

# پریود نامنظم چیست؟

پیش از هر توضیحی باید بدانیم به چه پریودی نامنظم (oligomenorrhea) می‌گویند؟

به طور اصولی و دقیق، چرخه پریود در بدن زنان هر ۲۸ روز است. به این معنی که از اولین روز شروع قاعدگی و خونریزی تا اولین روز شروع قاعدگی و خونریزی بعدی باید ۲۸ روز زمان بگذرد. البته در بعضی زنان این چرخه ممکن است کمی طولانی‌تر یا کوتاه‌تر شود.

برای مثال امکان دارد فاصله شروع دو قاعدگی ۲۶ یا ۳۰ روز باشد. در صورتی که این فاصله همواره ثابت بوده و در طول یک سال تلرانس شدید و مکرر نداشته باشید، پریود شما منظم خواهد بود. اما اگر این فاصله کمتر از ۲۱ روز یا بیشتر از ۳۵ روز باشد، پریود نامنظم محسوب می‌شود. البته در صورت یکبار اتفاق افتادن این تغییر زمانی، می‌توان مشکل را به عواملی مانند تغییر آب و هوای ناشی از سفر یا بیماری و ضعف مربوط دانست.

اما با تکرار این تغییرات و البته ثابت نبودن فواصل باید نسبت به مشکل پیش آمده جدی بود و عوامل آن را بررسی کرد. نکته دیگر اینکه در دختران نوجوان که به تازگی پریود می‌شوند نامنظم بودن پریود طبیعی است. معمولاً برای تنظیم بدن با این تغییرات سن بلوغ و ایجاد نظم در پروسه پریود به دو سال زمان نیاز است. همچنین زنان در آستانه یائسگی نیز به دلیل مواجهه با تغییرات هورمونی مختص این سن، طبیعتاً با پریود نامنظم روبرو می‌شوند.

## علائم پریود نامنظم

معمولاً بعد از عبور از سن بلوغ، چرخه قاعدگی نظم خود را در بدن پیدا کرده و هر زنی فواصل دو پریود، طول هر چرخه قاعدگی و تعداد روزهای هر دوره پریودش را به صورت مشخص می‌داند. بنابراین علت پریود نامنظم دختر ۱۳ ساله می‌تواند عدم تکامل تغییرات بلوغ باشد و از علائم بیماری خاصی محسوب نشود. در ادامه به برخی مهمترین علائم پریود نامنظم اشاره می‌کنیم:

- چرخه قاعدگی بیش از ۳۵ روز و تکرار چرخه به همین شکل
- بیشتر یا کمتر شدن تعداد روزهای پریود از حالت معمول و

## تکرار آن

- غیرعادی بودن خونریزی (خونریزی خیلی زیاد یا خیلی کم)
- خروج لخته‌های خونی بزرگ و غیرعادی از واژن به میزان زیاد
- پیروود نشدن برای یک ماه و تکرار آن
- درد شدید پیروود و غیرعادی بودن آن

باید دقت کرد که همه علائم ذکر شده، باید با توجه به سوابق فردی بررسی شوند. برای مثال اگر به‌طور طبیعی پیروودهای دردناک دارید یا خونریزی‌های شدید، این موارد نمی‌تواند علائم پیروود نامنظم در شما باشد.

برای دقت بیشتر می‌توانید سه ماه متوالی، زمان شروع، پایان و شرایط پیروود خود را یادداشت کنید. در صورت نامنظم بودن و عدم ثابت در زمان و شرایط می‌توانید مطمئن شوید که به پیروود نامنظم مبتلا هستید. برای اطمینان بیشتر البته می‌توان از برخی مشاوران متخصص نیز کمک گرفت.

## علائم اولیه بارداری در پیروود نامنظم

ما در کل باید حواسمان باشد که هر عقب افتادگی را در زمان پیروود را در درج اول بارداری حساب کنیم و تست داده باشد، یعنی همان طولانی شدن بیش تر از سی و پنج روز را باید اول تست بارداری در مراجعه کنندگانمان داده شود.

