

فصل دوم

بهداشت فردی و تناسلی

چه مواردی جزو وسایل بهداشتی شخصی محسوب میشوند؟

توصیه و دانستیها: تعریف وسایل بهداشتی شخصی

وسایل بهداشتی شخصی، به تمامی ابزار، وسایل و لباسهایی گفته می شود که با بدن، مو، پوست یا مخاط فرد در تماس می باشند و باید به صورت کاملاً فردی و اختصاصی مورد استفاده قرار گیرند و از استفاده مشترک از این وسایل امتناع ورزید.

لباسها (بالاخص لباسهای زیر که مستقیماً با بدن در تماسند)، حوله، مسواک، شانه و برس، لیف، ملافه های خواب، تیغ، کلاه، عینک، وسایل آرایش، ابزار آرایشگاهی و امثال این موارد، جزو وسایل بهداشتی شخصی محسوب می شوند. در موارد اپیدمی بیماریهای واگیر (باکتریایی، ویروسی، قارچی و انگلی) مواردی مانند تلفن همراه، ظروف غذا و...را نیز میتوان به این لیست اضافه کرد که اهمیت می یابند.

اهمیت نگهداری و شخصی نگه داشتن وسایل شخصی در چیست؟

توصیه و دانستنیها: از وسایل بهداشتی شخصی خود نگهداری کنید و فقط بصورت انفرادی مورد استفاده قرار دهید.

باید توجه داشت که از وسایل بهداشتی شخصی خود نگهداری کرد یعنی آنها را در وضعیت سالم مورد استفاده قرار داد، در محل مناسب نگهداری نمود و از آلوده شدن آن جلوگیری بعمل آورد. و نکته مهم دیگر اینکه این وسایل باید فقط بصورت انفرادی مورد استفاده قرار گیرند. اهمیت این موضوع در ارتباط با انتقال بیماریهای واگیر و عفونتهای مختلف اعم از باکتریایی، ویروسی، قارچی و انگلی است. در زمان اپیدمی بیماریهای واگیر، اختصاصی بودن وسایل شخصی و حتی ابزار و وسایلی چون تلفن همراه، لیوان، قاشق، چنگال و ظروف غذا نیز اهمیت شایان توجهی می یابد.

اهمیت شستن دستها در چیست؟

توصیه و دانستنیها: شستن دستها از اصول اولیه و مهم رعایت بهداشت فردی است.

شستشوی دستها از اساسی ترین و ابتدایی ترین اصول بهداشت فردی است چرا که با انجام صحیح و به موقع، از انتقال بسیاری از آلودگی ها و عفونتها و همچنین مواد شیمیایی و دیگر مواد مضر به بدن جلوگیری بعمل می آورد. از آنجاییکه کارها توسط دست انجام می شوند، لذا دستها با ابزار و وسایل و بطور کلی با محیط خارج بیشترین تماس را دارند و از طرفی نیز غالب آلودگی ها از طریق دست به سایر نقاط بدن منجمله پوست سایر نواحی، مخاطات، چشم، دهان و بینی و ... منتقل می شود. دستهای آلوده، می توانند آلودگی را به وسایل و مواد خوراکی نیز انتقال داده و مجدداً به سیستم گوارش و بدن ما وارد شوند.

مورد دیگر در مورد شستن دستها در ارتباط با اپیدمی بیماریهای واگیر است. در اپیدمی هایی چون وبا، اپیدمی سرما خوردگی، اپیدمی آنفلوآنزای مرغی و خوکی و ... یکی از مهمترین راههای پیشگیری از ابتلا به بیماری، شستن مرتب و مکرر دستها است.

در چه مواقعی باید اقدام به شستن دستها نمود؟

توصیه و دانستنیها: در صورت شک به آلودگی، قبل از انجام هر کار خاصی، دستهای خود را بشوئید.

