

زنان باردار در زمینه مدیریت استرس مراقبت بیش تری داشته باشند

20 اسفند 1404

عضو هیات علمی گروه زنان دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: خانم های باردار باید در زمینه مدیریت استرس باید بیشتر مراقبت کنند تا تحت تاثیر استرس قرار نگیرند و از علائم شان نگران نشوند.

دکتر مریم کاشانیان استاد تمام و عضو هیات علمی گروه زنان دانشگاه علوم پزشکی ایران، با بیان اینکه استرس زیاد ممکن است باعث قطع چرخه قاعدگی یا چندبار قاعدگی در طول ماه شود، افزود: بهم ریختن چرخه قاعدگی نشان می دهد که تخمگ گذاری خانم ها تحت تاثیر استرس، دچار اختلال شده است بنابراین اگر قاعدگی خانم ها با تاخیر روبرو شد، تا 15 روز را می توانند صبر و بیشتر از آن را می توانند به پزشک مراجعه کنند تا داروهای مورد نیاز، تجویز شود.

وی هشدار داد: اگر چرخه قاعدگی با تاخیر طولانی مدت و بیش از 15 روز همراه بود، ممکن است خونریزی هایی رخ دهد که کنترل آن، دشوار است و اگر چندین بار در عادت ماهانه در یک ماه رخ داد، بدن مقدار زیادی خون از دست می دهد که در این مورد نیز حتما نیاز به مراجعه به پزشک و دریافت دارو، ضروری است.

عضو انجمن علمی متخصصین زنان و زایمان ایران با تاکید بر اهمیت بالای مدیریت استرس، گفت: بخشی از استرس موجود از دسترس افراد خارج است اما تا حد زیادی می توان استرس را با راه هایی از قبیل سرگرم شدن خانم ها با تماشای فیلم، خواندن کتاب، پیاده روی، ورزش و پیگیری نکردن لحظه ای اخبار و عدم توجه به شایعات، مدیریت کرد.

کاشانیان با اشاره به تاثیر استرس بالا بر بارداری، یادآور شد: استرس زیاد می تواند موجب کرامپ های شکمی (گرفتگی یا دردهای شکم) شود؛ استرس زیاد به ندرت می تواند باعث زایمان حاد، زودرس یا سقط جنین شود البته هنوز در مورد آن به صورت قطعی نمی توان سخن گفت.

وی خاطرنشان کرد: خانم های باردار باید در زمینه مدیریت استرس باید بیشتر مراقبت کنند تا تحت تاثیر استرس قرار نگیرند و از علائم شان نگران نشوند و حتما به پزشک خودشان مراجعه و یا مشاوره داشته باشند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در پایان با تاکید بر اینکه بسیاری از پزشکان در سطح شهرها حضور دارند و بیمارستان ها فعال هستند، گفت: یکی از نگرانی های بزرگ خانم های باردار، تعطیل بودن یا عدم حضور پزشکان است که به آنها اطمینان می دهیم بیمارستانها فعال و بسیاری از پزشکان حتی در مطب ها و کلینیک ها، فعال هستند بنابراین نگران دسترسی به پزشک و خدمات مورد نیاز نباشند.