

الدورات الشهرية

ماهي الدورة الشهرية؟

تأتي الدورة الشهرية عندما تنزفين من المهبل كل شهر. الدورات الشهرية هي جزء طبيعي من الدورة الطمثية في جسمك. تتسبب الهرمونات الأنثوية في خروج بطانة الرحم وتدفقها خارج المهبل أثناء الدورة الشهرية. تحتوي دورتك الشهرية على دم ومخاط وبعض الخلايا من بطانة الرحم.

أول دورة شهرية

أول دورة شهرية لك تسمى بدء الحيض يبلغ متوسط العمر عند حدوث الدورة الشهرية الأولى في الدول الغربية من 12 إلى 13 عامًا، ولكن يمكن أن تبدأ في وقت مبكر مثل التاسعة وتتاخر حتى سن 16 عامًا. استشير طبيبك إذا لم تبدأ دورتك الشهرية في سن 16 إلى 17.

آخر دورة شهرية

آخر دورة شهرية لك تسمى سن اليأس. يبلغ متوسط عمر النساء عند الوصول إلى سن اليأس هو 51 إلى 52 سنة في أستراليا. قد تتأخر بعض النساء لتصل إلى سن اليأس حتى سن 60.

ماذا تتوقعين خلال دورتك الشهرية

تختلف الدورة الشهرية لكل امرأة. قد تدوم دورتك الشهرية من أربعة إلى ثمانية أيام. تفقد معظم النساء أقل من 80 مل من الدم إجمالاً. يمكن أن يختلف النزيف من كمية صغيرة إلى فقدان كبير. يمكن أن يكون تدفق الدورة الشهرية أثقل في الأيام الثلاثة الأولى وأخف في النهاية. يمكن أن يتغير اللون أثناء دورتك الشهرية. يمكن أن تختلف من الأحمر الفاتح إلى البني الداكن. وجود بعض الكتل الدموية الصغيرة طبيعي. تحدثي إلى طبيبك إذا أصبحت الكتل متكررة أو أكبر من عملة معدنية من فئة 50 سنتًا. يمكن أن يكون للدورات رائحة مميزة. إذا كنت قلقة بشأن الرائحة فتحدثي إلى طبيبك.

لماذا تحدث الدورة الشهرية؟

الدورة الشهرية تهيئ جسمك للحمل. إذا لم تكوني حاملاً فإن هرموناتك ترسل إشارة إلى رحمك للتخلص من البطانة - هذه هي دورتك الشهرية. بمجرد أن يبدأ الحيض الشهري، تبدأ الدورة مرة أخرى.

ما هي مدة الدورة الشهرية الطبيعية؟

يتم قياس الدورة الشهرية من اليوم الأول من دورتك الشهرية إلى اليوم الأول من دورتك الشهرية التالية. وتختلف دورة كل امرأة. يمكن أن تختلف الدورات أيضًا في مراحل الحياة المختلفة. مثلاً قد يكون لدى المراهقات دورات تستمر لمدة 45 يومًا في حين أن النساء في العشرينات والثلاثينيات من العمر قد يكون لديهن دورات تستمر من 21 إلى 38 يومًا.

متلازمة ما قبل الحيض (PMS)

تظهر على بعض النساء أعراض مثل التهيج والانتفاخ والبثور والتعب قبل أسبوع إلى أسبوعين من الدورة الشهرية. هذا معروف باسم متلازمة ما قبل الحيض (PMS). قد تكون هذه الأعراض مزعجة، ولكنها لا تمنع النساء عادة من القيام بالأنشطة اليومية.

حوالي ثلثي النساء يعانين من بعض آلام الثدي أثناء الدورة الشهرية ومعظمهن يعانين من واحد أو اثنين من الأعراض السابقة للحيض. عادة ما تتوقف الأعراض بعد بدء الدورة الشهرية. يمكن أن تسوء الأعراض في سنوات المراهقة وفي السنوات التي تسبق سن اليأس، ربما بسبب ارتفاع الهرمونات وهبوطها.

اضطراب ما قبل الطمث الاكتئابي (PMDD) هو شكل أكثر خطورة من متلازمة ما قبل الحيض والذي يتضمن أعراضًا شديدة تمنعك من القيام بالأشياء التي تقومين بها عادةً.

ما هو نزيف الحيض الغزير؟

تعاني حوالي واحدة من كل أربع نساء من نزيف حيض غزير (فترات غزيرة). الطمث الغزير هو عندما تفقدين الكثير من الدم كل دورة. يمكن أن يتغير مقدار النزيف في مراحل الحياة المختلفة مثل في سنوات المراهقة أو قبل انقطاع الطمث. الدورات الشهرية الغزيرة شائعة عند النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 30 و 50 عامًا.

آلام الدورة الشهرية

يحدث ألم الدورة الشهرية عندما تتقلص عضلات الرحم. قد يشمل الألم التقلصات والثقيل في منطقة الحوض وألم أسفل الظهر أو المعدة أو الساقين.

تكون آلام الدورة الشهرية طبيعية عندما:

- تحدث في اليومين الأولين من دورتك الشهرية
- تزول عند تناول مسكنات الدورة الشهرية
- لا تؤثر على حياتك اليومية.

متى يجب أن تري الطبيب

يجب أن تزوري طبيبك إذا كنت قلقة بشأن دورتك الشهرية.

فمثلًا عندما:

- تتغير أنماط دورتك الشهرية
- تزداد دورتك الشهرية غزارة
- تدوم دورتك أكثر من ثمانية أيام
- تأتي دورتك الشهرية كل 21 يومًا أو قبل ذلك
- تأتي دورتك الشهرية متباعدة أكثر من كل شهرين إلى ثلاثة أشهر
- تكون أعراضك مؤلمة جدًا لدرجة أنها تؤثر على أنشطتك اليومية
- تنزفين بين الدورات الشهرية
- تنزفين بعد الجماع.

للمزيد من المعلومات قومي بزيارة

jeanhailes.org.au/health-a-z/periods

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

هاتف 03 9453 8999
jeanhailes.org.au

تتخذ مؤسسة Jean Hailes for Women's Health منهجًا واسعًا وشاملاً لموضوع صحة المرأة. تستخدم ورقة الحقائق هذه عمومًا مصطلحي "النساء" و "الفتيات". تهدف هذه المصطلحات إلى تضمين النساء المتنوعات جنسيًا وثنائيات الجنس اللواتي لديهن تجربة مع التحول الجنسي.

تم التحديث في حزيران / يونيو 2022
تم تصميم ورقة الحقائق هذه لتكون إعلامية وتثقيفية. لا يُقصد بها تقديم نصيحة طبية محددة أو استبدال نصيحة الممارس الطبي.
وتُعرب مؤسسة Jean Hailes for Women's Health عن امتنانها لدعم الحكومة الأسترالية.

© Jean Hailes for Women's Health 2022