بطور خلاصه باید اشاره داشت که پاکیزه نگه داشتن دستها بالاخص در زمانهایی چون پس از رفتن به توالت (و همچنین قبل از رفتن به توالت، در صورت آلوده بودن دستها)، قبل از خوردن غذا، هنگام کار با مواد شیمیایی و مواد خطرناک و آسیب رسان، قبل از تماس با چشم و مخاطات، پیش از طبخ غذا و آماده سازی مواد خوراکی و مواردی از این دست، از جمله موارد سلامتی است که رعایت کردن آن بسیار اهمیت دارد.

اصول صحیح شستن دستها برای رفع کامل تر آلودگی کدامست؟

توصیه و دانستنیها: روش صحیح شستن دستها در حالت عادی با آب و صابون صورت می گیرد و لازم است تمامی نواحی دست تا ناحیه مچ شسته شود ولی در مورد افرادی که با مواد غذایی و آماده سازی آن سر و کار دارند، استفاده از برس و اسکراب انگشتان و زیر ناخنها نیز لازم است.

مراحل شستشوی صحیح دستها با آب و صابون عبارت از چند مرحله اصلی ذیل است؛ ۱- باز کردن آب و خیساندن دستها ۲- صابون زدن (صابون جامد، مایع و یا کف صابون) به میزانی که بتوان براحتی تمامی سطح دو دست را با آن پوشاند ۳- بهم مالیدن دستهای صابونی شده و پنجه کشیدن، مالیدن صابون به تمامی نقاط دست تا ناحیه مچ، لای انگشتان، روی دستها و زیر ناخنها (مانند شکل زیر)- این مرحله باید در حد ۱۵ تا ۲۰ ثانیه بطول بیانجامد ۴- آب کشی کردن دستها و مالیدن آنها زیر آب تا کاملاً از صابون پاک شود ۵- بستن شیر آب با آرنج (در صورت عدم امکان بستن آب با این روش، می توانید پس از خشک کردن دستها، با همان دستمال حوله ای شیر آب را ببندید) ۶- خشک کردن دستها با دستمال کاغذی حوله ای و یا خشک کن های اتوماتیک برقی.

نکات لازم به توجه:

۱- کل زمان شستشوی دستها حدود ۳۰ ثانیه طول می کشد.

۲- افراد آشپز و افراد مرتبط با تهیه و تدارک مواد غذایی لازم است که علاوه بر مراحل فوق، از اسکراب کردن دستها با کمک برس مخصوص شستشوی دستها برای تمیز کردن بهتر زیر ناخنها و لای انگشتان، بهره بگیرند. برای اینکار لازم است برس را نیز همراه با دستها، خیس کرده و آغشته به صابون نمایند.

Hand-washing technique with soap and water



1 Wet hands with water



2 Apply enough soap to cover all hand surfaces



3 Rub hands palm to palm



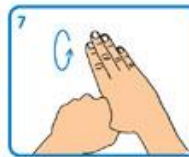
4 Rub back of each hand with palm of other hand with fingers interlaced



5 Rub palm to palm with fingers interlaced



6 Rub with back of fingers to opposing palms with fingers interlocked



7 Rub each thumb clasped in opposite hand using a rotational movement



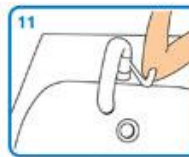
8 Rub tips of fingers in opposite palm in a circular motion



9 Rub each wrist with opposite hand



10 Rinse hands with water



11 Use elbow to turn off tap



12 Dry thoroughly with a single-use towel



13 Hand washing should take 15-30 seconds



© Crown copyright 2007 283373 1p 1k Sep07

Adapted from World Health Organization Guidelines on Hand Hygiene in Health Care

شستشوی مرتب پا چه کمک‌هایی به سلامت پا می‌نماید؟

توصیه و دانستنیها: شستشوی مرتب پا در کنار خشک کردن مناسب آن در سلامت پا و پوست آن، پیشگیری از بوی بد پا و نیز ابتلا به عفونتهای قارچی و پوستی مختلف می‌تواند کمک‌کننده باشد.

