۷ دلیل تاخیر در پریود هنگام استفاده از روش‌های جلوگیری از بارداری

6 تیر 1404

استفاده از روش‌های هورمونی جلوگیری از بارداری معمولاً برای جلوگیری از بارداری و منظم‌کردن چرخه‌های قاعدگی به‌کار می‌رود، اما همچنان ممکن است پریودتان به تأخیر بیفتد یا حتی قطع شود.

استفاده از روش‌های هورمونی جلوگیری از بارداری معمولاً برای جلوگیری از بارداری و منظم‌کردن چرخه‌های قاعدگی به‌کار می‌رود، اما همچنان ممکن است پریودتان به تأخیر بیفتد یا حتی قطع شود. در یک

چرخه طبیعی ۲۸ روزه، اگر پریود بعد از ۳۵ روز اتفاق نیفتد، به عنوان «دیر» در نظر گرفته می‌شود.عوامل مختلفی مانند استرس، تغذیه و مسائل سلامت می‌توانند باعث این تاخیر شوند، حتی اگر باردار نباشید.

۱. تغییر روش جلوگیری از بارداری

تغییر نوع روش جلوگیری از بارداری، مثل تعویض قرص ضدبارداری با حلقه‌های واژینال، می‌تواند باعث به‌تعویق‌افتادن یا حتی قطع پریود شود؛ زیرا بدن شما نیاز به تطبیق با سطح جدید هورمون‌ها دارد.

نیازی نیست منتظر شروع پریود بمانید تا روش جدید را آغاز کنید. ولی در برخی موارد، لازم است تا یک هفته بعد از تعویض روش، از یک روش پشتیبان مانند کاندوم استفاده کنید تا از بارداری جلوگیری شود.

برخی از روش‌های جلوگیری از بارداری ممکن است در طول زمان باعث سبک‌ترشدن یا قطع کامل پریود شوند، از جمله:

قرص‌های حاوی پروژستین (قرص‌های مینی‌پیل)

آی‌یودی‌های هورمونی مانند Liletta، Mirena و Kyleena

ایمپلنت‌های ضدبارداری مثل Nexplanon

اگر قصد تغییر روش جلوگیری از بارداری دارید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

۲. استرس

استرس می‌تواند باعث بروز «آمنوره هیپوتالامیک» شود؛ وضعیتی که در آن غده هیپوتالاموس مغز به‌خوبی هورمون‌های لازم برای شروع پریود را ترشح نمی‌کند.

هنگام استرس، هورمون کورتیزول در بدن افزایش می‌یابد. کورتیزول می‌تواند در تعامل بین هیپوتالاموس، غده هیپوفیز و تخمدان‌ها اختلال ایجاد کند و در نتیجه باعث تأخیر در پریود شود.

۳. ورزش‌های شدید

ورزش‌های شدید می‌توانند به بدن فشار وارد کنند و تعادل هورمونی را برهم بزنند، حتی اگر از روش‌های جلوگیری از بارداری استفاده کنید. ورزش سنگین باعث افزایش کورتیزول می‌شود و در روند تخمک‌گذاری اختلال ایجاد می‌کند.

همچنین اگر برای کاهش وزن ورزش می‌کنید و بدن چربی کافی ندارد، ممکن است تخمک‌گذاری متوقف شود. ورزشکاران حرفه‌ای به‌ویژه در معرض خطر ازدست‌دادن پریود به دلیل ورزش شدید و ناکافی بودن تغذیه قرار دارند.

مشاوره با یک متخصص تغذیه ورزشی می‌تواند به حفظ تعادل انرژی و بازگشت پریود کمک کند.

۴. رژیم غذایی و وزن

کم‌بودن کالری دریافتی باعث می‌شود بدن برای صرفه‌جویی در انرژی، روند تخمک‌گذاری را متوقف کند. کاهش وزن ناگهانی یا شدید و اختلالات خوردن مانند آنورکسیا و بولیمیا نیز می‌تواند باعث قطع پریود شود.

از سوی دیگر، افزایش وزن زیاد یا چاقی می‌تواند نظم پریود را برهم بزند و باعث تأخیر یا قطع پریود شود.

۵. اختلالات هورمونی

عدم تعادل هورمونی می‌تواند منجر به قطع پریود شود. این مشکل ممکن است به دلایل مختلفی رخ دهد،

از جمله:

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS): این بیماری باعث اختلال در تخمک‌گذاری می‌شود و بیشتر افراد مبتلا به آن پریود نامنظم یا آمنوره دارند.

دیابت: در زنان مبتلا به دیابت نوع ۱ و ۲ ممکن است تغییرات هورمونی باعث قطع پریود شود.

نارسایی زودرس تخمدان (FXPOI): در این بیماری، تخمدان‌ها زودتر از موعد طبیعی فعالیت خود را متوقف می‌کنند.

بیماری‌های تیروئید: کم‌کاری یا پرکاری تیروئید می‌تواند باعث تأخیر یا قطع پریود شود.

حتی برخی بیماری‌ها مانند سلیاک نیز می‌توانند باعث از دست دادن پریود شوند.

۶. داروها

برخی داروها (به‌جز روش‌های جلوگیری از بارداری) می‌توانند بر چرخه قاعدگی تأثیر بگذارند:

داروهای ضد تشنج

داروهای تیروئید

داروهای فشار خون

شیمی‌درمانی

داروهای ضد افسردگی

۷. بارداری

شایع‌ترین دلیل طبیعی برای از دست دادن پریود، بارداری است.

در طول چرخه قاعدگی، هورمون‌ها باعث ضخیم‌شدن دیواره رحم برای لانه‌گزینی احتمالی تخمک بارور شده می‌شوند. اگر تخمک بارور شده در رحم کاشته شود، بدن پوشش داخلی رحم را نگه می‌دارد و به همین دلیل پریود متوقف می‌شود.

با این حال، اگر از روش‌های جلوگیری از بارداری به‌طور منظم استفاده می‌کنید، بارداری به‌ندرت دلیل قطع پریود است.

چه باید کرد؟

در اغلب موارد، تأخیر در پریود هنگام استفاده از روش‌های جلوگیری از بارداری طبیعی است و جای نگرانی ندارد. اگر احتمال بارداری می‌دهید، یک تست بارداری خانگی انجام دهید.

در صورتی که استرس دارید، بیش‌ازحد ورزش می‌کنید یا رژیم غذایی شدید گرفته‌اید، سعی کنید تغییرات سبک زندگی مانند مدیتیشن برای کاهش استرس یا افزایش کالری مصرفی را امتحان کنید.

اگر این مشکل ادامه داشت (مثلاً سه دوره متوالی پریود نداشتید) یا علائم دیگری مانند ریزش مو یا خستگی را تجربه کردید، حتماً با پزشک مشورت کنید.

اگر بیش از سه دوره پریودتان قطع شد یا علائم جدیدی داشتید، حتما به پزشک مراجعه کنید.