عادت ماهانه نامنظم نشانه چیست؟

7 تیر 1404

آیا تا به حال با تاخیر در قاعدگی مواجه شده‌اید و نمی‌دانید علت چیست؟ یا شاید چرخه قاعدگی‌تان در هر ماه تغییر می‌کند و این مسئله شما را نگران کرده است. نظم در چرخه قاعدگی از نشانه‌های مهم سلامت سیستم تولیدمثل و تعادل هورمونی در بدن به شمار می‌رود.

اختلال در این نظم می‌تواند به دلایل مختلفی رخ دهد که برخی از آن‌ها بی‌خطر و موقتی هستند، اما برخی دیگر ممکن است نشانه یک بیماری زمینه‌ای باشند. در این مطلب تلاش می‌شود دلایل احتمالی عادت ماهانه نامنظم بررسی شده و نشانه‌هایی که نباید نادیده گرفته شوند، به‌روشنی توضیح داده شود. اگر به‌دنبال اطلاعات دقیق، علمی و کاربردی درباره این موضوع هستید، ادامه مطلب را با دقت مطالعه کنید.

چرخه قاعدگی چگونه تعریف می‌شود؟

چرخه قاعدگی فرایندی طبیعی است که در زنان از بلوغ تا یائسگی ادامه دارد. این چرخه معمولاً بین ۲۱ تا ۳۵ روز به طول می‌انجامد و میانگین آن حدود ۲۸ روز است. در طول این بازه، بدن برای بارداری احتمالی آماده می‌شود. اگر لقاح رخ ندهد، دیواره رحم ریزش می‌کند و خون‌ریزی قاعدگی آغاز می‌شود.

قاعدگی زمانی نامنظم تلقی می‌شود که:

فاصله بین دو چرخه تغییر چشم‌گیر داشته باشد (کمتر از ۲۱ یا بیشتر از ۳۵ روز)
شدت یا مدت خون‌ریزی غیر عادی باشد
یک یا چند ماه خون‌ریزی اتفاق نیفتد

در ادامه دلایل شایع این نوع بی‌نظمی‌ها بررسی خواهد شد.

دلایل رایج عادت ماهانه نامنظم

نامنظم شدن چرخه قاعدگی می‌تواند تحت تأثیر عوامل متعدد جسمی، روانی یا سبک زندگی باشد. در این بخش به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌شود:

اختلالات هورمونی

تغییر در سطح هورمون‌هایی مانند استروژن و پروژسترون می‌تواند مستقیماً بر نظم قاعدگی تاثیر بگذارد. این تغییرات ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

بلوغ: در سال‌های اولیه بعد از شروع قاعدگی، بی‌نظمی طبیعی است.
پیش‌یائسگی: با نزدیک شدن به دوران یائسگی، نوسانات هورمونی افزایش می‌یابد.
سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) : این بیماری با افزایش سطح آندروژن‌ها همراه است و می‌تواند باعث توقف یا کاهش تخمک‌گذاری شود.

استرس و عوامل روانی

استرس، اضطراب، افسردگی و تغییرات شدید هیجانی می‌توانند بر محور هیپوتالاموس و هیپوفیز تخمدان اثر گذاشته و ترشح هورمون‌ها را مختل کنند. برای نمونه، افرادی که با فشار کاری یا تحصیلی شدید مواجه هستند، ممکن است تاخیر یا توقف در چرخه قاعدگی را تجربه کنند.
کاهش یا افزایش وزن شدید

تغییر ناگهانی وزن، خصوصاً کاهش سریع چربی بدن، می‌تواند عملکرد غده‌های درون‌ریز را مختل کند. برای مثال:

ورزشکاران حرفه‌ای یا افراد با اختلالات خوردن مانند آنورکسیا اغلب دچار آمنوره می‌شوند.
چاقی نیز می‌تواند از طریق افزایش تولید استروژن، نظم چرخه را به‌هم بزند.

بیماری‌های زمینه‌ای

برخی بیماری‌ها می‌توانند با بی‌نظمی قاعدگی همراه باشند، از جمله:

مشکلات تیروئید (کم‌کاری یا پرکاری)
دیابت کنترل‌نشده
اختلالات خونی یا لخته شدن غیرطبیعی
بیماری‌های مزمن مانند بیماری التهابی روده یا لوپوس

مصرف داروها و روش‌های پیشگیری از بارداری

برخی داروها، مانند داروهای ضدافسردگی، داروهای فشار خون یا کورتیکواستروئیدها، ممکن است چرخه را تحت تاثیر قرار دهند. همچنین روش‌های پیشگیری از بارداری هورمونی (مانند قرص‌های ضد بارداری یا IUD های هورمونی) نیز ممکن است باعث تغییر در الگوی خون‌ریزی شوند.

اختلالات ساختاری رحم یا تخمدان

گاهی بی‌نظمی قاعدگی ناشی از مشکلات آناتومیک است که ممکن است با علائم دیگری مانند درد شدید یا خون‌ریزی غیرعادی همراه باشد. از جمله:

فیبروم‌های رحمی
آندومتریوز
پولیپ‌های رحم
چسبندگی‌های داخل رحمی

در چه شرایطی مراجعه به پزشک ضروری است؟

اگر بی‌نظمی قاعدگی ادامه‌دار یا با علائم دیگری همراه باشد، لازم است بررسی پزشکی انجام شود. در موارد زیر حتماً باید با متخصص مشورت کرد:

بیش از ۳ ماه عدم قاعدگی بدون دلیل مشخص
خون‌ریزی بسیار شدید یا طولانی‌تر از ۷ روز
مشاهده لخته‌های بزرگ یا درد غیرقابل‌تحمل
بروز قاعدگی بیشتر از ۲ بار در ماه
شک به بارداری با وجود خون‌ریزی
علائم همراه مانند ریزش موی شدید، جوش‌های مقاوم، افزایش وزن ناگهانی یا رشد موهای زائد

عدم درمان به‌موقع ممکن است منجر به ناباروری، کم‌خونی یا اختلالات دیگر شود.

نقش تغذیه در نظم قاعدگی

تغذیه مناسب می‌تواند به تنظیم بهتر چرخه قاعدگی کمک کند. برخی مواد غذایی با اثرات مثبت در این زمینه عبارت‌اند از:

سبزیجات برگ‌دار (منبع فولات و آهن)
مغزها و دانه‌ها (حاوی چربی‌های سالم و روی)
پروتئین کافی از منابع سالم مانند تخم‌مرغ، ماهی و حبوبات
منابع ویتامین D مانند ماهی چرب یا نور آفتاب

در مقابل، پرهیز از مواد غذایی بسیار فرآوری‌شده، قند زیاد و نوشیدنی‌های انرژی‌زا نیز توصیه می‌شود.