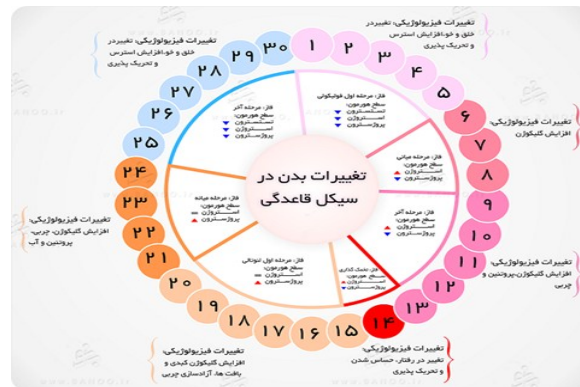


## فواید حیض در زنان

تحقیقات از مرکز تخمک گذاری و تحقیقات چرخه قاعدگی (یکی از معدود نهادهای اختصاص یافته به یادگیری بیشتر در مورد دوره های زنان) کشف کرده است که تجویز قاعدگی ماهانه همراه با تخمک گذاری منظم برای حفظ سلامت درازمدت استخوان (اجتناب از پوکی استخوان) حیاتی است سلامتی سینه (اجتناب از سرطان سینه) و سلامت قلب (اجتناب از بیماری قلبی و حملات قلبی). این مسائل یکی از بزرگترین عامل مرگ و میر در زنان است.



## تعریف حیض

عادت ماهانه یا حیض که به آن پرپود نیز می گویند، به جاری شدن خون از پوشش داخلی رحم گفته می شود؛ که به طور منظم در جنس ماده گونه های خاصی از پستانداران از اوایل سنین جوانی، در دوران بلوغ تا دوران یائسگی رخ می دهد.

مدت خون ریزی قاعدگی برای چندروز، معمولاً ۳-۵ روز طول می کشد، اما بین ۲-۷ روز نیز می تواند متغیر باشد. هر سیکل قاعدگی به طور متوسط ۲۸ روز طول می کشد، یک سیکل قاعدگی طبیعی بین ۲۱ تا ۳۵ روز متغیر است. حجم متوسط خون ریزی در هر سیکل ماهانه قاعدگی ۳۵ میلی لیتر است.

عنوان: دماء ثلاثه

بخش اول: حیض



سیمه بزرگی

معاونت پژوهشی حوزه علمیه ام الائمہ علیہ السلام

مهر ماه ۹۸

## عوارض عادت ماهانه در زنان

- بی قراری و اضطراب همراه با تنش.
- تغییرات روحی و رفتاری، گاهی با گریه کردن زیاد.
- احساس خشم و افزایش تعارض های بین فردی.
- کاهش علاقه به فعالیت های روزانه که حتی ممکن است با کنارگیری فرد از روابط اجتماعی نیز همراه باشد.
- عدم تمرکز ، خستگی و خواب آلودگی ، کاهش انرژی جسمانی.
- تغییر در اشتها ، که ممکن است با پُرخوری و تمایل زیاد به غذاهای خاص همراه باشد.
- بی خوابی و یا خواب بیش از اندازه.
- احساس از پا افتادگی و عدم کنترل.
- تغییرات جسمانی آشکار ، حساسیت بیش از اندازه، بزرگ شدن سینه ها ، سر درد و افزایش وزن.

## اقدامات مفید جهت کاهش و رفع درد قاعدگی

- ♦ ماساژ شکم، کمر، پهلوها
- ♦ استفاده از حوله گرم یا کیسه آب گرم
- ♦ خم شدن روی آرنج و زانوها
- ♦ پیاده روی
- ♦ دوش آب گرم
- ♦ پرهیز از غذاهای نفاخ و سنگین
- ♦ مصرف دمنوش هایی همچون بابونه، گل گاوزبان، چای سبز
- ♦ کاهش مصرف قند و نمک
- ♦ مصرف ویتامین E دو روز قبل از شروع خونریزی قاعدگی، در کنترل انقباضات رحمی دردناک به مراتب از دارودرمانی موثرتر است. بعد از چهار ماه مصرف مرتب ویتامین E ، زمان انقباضات دردناک رحمی از ۱۷ ساعت به ۲ ساعت کاهش خواهد یافت.

به طور معمول عادت ماهانه در زنان باردار و شیرده اتفاق نمی افتد و بروز قاعدگی در این دوران های خاص از زندگی زنان متوقف می شود. قاعدگی در زنان غیرباردار، از دوران بلوغ تا رسیدن به سنین یائسگی بروز می کند.



منبع

Www.takpezeshek.com

.....