

زنان سالم؛ جامعه سالم

7 خرداد 1402

به مناسبت هفت خرداد؛ روز بهداشت قاعدگی

امروز هفتم خردادماه، روز جهانی «بهداشت قاعدگی» است؛ **قاعدگی** امری فیزیولوژیک در بدن زنان است که در فرهنگ ایرانی و اسلامی ما زنان تلاش می‌کنند به خاطر حفظ کرامت خود از روی شرم و حیا درباره آن به شکل علنی صحبت نکنند و اگرچه سخت اما به طور عادی به زندگی روزمره خود ادامه بدهند. در هر حال قاعدگی یکی از اتفاقات مهم در مساله سلامت بانوان است و هرساله در بسیاری از کشورهای دنیا در چنین روزی همایش‌ها و سمینارهای مهمی درباره آن برگزار و از موضوع مهم بهداشت قاعدگی صحبت می‌کنند تا به زیست سالم زنان کمک کنند چون زنان سالم جامعه سالم خواهند ساخت.

این روز در ۲۸ ماه می توسط انجمن NGO WASH مستقر در برلین آلمان به نام روز جهانی بهداشت قاعدگی نام‌گذاری شده است. چون ماه می، پنجمین ماه سال است و بسیاری از بانوان هم به طور متوسط پنج روز در هر ماه دچار خونریزی می‌شوند و چرخه قاعدگی بانوان معمولاً ۲۸ روز است، ۲۸ ماه می به عنوان نمادی برای توجه به بهداشت قاعدگی انتخاب شده است.

قاعدگی از مهم‌ترین مراحل رشد و به بلوغ رسیدن در دختران است اما فرهنگ بعضی از کشورهای آسیایی اجازه نمی‌دهد که زن‌ها درباره این موضوع صحبت کنند. برای همین، آگاهی تعداد زیادی از زنان درباره این موضوع طبیعی خیلی کم است. قرار گرفتن بدن شما در چرخه قاعدگی به این معناست که شما یک زن سالم هستید، پس برای وقوع عادت ماهانه باید خیلی خوشحال باشید و خداوند را شکر کنید که بدنی صحیح و سالم دارید.

بهداشت قاعدگی، حق مسلم همه زنان

بهداشت قاعدگی حق مسلم هر زن است. دولت‌ها باید با آموزش صحیح به افراد جامعه، مخصوصاً دختران در سن بلوغ میزان آگاهی در مورد قاعدگی را افزایش دهند. شرم و حیای بیش از حد هنگام مشکلات قاعدگی، کناره گرفتن از جامعه هنگام قاعدگی، به کار بردن لغات منفی برای قاعدگی، ارتباط دادن مسائل جانبی به قاعدگی، عدم درک صحیح از یک فرایند کاملاً طبیعی و هر آنچه که نرهای از طبیعی فرض شدن قاعدگی کم کند، باید در جامعه اصلاح شود تا زنان بتوانند زیست سالم‌تری را تجربه کنند.

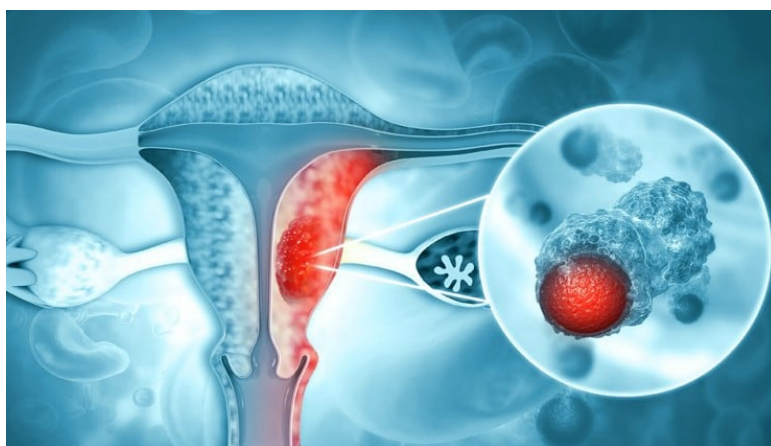
بهداشت قاعدگی و چالش‌های زنان

هر فرد در طول مدت عادت ماهانه به صورت متوسط حدود ۳۵ میلی‌لیتر خونریزی خواهد داشت؛ عوامل زیادی موجب تغییر زمان قاعدگی و حجم و الگوی خونریزی می‌شوند که شایع‌ترین آنها بارداری