- اصول بهداشتی جهت مراقبت از پا، به خصوص برای پیشگیری از عفونت‌های این قسمت از بدن عبارتند از اینکه:
- در حد ممکن پای تان را خشک نگه دارید. این موضوع مهم‌ترین نکته است که در ارتباط با بهداشت پا باید رعایت شود. بسیاری از مردم حتی پس از حمام نیز پای خود را خشک نمی‌کنند. احتمال دارد این افراد با حوله قسمتی از پای خود را خشک نمایند. اما رطوبت میان انگشتان پا می‌ماند و آنجا به محیط مناسبی برای رشد قارچ‌ها تبدیل می‌شود. زیرا یک خراش کوچک در کف پا کافی است تا یک ویروس، فعالیت خود را در قسمت آسیب‌دیده آغاز کند و باعث ایجاد زگیل شود. زگیل‌ها به شدت واگیردار هستند.
 - کسانی که تحت درمان بیماری قارچی هستند، باید در خانه، هنگام استحمام، کفش مخصوص بپوشند و پس از هر بار استحمام، حمام یا وان حمام را با محلول ضد میکروب یا هر محلول دیگر کاملاً ضد عفونی کنند.
 - بهتر است همواره از دمپایی راحتی استفاده شود زیرا پابرهنه رفت و آمد نمودن زمینه‌ای مناسب جهت ابتلا به عارضه‌های گوناگون در پا را فراهم می‌سازد.
 - مواقع افراد مجبور هستند هنگام کار، به مدت طولانی سرپا بایستند. در این مورد یکجا ایستادن همواره بیش از راه رفتن، به پا فشار وارد می‌کند، زیرا وقتی افراد برای مدتی طولانی می‌ایستند، در واقع فقط در یک حالت قرار می‌گیرند و به هنگامی که یک پای شان خسته می‌شود، وزن خود را روی پای دیگر می‌اندازید و نمی‌توانند در آن واحد، وزن شان را روی هر دو پا قرار دهند و تعادل داشته باشند. در این حالت اگر مجبورید به مدت طولانی بایستید، کفش‌هایی بپوشید که کف آنها، قابلیت ضربه‌گیری بالایی داشته باشد. در حالت ایستاده، هر از گاهی زانوهای خود را خم کنید، کمرتان را به طرف پایین بیاورید و بعد دوباره کمر را راست کنید.
 - کاربرد استفاده از کرم مرطوب‌کننده برای سلامت پاها در مواردی چون بعد از یک روز کاری سخت است که می‌تواند بسیار مؤثر باشد. کرم باید در جای سرد نگهداری شود و در پایان کار، وقتی که پای تان کاملاً داغ و خسته است، استفاده گردد. کرم ویتامین E نیز خیلی مفید است. اگر پای تان خیلی ورم نموده است، آن را به مدت ۱۰ دقیقه در آب سرد قرار دهید، لازم نیست کار خاصی انجام دهید، فقط درون آب مقداری صابون مایع بریزید تا ببینید که چه احساس خوبی به شما دست می‌دهد. آب سرد از میزان تورم کم می‌کند و در نتیجه، درد پا هم کمتر می‌شود.
 - باید به یاد داشت که درد پا، مسأله‌ای عادی نیست و اگر دردی در پای تان حس می‌کنید، حتماً باید به پزشک متخصص مراجعه نمائید.

برای پیشگیری و رفع بوی نامطبوع پا و کاهش تعریق آن چه باید کرد؟

توصیه و دانستنیها: بوی بد پا به دلیل تاثیر باکتری یا قارچ بر روی سلول های قدیمی پوست است. سلول های پوستی شما هر ۲۸ روز یک بار تجدید می شود یعنی سلول های قدیمی از پوست جدا می شود و سلول های جدید جای آنها را می گیرند.

