پنج باور بی‌پایه درباره عادت ماهانه

10 تیر 1403

ممکن است شنا پیشنهاد جالبی به نظر نرسد اما این ورزش ملایم می‌تواند دقیقا همان چیزی باشد که برای مقابله با گرفتگی‌ها و تغییرات خلقی در دوره قاعدگی به آن نیاز دارید.

با ادامه و پیشرفت تحقیقات درباره چرخه‌های قاعدگی و تاثیر آن بر سلامتی، در مورد این پدیده طبیعی روزبه‌روز چیزهای بیشتری می‌آموزیم. با وجود این، هنوز برخی باورهای رایج وجود دارد که اگرچه برخی از آن‌ها ممکن است جالب باشد، مثل هم‌زمان شدن چرخه قاعدگی ما و دوستانمان، یک کلینیک پیشرو مراقبت دوران قاعدگی هشدار می‌دهد که برخی از آن‌ها هم اشتباه‌اند و حتی ممکن است مضر هم باشند.

سلامت نیوز در خبری نوشت:آنچه به نام پریود (menstruation) دشتان، قاعدگی یا دوره ماهانه می‌شناسیم، در واقع ریزش دیواره داخلی رحم در زنان است که طی آن خون و بخشی از دیواره داخلی رحم از طریق دهانه رحم و واژن از بدن خارج می‌شود. قاعدگی را هورمون‌ها که پیام‌رسان‌های شیمیایی در بدن‌اند، هدایت می‌کنند. غده هیپوفیز (در مغز) و تخمدان‌ها (بخشی از سیستم تناسلی) هورمون‌های خاصی را در زمان‌های خاصی تولید و ترشح می‌کنند که شروع، مدت و پایان این چرخه را تعیین می‌کند.

دکتر شازیا ملک، پزشک زنان، به هافتینگتون پست می‌گوید: «خطرناک‌ترین افسانه‌ها آن‌هایی‌اند که به تداوم انگ‌ها، محدود کردن دسترسی به محصولات قاعدگی یا انتشار اطلاعات نادرست در مورد سلامتی باروری دامن می‌زنند. استفاده از اصطلاحات دقیق و رد کردن افسانه‌ها با حقایق می‌تواند به مبارزه با این انگ‌ها کمک کند و سلامت قاعدگی با اهمیتی که شایسته آن است، تامین شود.»

۱ـ در دوران قاعدگی باردار نمی‌شوید

دکتر ملک هشدار می‌دهد که ماجرا به این سادگی نیست: «با اینکه احتمال آن بسیار کمتر است، اگر در طول دوره قاعدگی رابطه جنسی محافظت‌نشده داشته باشید، به‌خصوص اگر دوره قاعدگی کوتاه یا پریودهای نامنظم دارید، این امکان وجود دارد که باردار شوید.»

۲ـ زمانی که پریود هستید، نباید شنا کنید

ممکن است شنا پیشنهاد جالبی به نظر نرسد اما این ورزش ملایم می‌تواند دقیقا همان چیزی باشد که برای مقابله با گرفتگی‌ها و تغییرات خلقی در دوره قاعدگی به آن نیاز دارید.

دکتر ملک گفت: «ورزش می‌تواند به تسکین دردهای قاعدگی کمک کند و خلق‌وخوی شما را در طول دوران پریود بهتر کند. شنا در صورت استفاده از محصولات قاعدگی مناسب مانند تامپون یا کاپ پریود کاملا ایمن است.»

۳ـ سندروم پیش از قاعدگی (پی‌ام‌اس) واقعی نیست و درد قاعدگی اغراق‌آمیز است

واضح است که این ادعا را افرادی که درد پریود دارند، منتشر نکرده‌اند.

دکتر ملک تاکید می‌کند: «سندرم پیش از قاعدگی یک وضعیت شناخته‌شده از نظر پزشکی است و علائم فیزیکی و احساسی آن واقعی است. دردهای قاعدگی هم می‌تواند برای برخی شدید باشد و تخیلی نیست.»

۴ـ دوره قاعدگی باید ۲۸ روزه باشد

ایده دوره ثابت ۲۸ روزه باروری منسوخ است. دکتر ملک خاطرنشان می‌کند که چرخه‌های طبیعی و سالم می‌توانند بین ۲۱ تا ۳۵ روز باشند و حتی طول چرخه‌ها از ماه‌ی به ماه دیگر تفاوت کند.

۵ـ در دوران قاعدگی نباید رابطه جنسی داشته باشید

به گفته دکتر ملک، «رابطه جنسی در دوران قاعدگی بی‌خطر است و حتی می‌تواند برای برخی افراد، دردهای قاعدگی را تسکین دهد. بنابراین اگر احساس راحتی می‌کنید، نگران نباشید و بدانید که برای اجتناب از رابطه جنسی در دوران قاعدگی هیچ دلیل پزشکی وجود ندارد.»