

درد شدید و خونریزی غیرطبیعی پریود را جدی بگیرد

1 شهریور 1405

دکتر آزاده اکبری سنه، جراح زنان و زایمان و فوق تخصص درمان ناباروری و IVF با تشریح ویژگی‌های قاعدگی طبیعی و علائم هشداردهنده در خونریزی‌های قاعدگی گفت: برای شناخت خونریزی‌های غیرطبیعی، ابتدا باید مشخصات خونریزی طبیعی را بشناسیم.

وی گفت: قاعدگی طبیعی زنان معمولاً از دوران بلوغ، حدود ۹ تا ۱۰ سالگی، البته کمی زودتر یا دیرتر، آغاز می‌شود و تا سن یائسگی که معمولاً حدود ۵۰ تا ۵۱ سالگی است، به‌صورت ماهانه ادامه دارد.

اکبری سنه افزود: سیکل قاعدگی معمولاً هر ۲۸ روز یک‌بار اتفاق می‌افتد، اما فاصله بین ۲۴ تا ۳۵ روز نیز قابل قبول است. منظور از این فاصله، فاصله بین شروع یک قاعدگی تا شروع قاعدگی بعدی است.

این متخصص زنان ادامه داد: خونریزی قاعدگی معمولاً حدود سه تا پنج روز طول می‌کشد و حجم خونریزی نیز به‌طور معمول حدود ۸۰ سی‌سی است. اگر خونریزی از این الگو خارج شود، نیازمند بررسی و ارزیابی خواهد بود.

چه خونریزی‌هایی غیرطبیعی محسوب می‌شوند

وی تصریح کرد: پریودهایی که زودتر از ۲۴ روز یک‌بار اتفاق می‌افتند یا دیرتر از ۳۵ روز یک‌بار رخ می‌دهند، خونریزی‌هایی که بسیار طولانی هستند و بیش از هفت تا هشت روز ادامه پیدا می‌کنند، یا خونریزی‌هایی که بسیار کوتاه هستند و کمتر از دو روز تمام می‌شوند، نیازمند بررسی هستند.

اکبری سنه اضافه کرد: حجم بسیار کم یا بسیار زیاد خونریزی و همچنین خونریزی‌های طولانی‌مدت همراه با دفع لخته نیز از مواردی است که باید مورد ارزیابی قرار گیرد.

این فوق تخصص درمان ناباروری و IVF درباره رنگ خون قاعدگی نیز گفت: خون قاعدگی معمولاً قرمز است، اما ممکن است در روزهای اول یا آخر قاعدگی تیره‌تر باشد و به شکل لکه‌بینی یا قهوه‌ای دیده شود.

وی افزود: رنگ خونریزی می‌تواند در افراد مختلف متفاوت باشد. برای مثال، در افرادی که قرص‌های ضدبارداری مصرف می‌کنند، رنگ خونریزی ممکن است تیره‌تر و قهوه‌ای شود. این تغییر رنگ در اثر مصرف قرص‌های ضدبارداری طبیعی است و جای نگرانی ندارد.

لخته‌های کوچک قاعدگی همیشه غیرطبیعی نیستند

اکبری سنه درباره وجود لخته در خون قاعدگی اظهار کرد: لخته‌های بزرگ خون معمولاً نشان‌دهنده حجم زیاد خونریزی هستند. خون قاعدگی در حالت طبیعی معمولاً در حدی نیست که لخته‌های بزرگ ایجاد کند.

وی ادامه داد: اگر خونریزی بسیار حجیم و طولانی باشد، ممکن است لخته‌های بزرگ خون دفع شوند؛ همان چیزی که بعضی بیماران آن را به «جگر» تشبیه می‌کنند. این وضعیت می‌تواند نشان‌دهنده خونریزی زیاد باشد و نیاز به بررسی دارد.



انتشارات رویای آبی

این متخصص زنان توضیح داد: خون قاعدگی فقط از خون تشکیل نشده است، بلکه مجموعه‌ای از خون، سلول‌های لایه داخلی رحم یا آندومتر، گلبول‌های خونی و برخی فاکتورهای خونی است؛ بنابراین ممکن است سلول‌های لایه داخلی رحم به شکل لخته‌های کوچک در خون دیده شوند و چیزی که زنان به صورت لخته‌های کوچک مشاهده می‌کنند، لزوماً غیرطبیعی نیست.