## علت نامنظم بودن پیروود چیست؟

پیروود نامنظم طیف وسیعی از عوامل را دربر می‌گیرد. این عوامل بسته به سن و شرایط زنان نیز تغییر می‌کند. برای مثال علت پیروود نامنظم دختر مجرد می‌تواند با علت پیروود نامنظم یک مادر میان‌سال کاملاً متفاوت باشد. معمولاً عللی که برای پیروود نامنظم وجود دارد، معمولاً علل متفاوتی هست: [بهم ریختگی هورمون‌ها](#)، کیست‌های تخمدان، مانند تخمدان پلی کیستیک و یا فیبروم‌های رحمی هستند، مصرف برخی دارو ها ممکن است باشد و استرس‌های شدید، تغذیه نامناسب و تمامی این ها روی سیکل پیروود تاثیر دارد. اکنون برخی از شایع‌ترین عوامل پیروود نامنظم را بررسی می‌کنیم. با ما همراه باشید:

## بارداری

شایع‌ترین علت [پیروود نامنظم در زنان متاهل](#) بارداری است. برخلاف تصور عمومی بارداری به صورت کامل پیروود را قطع نمی‌کند و برخی

زنان در ماه‌های اولیه بارداری شاهد پریود نامنظم هستند. البته همین نکته می‌تواند باعث شود تا این زنان به موقع متوجه بارداری خود نشوند. نامنظم بودن پریود بر اثر بارداری با تاخیر، لکه بینی به‌جای خونریزی و کوتاه شدن دوره پریود همراه است. با توجه به علائم اولیه بارداری در پریود نامنظم می‌توان از بروز مشکلات احتمالی بعدی پیشگیری کرد. این علائم عبارتند از:

- تهوع بخصوص در ساعات اولیه روز
- حس خستگی و بی‌حالی غیرعادی
- حساسیت غیرعادی به بو
- درد و ناراحتی در سینه‌ها

با همراه شدن این علائم در کنار پریود نامنظم، باید نسبت به انجام تست‌های بارداری اقدام کرد.

### شیردهی

تغییرات هورمونی اصلی‌ترین دلیل پریود نامنظم هستند. شیردهی نیز تغییرات هورمونی خود را دارد. این تغییرات تا حدی تاثیر دارند که گاهی ممکن است تا ماه‌ها پس از زایمان، مادر شیرده مانند دوران بارداری، پریود نشود. گاهی نیز چرخه قاعدگی طولانی‌تر می‌شود. در صورت بازگشت چرخه به حالت عادی قبل از بارداری و شیردهی، با توقف شیردهی، جای نگرانی نیست. این بازگشت ممکن است یک یا دو ماه پس از پایان شیردهی به طول انجامد.

### مصرف داروهای با عوارض خاص

معمولا داروهای برپایه هورمون درمانی تاثیر مستقیم بر پریود و قاعدگی دارند. این داروها می‌توانند قرص‌های ضد بارداری باشند یا هرگونه داروی مربوط به درمان اختلالات هورمونی. گاهی داروهای مربوط به درمان آکنه یا ریزش مو، اگر عضلات پوست و مو ریشه هورمونی داشته باشند، تغییرات پریودی را همراه دارد. داروهای دیگری مانند قرص‌های ضدافسردگی، داروهای مربوط به شیمی‌درمانی، رقیق‌کننده‌های خونی مانند آسپرین، داروهای صرع و داروهای مربوط به اختلالات تیروئید نیز عوارضی بر چرخه قاعدگی و پریود دارند.

### فیبروم رحمی

فیبروم رحمی (Uterine fibroids) یکی از شایع‌ترین بیماری‌های زنان زایمان است که پریود نامنظم را می‌توان مهم‌ترین علامت آن دانست.

فیبروم رحمی در مواردی که غیرسرطانی و بدخیم هستند، چندان بزرگ نمی‌شوند و پریودهای شدید، دردناک و گاهی طولانی را همراه دارند. با ابتلا به فیبروم رحمی ممکن است فواصل پریود کاهش یافته و تعداد روزهای آن نیز بیشتر شود. فیبروم دردهای لگنی و درد هنگام رابطه جنسی را نیز به همراه دارد.

## آندومتریوز

کیست آندومتریوز (Endometriosis) که از نوع کیست‌های بدخیم رحمی است، طی سال‌های اخیر به دلیل تغییر در سبک زندگی بشر، بسیار شایع شده است. به طوری که امروزه از هر ۱۰ زن که در سنین باروری به سر می‌برند یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شود. پریود نامنظم از اولین علائم کیست آندومتریوز است. پریود نامنظم ناشی از آندومتریوز معمولاً با خونریزی‌های میان‌دوره‌ای، خونریزی‌های دوره‌ای بسیار شدید و طولانی همراه با درد زیاد خود را نشان می‌دهد. یکی از عوارض آندومتریوز ناباروری است همین مساله باعث شده است بسیاری مدام سوال کنند :

