آیا پریود شما در تابستان سنگین‌تر می‌شود؟

30 تیر 1404

گرما و هورمون‌ها می‌توانند پریود را شدیدتر کنند و این همان دلیلی است که برخی افراد ممکن است در تابستان دوره قاعدگی سنگین‌تری را تجربه کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از healthshots برای بسیاری از زنان، شروع فصل گرم به معنای شدت گرفتن علائم قاعدگی است — خونریزی بیشتر، گرفتگی‌های شدیدتر و احساس خستگی عمومی. اما آیا این فقط یک تصور ذهنی است؟ به هیچ‌وجه! برای بسیاری از زنان، احساس پریود سنگین‌تر در تابستان کاملاً طبیعی است و دلایل متعددی دارد که برخی قابل کنترل و برخی دیگر خارج از کنترل هستند.

ارتباط گرما و هورمون‌ها: چرا پریود در تابستان بدتر می‌شود؟

چرخه قاعدگی تحت تأثیر هورمون‌ها — به ویژه استروژن و پروژسترون — قرار دارد. این هورمون‌ها به محیط، سطح استرس، کیفیت خواب و حتی میزان آب بدن شما واکنش نشان می‌دهند.

در تابستان، وقتی دمای هوا افزایش می‌یابد، بدن شما به‌طور مداوم سعی در تنظیم دمای خود دارد. بیشتر عرق می‌کنید، بدون اینکه متوجه شوید ممکن است دچار کم‌آبی شوید و خواب شما نیز به دلیل گرما دچار اختلال شود. همه این عوامل به‌طور ظریفی اما واقعی بر تعادل هورمونی اثر می‌گذارند.

اگر این تعادل حتی کمی به‌هم بخورد، لایه داخلی رحم ممکن است با شدت یا بی‌نظمی بیشتری ریزش پیدا کند. به همین دلیل است که بسیاری از زنان در ماه‌های گرم‌تر خونریزی شدیدتر یا طولانی‌تری را تجربه می‌کنند.

کم‌آبی بدن می‌تواند باعث شدت خونریزی شود

کم‌آبی فقط به معنای رفع تشنگی نیست؛ بلکه نقش کلیدی در حفظ سلامت قاعدگی دارد. وقتی به‌اندازه کافی آب نمی‌نوشید، خون شما ممکن است کمی غلیظ‌تر شود و این می‌تواند لخته‌شدن خون و گرفتگی‌های عضلانی را افزایش دهد.

رحم نیز یک عضله است. عضلات کم‌آب معمولاً بیشتر دچار گرفتگی می‌شوند. پس اگر در دوران قاعدگی خود درد و خستگی بیشتری احساس می‌کنید، ممکن است کم‌آبی بدن دلیل پنهانی آن باشد.

گرما باعث گشاد شدن رگ‌های خونی می‌شود

موضوع دیگری که کمتر به آن پرداخته می‌شود، اتساع رگ‌ها یا «وازودیلاسیون» است. به زبان ساده، وقتی هوا گرم است، رگ‌های خونی گشاد می‌شوند تا خون بیشتری به سطح بدن برسد و بدن خنک شود. این افزایش جریان خون محدود به سطح پوست نیست و رحم را نیز دربر می‌گیرد، و در نتیجه خونریزی شدیدتر می‌شود.

این اثر در زنانی که به‌طور طبیعی خونریزی متوسط یا شدید دارند (مانند مبتلایان به منوراژی) حتی شدیدتر است و تابستان برای آنها می‌تواند چالش‌برانگیزتر باشد.

چگونه در تابستان پریود سنگین‌تر را مدیریت کنیم؟

سبک زندگی ما در تابستان معمولاً تغییر می‌کند — ممکن است دیرتر بخوابید، بیشتر بیرون غذا بخورید، ورزش را کم یا خیلی زیاد انجام دهید و سفر بروید. این تغییرات طبیعی هستند، اما می‌توانند بر ریتم داخلی بدن اثر بگذارند و چرخه قاعدگی نیز بسیار حساس به این تغییرات است.

آیا تا به‌حال متوجه شده‌اید که سفر یا بی‌خوابی باعث تغییر در پریودتان می‌شود؟ این همان اصل است. اما خبر خوب این است که با چند تغییر ساده می‌توانید اوضاع را بهتر کنید:

به بدنتان گوش دهید. اگر می‌دانید در تابستان پریود سنگین‌تری دارید، از قبل خود را برای مصرف آب بیشتر آماده کنید. روزتان را با یک لیوان آب شروع کنید و در طول روز جرعه‌جرعه آب بنوشید. میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خیار هم کمک‌کننده هستند.

غذاهای سبک و خنک بخورید. معده و رحم شما از شما تشکر خواهند کرد! غذاهای شور و فرآوری‌شده را کمتر مصرف کنید، چون باعث نفخ و احتباس آب می‌شوند.

ورزش را فراموش نکنید! حتی فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی یا یوگا می‌توانند گرفتگی‌ها را کاهش دهند و حس سنگینی را کم کنند.