وی تأکید کرد: لخته بزرگ و حجیم که شبیه چیزی است که بیماران به عنوان «جگر» توصیف می‌کنند، می‌تواند نشان‌دهنده خونریزی زیاد باشد و نیازمند بررسی است.

خونریزی بین دو پرئود و بعد از رابطه جنسی را جدی بگیرید

اکبری سنه با اشاره به دیگر الگوهای غیرطبیعی خونریزی گفت: به طور طبیعی، زمانی که یک پرئود تمام می‌شود تا پرئود بعدی، خانم باید پاک باشد. اگر خونریزی یا لکه‌بینی غیرطبیعی بین دو قاعدگی وجود داشته باشد، این وضعیت نیازمند بررسی است.

وی افزود: خونریزی بعد از نزدیکی نیز از مواردی است که حتماً باید بررسی شود. افرادی که به طور مکرر بعد از نزدیکی خونریزی دارند، باید برای معاینه به پزشک مراجعه کنند.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران تأکید کرد: بعد از یائسگی نیز نباید هیچ‌گونه خونریزی وجود داشته باشد. اگر خانمی بعد از یائسگی حتی در حد لکه‌بینی خونریزی داشته باشد، باید برای ارزیابی مراجعه کند.

درد قاعدگی چه زمانی غیرطبیعی است؟

وی درباره دردهای قاعدگی یا دیسمنوره اظهار کرد: مقداری درد در دوران قاعدگی طبیعی و فیزیولوژیک است. تغییرات هورمونی و فاکتورهای التهابی که در زمان قاعدگی یا روزهای نزدیک به آن وارد گردش خون می‌شوند، می‌توانند باعث درد و مقداری ناراحتی در ناحیه زیر شکم شوند.

اکبری‌سنه افزود:، اما اگر درد به حدی برسد که با فعالیت‌های فرد تداخل ایجاد کند، دیگر نباید آن را طبیعی تلقی کرد.

وی توضیح داد: برای مثال، اگر یک دختر جوان هر بار که پریود می‌شود مجبور باشد به بیمارستان مراجعه کند، سرم بگیرد یا مسکن تزریقی دریافت کند، یا هنگام قاعدگی چند روز نتواند سر کار برود و مجبور به گرفتن مرخصی شود، یا نتواند در جلسه امتحان و کلاس درس حاضر شود، این میزان درد نیازمند بررسی است.

این متخصص زنان ادامه داد: درد طبیعی معمولاً با استراحت و مصرف چند مسکن برطرف می‌شود، اما اگر درد با استراحت و مصرف مسکن برطرف نشود و فعالیت طبیعی فرد را مختل کند، باید ارزیابی شود.

دردهایی که از یک هفته قبل قاعدگی آغاز می‌شوند

اکبری‌سنه با اشاره به زمان شروع درد گفت: درد طبیعی قاعدگی معمولاً در همان یکی دو روز اول قاعدگی یا نهایتاً یک روز قبل از شروع خونریزی ایجاد می‌شود و با شروع خونریزی، ظرف چند ساعت و در همان یکی دو روز اول برطرف می‌شود.

وی افزود:، اما برخی زنان جوان از یک هفته تا ۱۰ روز قبل از قاعدگی دچار درد می‌شوند. این دردها ممکن است شدید باشند، نیاز به مصرف مکرر مسکن داشته باشند، حتی در مواردی فرد به بستری و دریافت سرم نیاز پیدا کند، با فعالیت‌های فرد تداخل داشته باشند و تا پایان قاعدگی ادامه پیدا کنند.

این فوق تخصص درمان ناباروری و IVF تصریح کرد: دردهایی که از یک هفته تا ۱۰ روز قبل از پریود آغاز می‌شوند و در تمام طول پریود ادامه دارند، ممکن است نشانه بیماری‌های التهابی لگنی باشند که در رأس آنها اندومتریوز قرار دارد. اندومتریوز در زنان جوان شایع و بیماری مهمی است و چنین دردهایی حتماً نیازمند بررسی هستند.

درد جدید و شدید قاعدگی را نادیده نگیرید

وی درباره نوع دیگری از دردهای هشداردهنده گفت: درد دیگری که اهمیت دارد، دردی است که قبلاً وجود نداشته و به‌تازگی ایجاد شده است.

