایی است و ممکن است همین واقعه تا مدت‌ها بعد هم در مسائل ارتباطی و جنسی‌اش نیز تأثیرگذار باشد. علاوه بر جنبه‌های روانشناختی پدیده قاعدگی، جنبه‌های جسمی و بهداشتی آن نیز به جهت پیشگیری از انواع عفونت‌ها و عوارض مربوط به نازایی‌ها و سایر مشکلات سلامت اهمیت است.

قاعدگی در جوامع سنتی یک تابو تلقی می‌شود، زن یا دختری که قاعده است به دلیل باورهای فرهنگی و سنتی خود را منزوی حس می‌کند. خوردن آلوده و ناپاک می‌انگارد و تصور اینکه هر ماه به مدت حدود ۵ تا ۷ روز یک فرد خوردن ناپاک و بیمار بداند، به طور غیرمستقیم در اعتماد به نفس و نقش اجتماعی‌اش تأثیرگذار خواهد بود.

در مطالعات مختلف دیده می‌شود که دختران نخستین بار اطلاعات مربوط به قاعدگی را از دوستان و همکلاسی‌های خود به دست آورده‌اند که ممکن است این اطلاعات ناصحیح و گاه همراه‌کننده باشند. کیفیت و کمیت برنامه‌های آموزشی مدارس و شیوه آموزش و مشاوره در مورد مسائل جنسی و باروری و قاعدگی در شهرها و مدارس مختلف در یک شهر کاملاً متفاوت است. مطالعه‌ای در مورد توانمندی حرفه‌ای مشاورین مدارس و آموزش دهندگان مسائل بلوغ در مدارس انجام نشده و اینکه این افراد تا چه حد می‌توانند بطور اثربخش در ارتقای آگاهی و نگرش و عملکرد دانش‌آموزان فعالیت کنند مشخص نیست. از سوی دیگر حتی خانم‌ها در سنین جوانی و گاه بعد از آن نیز آگاهی و نگرش صحیح در مورد برخی از جنبه‌های جسمی و روانی قاعدگی ندارند. عوارض، دردهای قاعدگی،

طرز استفاده از انواع وسایل بهداشتی، تغذیه و ورزش و بهداشت فردی و روابط جنسی در دوران قاعدگی همگی سوالاتی هستند که گاه خانم‌های میانسال جامعه هم اطلاعات صحیح در این موارد ندارند.

یک گروه مهم دیگر از در جامعه که باید آگاهی و نگرش کافی در مورد قاعدگی داشته باشند آقایان هستند. آقایان در نقش پدر، برادر، دوست و یا همسر یک خانم باید از تمام تغییرات جسمی و روانشناختی قبل، حین و بعد قاعدگی در خانم‌ها آگاه باشند و رویکردی همدلانه و توأم با درک نسبت به این موضوع داشته باشند. داشتن آگاهی و نگرش صحیح در مورد قاعدگی در بین آقایان در بسیاری از موارد می‌تواند در پیشگیری از برخی اختلافات و در افزایش اعتماد به نفس خانم‌ها و درک متقابل کمک‌کننده باشد.

این کتاب هدف افزایش آگاهی و بهبود نگرش اقشار مختلف جامعه در هر سن و جنسی در مورد قاعدگی تهیه شده است. مطالب آن بر اساس منابع معتبر علمی و به روز تهیه شده که امیدواریم بتواند به خگویی سوالات مخاطبین محترم باشد. از سرکار خانم صبا حق‌ی که به حق زحمات اصلی در داوری مطالب را کشیدند و آقای عرفان گلشن و مجموعه دکتر مجازی که از مدهد نیروهای ادعا و توانمند و علمی این مرز و بوم هستند از صمیم قلب سپاسگزارم.

دکتر مهستی عزیزاده

استاد پزشکی اجتماعی و طب پیشگیری

دانشگاه علوم پزشکی تبریز