

# هورمون‌ها نقش بسیار مهمی در تنظیم خلیات دارند

24 فروردین 1401

عادت ماهیانه یکی از مواردی است که زنان ماهیانه تجربه می‌کنند. همین امر سبب می‌شود که میزان تعادل هورمون‌ها بهم بخورد. مطالعات نشان داده‌اند که هورمون‌ها نقش بسیار مهمی در تنظیم خلیات دارند.

برخی از زنان سندروم پیش از قاعدگی را تجربه می‌کنند. در این سندروم زنان دوره افسردگی شدیدی را پیش از عادت ماهیانه خود تجربه می‌کنند. کارشناسان سلامتی بر این امر تاکید می‌ورزند که زنان باید با شناخت دوره قاعدگی خود و تمرکز بر نیازهای خود از بروز افسردگی در این دوران جلوگیری به عمل بیاورند.

زیرا این بیماری عملکرد اجتماعی زنان را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد و در موارد حاد زندگی را مختل می‌کند. همچنین زنان روحیه حساس‌تری در مقایسه با مردان دارند و در ناملایمات زندگی بیشتر از مردان آسیب می‌بینند. به همین دلیل مطالعات نشان داده‌اند که خطر ابتلا به بیماری دوقطبی در زنان بیشتر از مردان است. مراجعه به مشاوره و حفظ سلامت اثر بسیار مهمی در جلوگیری از ابتلا به این بیماری و کنترل آن خواهد داشت.