اکبری‌سنه افزود: ممکن است خانمی در سال‌های اول قاعدگی دردهایی داشته باشد که با استراحت و مسکن در روزهای اول برطرف می‌شوند، اما بعد از مدتی، مثلاً طی پنج یا شش ماه گذشته، دچار دردهای شدید و متفاوتی شود. این وضعیت نیز می‌تواند نشانه بیماری‌های لگنی مانند اندومتریوز، فیبروم‌های رحمی و حتی در بعضی موارد عفونت‌های لگنی و بیماری‌های دیگر باشد.

وی تأکید کرد: به‌طور کلی خانواده‌ها، به‌خصوص در مورد زنان و دختران جوان، باید دردهایی را که اخیراً ایجاد شده‌اند، در حال شدیدتر شدن هستند و با فعالیت‌های درسی، اجتماعی، روابط فرد و عملکرد اجتماعی و خانوادگی او تداخل جدی ایجاد می‌کنند، جدی بگیرند و برای ارزیابی به متخصص زنان مراجعه کنند.

تشخیص زودرس اندومتريوز اهمیت دارد

این متخصص زنان گفت: علت این تأکید، بیماری‌های مهمی مانند اندومتريوز است که کلید درمان آن تشخیص زودرس است. اگر بیمار زود به پزشک مراجعه کند و بیماری به‌موقع تشخیص داده شود، درمان می‌شود و مشکل جدی ایجاد نخواهد شد.

وی افزود:، اما افرادی هستند که سال‌های طولانی درد را تحمل می‌کنند و زمانی به پزشک مراجعه می‌کنند که با چسبندگی‌های لگنی، ناباروری و مشکلات مشابه مواجه شده‌اند و در آن زمان درمان بسیار دشوارتر خواهد بود.

ازدواج و بارداری درمان دردهای شدید قاعدگی نیست

اکبری‌سنه درباره یکی از باورهای رایج در جامعه اظهار کرد: یک باور غلط این است که خانواده‌ها تصور کنند دختری که درد قاعدگی دارد، بعد از ازدواج و بچه‌دار شدن خوب می‌شود.

وی ادامه داد: گاهی گفته می‌شود فردی در خانواده چنین دردهایی داشته و بعد از ازدواج و بچه‌دار شدن خوب شده است، بنابراین این دختر نیز با ازدواج خوب خواهد شد. چنین باوری اشتباه است و خانواده‌ها نباید به این تفکر بها دهند.

این فوق تخصص ناباروری و IVF تأکید کرد: دختر بودن، دوشیزه یا باکره بودن دلیلی نیست که فرد مجبور باشد دردهای شدید پریودی را تحمل کند. این دردها ممکن است علامت بیماری‌های مهم لگنی باشند که باید زود تشخیص داده و در همان دوران جوانی درمان شوند تا بعدها با مشکلات گسترده‌تر لگنی و باروری فرد تداخل پیدا نکنند.

استرس می‌تواند چرخه قاعدگی را مختل کند



وی درباره تأثیر سبک زندگی و استرس بر نظم قاعدگی اظهار کرد: پریودهای منظم و الگوهای منظم خونریزی، نشان‌دهنده سلامت سیستم تولیدمثلی یک زن هستند و برای ایجاد یک قاعدگی منظم، چندین عضو بدن باید با یکدیگر هماهنگ باشند.

اکبری‌سنه توضیح داد: فرمان قاعدگی ابتدا از مغز و غدد مغزی، یعنی هیپوتالاموس و هیپوفیز، صادر می‌شود. فرمان رشد تخمک‌ها و هورمون‌سازی از طریق مغز به تخمدان‌ها می‌رسد، تخمدان‌ها هورمون ترشح می‌کنند و رحم نیز در پاسخ به هورمون‌های تخمدانی تغییرات منظم ماهانه خود را انجام می‌دهد.

وی افزود: بنابراین هماهنگی بین مغز، تخمدان و رحم برای داشتن قاعدگی منظم ضروری است و اگر در هر کدام از این قسمت‌ها مشکلی ایجاد شود، می‌تواند باعث اختلال در قاعدگی و به‌هم‌ریختن الگوی آن شود.

