

علل نامنظم شدن عادت ماهانه بعد از ازدواج چیست؟

ازدواج تغییرات متعددی در زندگی و حتی سلامتی به همراه دارد. زنان ممکن است متوجه تغییرات در وزن بدن و چرخه قاعدگی نیز شوند. بله، قاعدگی‌های منظم شما ممکن است به یک چرخه قاعدگی نامنظم تبدیل شود، اما ممکن است همیشه باعث نگرانی شما نباشد!

به گزارش هلت شاتز، ازدواج تغییرات متعددی در زندگی و حتی سلامتی به همراه دارد. زنان ممکن است متوجه تغییرات در وزن بدن و چرخه قاعدگی نیز شوند. بله، قاعدگی‌های منظم شما ممکن است به یک چرخه قاعدگی نامنظم تبدیل شود، اما ممکن است همیشه باعث نگرانی شما نباشد! صرفاً به این دلیل که بدن شما و چرخه قاعدگی مانند ساعت رفتار نمی‌کند، همیشه به این معنی نیست که ممکن است باردار باشید یا مشکل پزشکی داشته باشید.

پریودهای نامنظم چیست؟

یک چرخه قاعدگی معمولی بین 21 تا 35 روز طول می‌کشد و عادت ماهانه معمولاً بین 3 تا 7 روز رخ می‌دهد. هنگامی که چرخه‌های قاعدگی از یک الگوی قابل پیش‌بینی و ثابت از نظر دفعات، مدت یا جریان پیروی نمی‌کنند، دوره‌های نامنظم نامیده می‌شوند. بر اساس تحقیقی که در مجله پزشکی خانواده و مراقبت‌های اولیه در سال 2022 منتشر شد، شیوع جهانی پریودهای نامنظم بین 5 تا 35.6 درصد متغیر است.

علل نامنظم شدن عادت ماهانه بعد از ازدواج چیست؟

طی تحقیقات منتشر شده در مجله BMC Women's Health در سال 2022، ازدواج یکی از دلایل پریودهای نامنظم است. در اینجا برخی از دلایل احتمالی وجود دارد:

1. استرس

استرس عاطفی و جسمی مرتبط با تغییرات مهم زندگی، مانند ازدواج، می‌تواند تعادل هورمونی را که چرخه قاعدگی را تنظیم می‌کند، مختل کند. استرس باعث ترشح کورتیزول می‌شود که می‌تواند در تولید

هورمون های تولید مثل مانند استروژن و پروژسترون اختلال ایجاد کند.

2. نوسانات وزن

تغییرات ناگهانی در وزن، چه افزایش یا کاهش وزن، می تواند بر منظم بودن چرخه های قاعدگی تأثیر بگذارد. بافت چربی در تولید استروژن نقش دارد و تغییرات قابل توجه وزن می تواند تعادل هورمونی را مختل کند.

3. تغییرات در فعالیت بدنی

افزایش یا کاهش سطح فعالیت بدنی که پس از تغییر سبک زندگی پس از ازدواج رایج است، می تواند بر نظم قاعدگی تأثیر بگذارد. ورزش شدید می تواند منجر به کاهش چربی بدن شود و بر سطح هورمون ها تأثیر بگذارد، در حالی که یک سبک زندگی بی تحرک می تواند به افزایش وزن و عدم تعادل هورمونی کمک کند.

4. تغییرات رژیم غذایی

تغییر در عادات غذایی، از جمله تغییر در دریافت مواد مغذی، می تواند بر چرخه قاعدگی تأثیر بگذارد. از آنجایی که جشن ها حتی بعد از مراسم عروسی نیز ادامه دارد، ممکن است غذاهایی با شکر تصفیه شده یا غذاهای فوق فرآوری شده بیشتر مصرف کنید. رژیم های غذایی سرشار از قندهای تصفیه شده و کم مواد مغذی ضروری ممکن است تولید و تنظیم هورمون را مختل کنند.

5. کنترل بارداری

شروع، توقف یا تغییر روش های کنترل بارداری می تواند بر چرخه قاعدگی تأثیر بگذارد. داروهای ضد بارداری هورمونی مانند قرص ها، دستگاه داخل رحمی (IUD) و ایمپلنت ها تعادل طبیعی هورمونی را تغییر می دهند تا از بارداری جلوگیری کنند که می تواند منجر به پریودهای نامنظم شود.

6. الگوهای خواب

کیفیت خواب شما نقش کلیدی در حفظ تعادل هورمونی دارد. اگر خوب نمی خوابید، می تواند بر نظم قاعدگی شما تأثیر بگذارد. طبق یک مطالعه در سال 2021 که در مجله تحقیقات خواب منتشر شده است، زنانی که کمتر از شش ساعت در شب می خوابند، معمولاً عادت ماهانه

نا منظمی دارند.