## آیا پریود نامنظم باعث نازایی می‌شود؟

باید بگوییم خیر، خود پریودی نامنظم باعث [نازایی](#) نمی‌شود ولی باید علت این پریودی نامنظم را بفهمیم، گاهی اوقات علت آن فیبروم‌های خیلی بزرگ می‌تواند باشد که تا آن موقع درمان نشود ممکن است بارداری هم اتفاق نیوفتد ولی گاهی اوقات می‌بینیم علت تخمدان پلی کیستیک هست که با درمانی که گذاشته می‌شود، بارداری هم بعد از آن به راحتی اتفاق می‌افتد، پس قطعاً صرف نامنظم بودن پریودها باعث نازایی نمی‌شود .

## وزن بالا

اضافه وزن زیاد در صورتی که باعث اختلالات هورمونی و ترشح بیش از حد انسولین شود می‌تواند پریود نامنظم را به دنبال داشته باشد.

## اختلالات تیروئیدی

هرگونه نقص عملکرد تیروئید که در ترشحات هورمونی موثر باشد، می‌تواند منجر به پریود نامنظم شود. به این معنی که کم‌کاری و پرکاری تیروئید هر دو در تغییر چرخه قاعدگی موثر هستند. البته این تغییرات به شکلی متفاوت بروز می‌کنند که در ادامه توضیح دقیق‌تر

می‌دهیم.

▪ **کم‌کاری تیروئید** باعث کوتاه شدن غیرعادی و سبک بودن پریود می‌شود.

▪ پرکاری تیروئید باعث طولانی شدن و شدت زیاد پریود می‌شود.

البته این تغییرات باید مسمتر باشند و با توجه به نظم بدن هر شخص بررسی گردند. اختلالات تیروئید معمولا در فواصل چرخه قاعدگی تاثیری ندارند.

## ورزش شدید

ورزش بیش از حد، گاهی درحد حرفه‌ای می‌تواند در ترشح هورمون‌ها موثر باشد که در این صورت در روند قاعدگی و نظم پریود نیز تاثیر خواهد داشت.

## کاهش وزن زیاد

کاهش وزن زیاد و بی‌اشتهایی شدید، نیز یکی از عوامل پریود نامنظم است. البته این کاهش وزن باید ناگهانی و قابل توجه باشد که معمولا اختلالات عصبی و ریزش مو را نیز به دنبال دارد.

## استرس

استرس و اضطراب، در سلامت بسیاری بخش‌های بدن تاثیر دارند. یکی از این بخش‌ها نیز روند جنسی زنان است. تاثیر استرس تا حدی است که اگر در طول یک چرخه قاعدگی دچار اضطراب باشید، در آن دوره پریود نامنظم خواهید داشت و در صورت برطرف شدن عامل اضطراب و استرس، دوره بعدی را برطبق نظم قبلی پشت سر خواهید گذاشت. اگر استرس و اضطراب شما مستمر باشد و تداوم داشته باشد بدون شک نامنظمی مزمن پریود را به همراه دارد.

## سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم (cervical cancer) که از شایع‌ترین سرطان‌های زنان است، با علائمی همچون اختلال قاعدگی و پریود نامنظم همراه است. پریودهای فرد مبتلا به سرطان دهانه رحم، با خونریزی‌های شدید همراه بوده و معمولا طولانی است. خونریزی‌های میان‌دوره‌ای، کوتاه شدن چرخه قاعدگی و درد نیز از دیگر علائم پریود نامنظم ناشی از سرطان دهانه رحم هستند. سرطان دهانه رحم خونریزی حین رابطه جنسی و ترشحات غیرعادی واژن را نیز به دنبال دارد.

## ▪ تخمدان پلی‌کیستیک

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) از شایع‌ترین بیماری‌های زنان است و از رایج‌ترین دلایل پرئود نامنظم، کیست تخمدان می‌تواند پرئود را کاملا قطع کرده یا آن را شدت دهد. گاهی نیز چرخه قاعدگی را تغییر می‌دهد. از دیگر علائمی که با کیست تخمدان و پرئود نامنظم ناشی از آن همراه می‌شوند می‌توان به افزایش موهای زائد بدن و ریزش مو با الگوی طاسی مردانه اشاره کرد. کیست تخمدان می‌تواند منجر به ناباروری شود.