این متخصص زنان ادامه داد: استرس می‌تواند روی عملکرد غدد مغزی هیپوتالاموس و هیپوفیز که فرمانده شروع چرخه‌های قاعدگی هستند، اثر نامطلوب بگذارد و عملکرد آنها را سرکوب کند.

وی گفت: دختران جوان یا زنان ممکن است تجربه کرده باشند که در زمان استرس‌های شدید روحی یا جسمی، مثلاً هنگام کنکور، نزدیک ازدواج، هنگام تغییر شهر محل زندگی یا در شرایط وجود مشکلات روحی و روابط اجتماعی و خانوادگی، پریودهایشان به هم می‌ریزد.

اکبری‌سنه تصریح کرد: استرس‌های روحی و جسمی می‌توانند از طریق اثر بر محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - تخمدان، باعث اختلال در تخمک‌گذاری و قاعدگی‌های نامرتب شوند.

تخمدان پلی‌کیستیک؛ اختلال شایع هورمونی در زنان جوان

وی با اشاره به نقش تغذیه و سبک زندگی در اختلالات تخمک‌گذاری گفت: یکی از بیماری‌هایی که در آن اختلال در تخمک‌گذاری وجود دارد، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک است که در بین زنان جوان بسیار شایع است و از شایع‌ترین اختلالات غدد درون‌ریز و هورمونی در زنان جوان محسوب می‌شود.

اکبری‌سنه افزود: در این بیماری تخمک‌گذاری به‌صورت منظم انجام نمی‌شود و افراد پریودهای دیر به دیر را تجربه می‌کنند. در کنار آن، علائم ناشی از افزایش آندروژن‌ها مانند ریزش مو، جوش و آکنه فراوان در صورت و بدن و پرمویی با الگوی مردانه نیز ممکن است ایجاد شود.

وی ادامه داد: مشکلات متابولیک و سوخت‌وساز، از جمله چاقی به‌خصوص در ناحیه شکم و پهلوها نیز می‌توانند همراه این بیماری باشند.

این متخصص زنان تأکید کرد: مهم‌ترین درمان سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، اصلاح سبک زندگی، ورزش و کنترل وزن و چاقی و تجمع چربی در ناحیه شکم و پهلو است. درمان‌های دارویی نیز در حیطه تخصص متخصص زنان قرار دارد، اما ورزش و تغذیه سالم مهم‌ترین و اصلی‌ترین بخش درمان هستند.

تغذیه سالم و پرهیز از دخانیات برای سلامت تخمدان‌ها

اکبری‌سنه گفت: به‌طور کلی برای عملکرد تخمدان‌ها، کاهش مصرف چربی‌های اشباع‌شده، قند و شکر و افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه بسیار مفید است و می‌تواند در عملکرد تخمدان‌ها، کنترل وزن و سلامت باروری مؤثر باشد.

وی با اشاره به تأثیر دخانیات بر سلامت تخمدان‌ها اظهار کرد: مصرف سیگار و دخانیات، به‌خصوص قلیان که متأسفانه در دختران جوان شایع شده است، اثر بسیار بدی بر سلامت تخمدان‌ها و سلامت جنسی دارد.

این متخصص زنان افزود: مصرف دخانیات می‌تواند با از بین بردن سلول‌های جنسی و تخمک‌های تخمدان یک زن جوان، باعث نارسایی زودرس تخمدان شود. مواردی وجود دارد که تخمدان‌ها زودتر از سن معمول ذخیره و عملکرد خود را از دست می‌دهند و فرد نیز زودتر از سن معمول باروری خود را از دست می‌دهد.

وی تأکید کرد: کنترل وزن، تغذیه سالم و پرهیز از دخانیات می‌تواند تأثیر بسیار مثبتی بر عملکرد تخمدان‌ها داشته باشد.



بی‌نظمی قاعدگی در دو سال نخست بلوغ

اکبری‌سنه درباره خونریزی‌های غیرطبیعی در نوجوانان گفت: از زمان شروع بلوغ و قاعدگی تا زمانی که عملکرد محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - تخمدان و هماهنگی میان مغز، تخمدان و رحم برای تخمک‌گذاری سالم ایجاد شود، ممکن است در سال‌های اول قاعدگی بی‌نظمی‌هایی وجود داشته باشد.

