



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

## روز جهانی بهداشت قاعدگی

روز جهانی بهداشت قاعدگی برای افزایش آگاهی درباره بهداشت دوران قاعدگی، کمک به بهبود شرایط و از بین بردن تابوی قاعدگی، نامگذاری شده است.

هر فرد در طول مدت پرپود به صورت متوسط حدود 35 میلی لیتر خونریزی خواهد داشت، عوامل زیادی موجب تغییر زمان قاعدگی و حجم و الگوی خونریزی می‌شوند که شایع‌ترین آنها بارداری است. اما ورزش سنگین، رژیم‌های غذایی، کاهش وزن زیاد، مسافرت، استرس روحی و جسمی، کیست‌های تخمدان، بلوغ زودرس، فیبروم (میوم) رحم و سرطان می‌تواند این زمان را تغییر دهند.

در صورت تغییر در روند معمول قاعدگی باید حتماً به پزشک مراجعه کرد.

عدم رعایت بهداشت قاعدگی می‌تواند منجر به عفونت ادراری یا دستگاه تناسلی شود و بر سلامت زنان به خصوص افرادی که دارای بیماری زمینه‌ای هستند، تأثیر بگذارد. حتی این نظریه وجود دارد که بهداشت ضعیف قاعدگی منجر به افزایش سرطان دهانه رحم می‌شود (سرطان دهانه رحم، چهارمین سرطان شایع زنان در جهان و دومین سرطان شایع در ایران است).

آموزش بهداشت قاعدگی می‌تواند از پیامدهای نامطلوب سلامت زنان مبتلا به سرطان جلوگیری کند.



## باید ها و نبایدهای بهداشت قاعدگی

\* در دوران قاعدگی، نه تنها دوش گرفتن و استحمام مضر نیست، بلکه با شستشوی بدن، آلودگی های پاک شده و از ورود میکروب ها و آلودگی ها به بدن جلوگیری میکند. نکته قابل ذکر این است که از دوش آب گرم مناسب استفاده کنید و از نشستن بر روی زمین و یا صندلی خودداری کنید.

\* استفاده از لباسهای زیر تمیز و تعویض مرتب آن

\* تعویض مرتب نوار بهداشتی (پد بهداشتی) یا تامپون

\* خشک نگهداشتن ناحیه واژینال

\* استفاده نکردن از لباس زیر تنگ و پلاستیک

\* عدم داشتن نزدیکی در دوران قاعدگی

\* نوشیدن 6 تا 8 لیوان آب در روز

( نوشیدن آب به مقدار کافی، آب از دست رفته بدن در طی خونریزی ماهانه را به بدن بر می گرداند و رطوبت را به جریان خون باز می گرداند. همچنین نوشیدن مقدار کافی مایعات و آب، به واژن کمک می کند تا سریع تر و راحت تر خود را پاک و تمیز کند).

\* رژیم غذایی خود را به گونه ای تنظیم کنید تا از بروز یبوست در این دوران دور بمانید.

\* خواب کافی به تحمل ملالت و کسالت این دوران و گذراندن دوران قاعدگی با آرامش و سلامتی کمک شایانی می کند.

\* استفاده از گرمادرمانی موضعی (کمپرس گرم) میتواند به اندازه استفاده از مسکن ها در کاهش درد قاعدگی موثر باشد.