یکی دیگر از عوامل طبیعی پرئود نامنظم را باید ورود به سنین یائسگی دانست. این سندرم که پری‌منوپز (Perimenopause) نیز نامیده می‌شود، قاعدگی‌های به‌شدت نامنظم را به همراه دارد و از سنین ۴۵ تا ۵۰ سالگی آغاز می‌شود. سندرم پری‌منوپز می‌تواند بین ۴ تا ۸ سال ادامه داشته باشد. اختلال خواب، مسافرت، مصرف مخدرها، عفونت دستگاه تناسلی و لگنی و دیابت نیز از دیگر عوامل پرئود نامنظم هستند.

## علت پرئود نامنظم دختر مجرد

معمولا در دختران مجرد بیشتر اختلالات هورمونی هست چون هنوز سیستم بدنی شان مانند یک خانم بالغ نشده است و آن هورمون‌ها به سطح کافی نرسیده است، ممکن است پرئود نامنظم باشد، معمولا ما در سال اول کاری با دختران مجرد نداریم، مثلا سیزده یا چهارده سالگی تا انشالله یکی دو سال از زمان پرئودشان گذشت روی روال معمولی می‌افتند، اما اگر بعد یکی دو سال هنوز نامنظم بودن را داشته باشند احتیاج به درمان پیدا می‌کنند.

## درمان پرئودی نامنظم

درمانی که بخواهیم در خصوص پرئودی‌های نامنظم بدهیم باز بسته به علت آن متفاوت هست، یعنی علت باید درمان شود نه قطعا دارو داده بشود و خونریزی‌ها قطع شود، معمولا اگر کیست تخمدان باشد، بنا به نوع کیست درمان متفاوت هست، معمولا از قرص‌های جلوگیری استفاده می‌شود ولی اگر کیست‌های خیلی بزرگتر از مثلا هشت سانتی متر باشد ممکن است که کار به جراحی کشیده شود.

در مورد فیبروم‌ها خیلی بستگی به شخص و سن بیمار دارد که بعضی از

آنها با دارو درمان می شود، بعضی های آن نیاز به جراحی دارد، ولی در کل اگر به دلیل اختلالات هورمونی باشد با یکسری از دارو ها می توانیم این سیکل ها را منظم کنیم و پرئود های نامنظم را درست کنیم، یا می توانیم برای یک الی دو دوره از قرص های جلوگیری استفاده کنیم یا می توانیم اگر اشخاصی هستند که قصد بارداری دارند یا قرص های جلوگیری به آنها کارساز نیست می توانیم از قرص های پروژسترونی استفاده کنیم که به مدت دو هفته در سیکلشان استفاده بکنند و پرئود ها تنظیم شوند .

اگر نامنظمی پرئود در اثر مصرف قرص بارداری، اختلال تغذیه ای یا استرس و اضطراب باشد با تغییر روش جلوگیری، اصلاح سبک تغذیه و مصرف آرام بخش های ضعیف درمان خواهد شد. درمان های دارویی پرئود نامنظم با توجه به عوامل ایجاد آن متفاوت است و نیاز به تشخیص و تجویز پزشک منحصم زنان و زایمان دارد.

## درمان خانگی پرئود نامنظم

بهترین راه پیشگیری از پرئود نامنظم دوری از استرس و اضطراب، حفظ آرامش و درپیش گرفتن روش های خانگی مدیتیشن است. درمان پرئود نامنظم دختران با انجام منظم و روزانه ورزش های سبک به راحتی به نتیجه می رسد. ضمن اینکه سبک جدید زندگی را در آنها پایه ریزی می کند. استفاده از برخی داروهای سنتی نیز در درمان پرئود نامنظم توصیه می شود. این داروها عبارتند از:

- کوهوش سیاه
- پنچ انگشت
- ریشه شیرین بیان
- زردچوبه

روش های استفاده از این گیاهان را می توان از متخصصین طب سنتی پیگیری کرد. معمولا دم کرده این گیاهان در دوزهای و دفعات مشخص تجویز می شود. اصلاح سبک تغذیه نیز تاثیر خوبی بر درمان پرئود نامنظم دارد. بهره بردن از خواب و استراحت کافی و کم گرفتن از آرام بخش های گیاهی مانند بیدمشک و بهارنارنج نیز کمک خوبی به بهبود این مشکل می کند.

در صورت تداوم اختلال قاعدگی، ممکن است دچار معضلاتی مانند پرئود نامنظم و جوش صورت شوید که بسیار آزاردهنده خواهد بود. برای

پیگیری دقیق و صحیح بهتر است از مشاوره زنان کمک گرفته و در صورت لزوم از معاینه حضوری بهره‌مند شوید.

**\*\*دکتر ندا اکتابانی**