است اما ورزش سنگین، رژیم‌های غذایی، کاهش وزن زیاد، مسافرت، استرس روحی و جسمی، کیست‌های تخمدان، بلوغ زودرس، فیبروم (میوم) رحم و **سرطان** می‌تواند این زمان را تغییر دهند. در صورت تغییر در روند معمول قاعدگی باید حتماً به پزشک مراجعه کرد.

از سوی دیگر عدم رعایت بهداشت قاعدگی می‌تواند منجر به عفونت ادراری یا دستگاه تناسلی شود و بر سلامت زنان به خصوص افرادی که دارای بیماری زمینه‌ای هستند، تأثیر بگذارد. حتی این نظریه وجود دارد که بهداشت ضعیف قاعدگی منجر به افزایش سرطان دهانه رحم می‌شود. پیامد عدم رعایت بهداشت قاعدگی می‌تواند عفونت‌های دستگاه ادراری، درماتیت، تغییر در تعادل ترشحات واژن، واژینوز باکتریایی و عفونت دستگاه تناسلی باشد که همگی می‌توانند استعداد زنان را به سرطان دهانه رحم افزایش دهند.

سرطان دهانه رحم، چهارمین سرطان شایع زنان!



سرطان دهانه رحم، چهارمین سرطان شایع زنان در جهان و دومین سرطان شایع در ایران است. انتخاب پد بهداشتی مناسب، عدم استفاده از پارچه به جای پد بهداشتی، دفع صحیح زباله‌های بهداشتی و تشویق زنان به انجام غربالگری منظم که به تشخیص عفونت‌ها و سرطان‌ها در مراحل اولیه کمک می‌کند، ضروری است. متأسفانه برخی فعالان محیط زیستی به شکل افراطی‌گونه‌ای برای کاهش زباله زنان را تشویق می‌کنند به جای استفاده از پدهای بهداشتی بسته‌بندی شده از پدهای پارچه‌ای استفاده کنند. این در حالیست که این موضوع می‌تواند آسیب‌های عفونی جبران ناپذیری برای زنان به همراه داشته باشد. همچنین در برخی نقاط محروم کشور زنان برای جلوگیری از هزینه بیشتر سعی در صرفه‌جویی زیاد در مصرف پدهای بهداشتی دارند که این نیز سلامت آنان را به خطر می‌اندازد و بهتر است خانه‌های بهداشت در مناطق محروم کشور همواره این اقلام را به مراجعانی که با چنین مشکلاتی درگیر هستند بدهند.

از سوی دیگر هم مردان و هم زنان باید در مورد فعالیت جنسی ایمن و سالم مشاوره شوند. رعایت رژیم غذایی مناسب برای جلوگیری از یبوست، فعالیت بدنی سبک، شستشوی ناحیه تناسلی حداقل روزی یک تا دو بار، تعویض مرتب پد بهداشتی، استفاده از لباس‌های زیر نخی و پنبه‌ای و شستن و خشک کردن ناحیه‌های درگیر از مواردی است که باید در زمان قاعدگی و حتی شرایط عادی مورد توجه زنان و بانوان قرار گیرد.

استفاده از آب گرم یا ولرم هنگام شستشو در دوره قاعدگی، می‌تواند علاوه بر ایجاد آرامش فرد به کاهش دردهای ناحیه زیر شکم هم کمک کند. ضمن اینکه، در صورت مواجهه با ترشحات و یا بوی تند غیرعادی در دوران قاعدگی باید به پزشک متخصص زنان مراجعه کرد. همچنین آموزش در خصوص بهداشت قاعدگی از زمان مدرسه و کودکی باید انجام گیرد.