

# عادات ماهوار

## عادت ماهوار چیست؟

زمانیکه از مهبل شما ماهانه خون میآید آن حالت را عادت ماهوار میگویند. عادت هایی ماهوار بخشی طبیعی از چرخه قاعدگی بدن تان هستند. در طول چرخه عادت ماهوار، هورمونهای زنانه باعث میشوند پوش رحم شما ریخته و از مهبل شما خارج شود. عادت ماهوار شما حاوی خون، مخاط و سلول از لنت داخلی رحم است.

### اولین عادت ماهوار شما

اولین عادت ماهوار شما منارک نامیده می شود. در کشورهای غربی، اوسط سنی برای اولین عادت ماهوار 12 تا 13 سالگی است، اما آن می تواند از 9 سالگی و تا اواخر 16 سالگی شروع شود. اگر عادت ماهوار تان از 16 تا 17 سالگی شروع نشده است به داکتر خود مراجعه نمایید.

### آخرین عادت ماهوار شما

آخرین عادت ماهوار شما قطع دائم عادت ماهوار/یائسگی نامیده میشود. در استرالیا، سن اوسط رسیدن به قطع دائمی عادت ماهوار/یائسگی 51 تا 52 سالگی است. بعضی خانم ها ممکن تا 60 سالگی به قطع دائمی عادت ماهوار/یائسگی برسند.

## چرا چرخه عادت ماهوار دارید؟

چرخه عادت ماهوار بدن شما را برای حمل آماده می نماید. اگر حمل ندارید، هورمونهای شما سیگنالی را به رحم میفرستند تا لنت خود را از بین ببرد - این امر منجر به عادت ماهوار در شما میشود. بعد از آغاز عادت ماهوار، چرخه دوباره شروع می شود.

## چرخه عادت ماهوار طبیعی چقدر است؟

چرخه عادت ماهوار از اولین روز عادت ماهوار تا اولین روز عادت ماهوار بعدی حساب می شود. چرخه هرخانم متفاوت است. این چرخه های ماهوار میتواند در مراحل مختلف زندگی متفاوت باشند. طور مثال، چرخه هایی عادت ماهوار نوجوانان ممکن که 45 روز طول می کشد، در حالی که خانم ها در 20 تا 30 سالگی ممکن است دوره هایی داشته باشند که 21 تا 38 روز طول بکشد.



## در جریان دوره عادت ماهوار خود چه انتظاری دارید

چرخه هرنفر متفاوت است چرخه شما شاید از چهار تا هشت روز دوام پیدا کند. اکثر خانم ها در مجموع کمتر از 80 ملی لیتر خون ضایع میکنند. این خونریزی می تواند از مقدار کمی گرفته تا خونریزی شدید متغیر باشد. جریان عادت ماهوار شما می تواند در سه روز اول دشوارتر بوده و و تا ختم آن سبکتر شود.

رنگ ممکن در جریان عادت ماهوار تغییر کند. رنگ عادت ماهوار میتواند از سرخ روشن تا قهوه ای تاریک متفاوت باشد.

بعضی از لخته های خون کوچک طبیعی هستند. اگر لخته های خون تکراری یا بزرگتر از یک سکه 50 سنتی شد، با داکتر تان صحبت نمایید.

عادت ماهوار می تواند بوی متفاوتی داشته باشند. اگر نگران بوی هستید، با داکتر خود صحبت نمایید.

## علائم جسمی قبل از عادت ماهوار (PMS)

بعضی خانم‌ها علائمی مانند تحریک پذیری، نفخ، جوش و خستگی را یک تا دو هفته قبل از عادات ماهوار از خود بروز میدهند. این امر بصورت معمول به عنوان PMS شناخته می‌شود. این علائم میتوانند آزاردهنده باشند، اما معمولاً خانم‌ها را از انجام فعالیتهای روزانه باز نمیدارند. حدود دو بر سوم از خانم‌ها در طول چرخه خود کمی درد سینه را تجربه می‌نمایند و بیشتر شان یک یا دو علائم قبل از عادت ماهوار خود دارند. علائم معمولاً پس از شروع عادت ماهوار متوقف می‌شوند. این علائم ممکن است در سنین نوجوانی و در زمان رسیدن به قطع دائمی عادت ماهوار/یائسگی بدتر شود، احتمالاً به علت بالا و پایین رفتن هورمون‌ها. اختلال نارسایی پیش از قاعدگی (PMDD) شکل جدیتری از PMS است که شامل علائم شدیدی است که شما را از انجام کارهایی که معمولاً انجام میدهند باز میدارد.

## خونریزی شدید قاعدگی چیست؟

تقریباً از هر چهار زن یک نفر خونریزی شدید عادت ماهوار (عادت ماهوار شدید) دارد. عادت ماهوار سنگین زمانی است که شما هر ماه خون بسیار زیادی را از دست بدهید. در مراحل مختلف زنده گی مقدار خون تغییر مینماید، طور مثال، در سنین نوجوانی یا قبل از یائسگی/قطع دائمی عادت ماهوار. عادات ماهوار سنگین در زنان 30 تا 50 ساله شایع است.

## درد عادت ماهوار

زمانی درد عادت ماهوار وجود دارد که عضلات رحم شما سخت می‌شوند. درد ممکن شامل گرفتگی و حالت سنگینی در ناحیه لگن خاصره و درد در ناحیه کمر، معده یا پاها باشد.

درد عادت ماهوار طبیعی است اگر:

- در دو روز اول عادت ماهوار تان میباید
- با مصرف نمودن دواهایی مسکن عادت ماهوار این درد از بین می‌رود
- زندگی روزمره شما را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد

## چه زمانی باید با داکتر خود ببینید

اگر در مورد عادت ماهوار سنگین به تشویش هستید میتوانید با داکتر خود ببینید  
طور مثال اگر:

- خصوصیات عادت ماهوار تان تغییر نموده است
- دوره‌های عادت ماهوار تان شدیدتر می‌شود
- دوره‌های شما بیشتر از هشت روز میشود
- عادت ماهوار شما هر 21 روز یا زودتر می‌آید
- دوره‌های شما بیش از دو تا سه ماه از هم دور می‌شوند
- علائم شما آنقدر دردناک هستند که بر فعالیت‌های روزانه شما تأثیر می‌گذارد
- میان عادات ماهوار خونریزی می‌کنید
- بعد از رابطه جنسی خونریزی می‌کنید

جهت معلومات بیشتر، دیدن نمائید

[jeanhailes.org.au/health-a-z/periods](http://jeanhailes.org.au/health-a-z/periods)