وی افزود: در دو تا سه سال اول شروع بلوغ و قاعدگی ممکن است پریودها نامرتب باشند، یک ماه پریود اتفاق نیفتد، یک ماه دو بار رخ دهد یا یک بار پس از دو ماه اتفاق بیفتد. این بی‌نظمی‌ها در دو سال اول پس از بلوغ و شروع قاعدگی می‌تواند طبیعی باشد.

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: اما اگر این نامنظمی‌ها بیش از دو سال ادامه پیدا کند، والدین باید دختر جوان را برای بررسی نزد متخصص زنان ببرند.

وی توضیح داد: علت این مسئله این است که تخمک‌گذاری هنوز منظم نیست. همان‌طور که در اواخر سنین باروری و نزدیک یائسگی تخمک‌گذاری دچار اختلال می‌شود، در اوایل دوران بلوغ نیز بسیاری از دوره‌های قاعدگی فاقد تخمک‌گذاری هستند و به همین دلیل فرد پریودهای نامرتب خواهد داشت.

تغییر قاعدگی در زنان فعال جنسی؛ ابتدا بارداری بررسی شود

اکبری‌سنه با تأکید بر ضرورت توجه به تغییر الگوی قاعدگی در تمام سنین باروری گفت: از شروع بلوغ تا نزدیکی یائسگی، هر زمان که الگوی خونریزی و قاعدگی تغییر کند، در زنانی که از نظر جنسی فعال هستند، اولین موضوعی که باید ارزیابی شود، احتمال بارداری است.

وی افزود: در زنان سنین باروری، بارداری و عوارض آن، از جمله سقط و بارداری خارج‌رحمی، از علل مهم و شایع تغییر الگوی قاعدگی هستند.

اکبری‌سنه ادامه داد: بنابراین هر زن جوانی که از نظر جنسی فعال است و الگوی قاعدگی‌اش به هم خورده، مثلاً پریودش عقب افتاده، مدتی پریود نشده، لکه‌بینی نامرتب دارد یا پریود اخیرش مانند همیشه

نبوده است، باید تست بارداری انجام دهد تا مشخص شود بارداری وجود دارد یا خیر.

خونریزی‌های نزدیک یائسگی نیازمند بررسی دقیق است

وی درباره خونریزی در سنین نزدیک یائسگی اظهار کرد: در زنانی که به یائسگی نزدیک می‌شوند، مثلاً در اواسط دهه ۴۰ زندگی، خونریزی‌های نامنظم بسیار شایع هستند.

اکبری‌سنه افزود: بسیاری از این خونریزی‌ها به دلیل اختلالات تخمک‌گذاری وابسته به سن ایجاد می‌شوند و تعداد زیادی نیز مربوط به بیماری‌های ساختاری رحم مانند فیبروم‌های رحمی، پولیپ‌های رحمی و موارد مشابه هستند که در این سنین شایع‌اند.

وی با تأکید بر اهمیت بررسی این خونریزی‌ها گفت: در این سنین احتمال بدخیمی‌های رحمی نیز افزایش پیدا می‌کند. بنابراین تمام خونریزی‌های غیرعادی در زنان حول‌وحوش سن یائسگی نیازمند بررسی دقیق از نظر احتمال بدخیمی‌های رحمی هستند.

این متخصص زنان ادامه داد: اگر خانمی ۴۶، ۴۷ یا ۴۸ ساله است و الگوی خونریزی‌اش به هم ریخته، خونریزی‌ها جلو یا عقب افتاده‌اند، حجم خونریزی بسیار زیاد شده یا در الگوی خونریزی تفاوتی ایجاد شده است، حتماً باید به متخصص زنان مراجعه کند تا ارزیابی‌های لازم، از جمله سونوگرافی و در صورت نیاز نمونه‌گیری داخل رحمی انجام شود.

وی در پایان تأکید کرد: بعد از یائسگی هرگونه خونریزی نیازمند ارزیابی است، زیرا با افزایش سن احتمال بدخیمی‌ها افزایش پیدا می‌کند. بنابراین خانم‌هایی که یائسه شده‌اند، اگر هرگونه خونریزی، حتی در حد لکه‌بینی، داشته باشند، باید به متخصص زنان مراجعه کنند.