اگر جوراب پوشیده نشود، سلول های قدیمی جدا شده از پوست، در کفش باقی می مانند و در اثر عمل باکتری یا قارچ روی آنها، بوی بدی در کفش ایجاد می شود. ولی با پوشیدن جوراب، این سلول ها در جوراب باقی می مانند و با شستن جوراب از بین می روند. باکتری مولد بوی پا، بر روی پوست مرطوب خیلی بهتر و سریع تر رشد می کنند. بنابراین قبل از پوشیدن جوراب، مقداری پودر مخصوص در کف جوراب و پای خود بریزید تا با خشک نگه داشتن پوست مانع از رشد باکتری ها شود (این پودر در داروخانه ها به عنوان پودر از بین برنده بوی پا فروخته می شود).

هر سه روز یک بار کفش های خود را عوض کنید تا در این فاصله داخل آن خشک شود. همچنین برای کشتن باکتری های مولد بو، می توانید موقع خواب از یک خوشبو کننده و ضد عرق مخصوص پا استفاده کنید. ولی اگر بعد از مصرف دچار خارش پا شدید، آن را با آب و صابون بشویید. بوی پا به خصوص در کسانی که مدت طولانی از کفش استفاده می کنند بیشتر دیده می شود. محیط گرم و مرطوب داخل کفش مخصوصاً کفش های ورزشی باعث تقویت و تکثیر باکتریها از جمله کورینه باکتریها و میکروکوکسی ها می شود که این باکتریها باعث تجزیه و تبدیل تعریق به مواد دیگری می شود که بدبو می باشند.

راههای پیشگیری و درمان شامل:

- دور شدن از شرایط گرم و مرطوب در کفش که مناسب رشد باکتریهاست با استفاده از کفشهای منفذدار و صندل و شستشوی ماهیانه کفشها.
- کفش آغشته به عرق و بوی بد پا حداقل یک روز زمان لازم دارد تا کاملاً خشک شده و بوی نامطبوع آن از بین برود.
- شستن پاها روزانه با صابونهای آنتی باکتریال و خشک کردن آنها به طور کامل
- استفاده از جورابهای نخی و پنبه ای و یا دیگر مواد جاذب رطوبت و تعویض مرتب آنها
- کاهش تعریق پاها با استفاده از محلول آلومینیوم کلراید یا ایونتوفورزیس
- استفاده از محلول های اریترومایسین یا کلیندامایسین و بنزوییل پروکساید جهت از بین بردن باکتریهای مولد بو
- در موارد مقاوم به مراحل فوق آنتی بیوتیکهای خوراکی هم قابل تجویز است.
- کفش و جوراب را عوض کنید. عوض کردن مرتب کفش و جوراب شانس رشد و تکثیر باکتریها و قارچها را کاهش می دهد. چند جفت جوراب و اگر می توانید یک جفت کفش اضافی با خود به محل کار ببرید و در طی روز آنها را عوض کنید.
- از کفی های بوگیر استفاده کنید. کفی های ذغالی کفش می توانند بوی کفش را بگیرند.
- کفش چرمی بپوشید. کفش های ساخته شده از مواد طبیعی مثل چرم بهتر از کفش های ساخته شده از مواد پلاستیک هستند و خروج گرما از آنها آسان تر صورت می گیرد.

آیا از لحاظ بهداشتی و پزشکی، توالتهای سنتی برای استفاده مناسب ترند، یا توالت های فرنگی؟ مزایا و معایب هر کدام چیستند؟

توصیه و دانستنیهها: استفاده از هر نوع ازین توالتها ، در نوع خود مضرات و حسناتی را دارند. به عنوان مثال؛ استفاده دائمی از توالتهای ایرانی ایجاد پادرد و کمردرد و مشکلات مفصلی میکنند و از طرفی نیز بدلیل ایجاد فشار زیاد به ناحیه پرینه، می تواند در بروز هموروئید بسیار حایز اهمیت باشد اما در برابر آن؛ استفاده زیاد از توالت فرنگی نیز از نظر گوارشی و بهداشت پوست می تواند مضر باشد و انسان را دچار بیماری های دردناکی مانند کولیت یا قولنج روده و همچنین در صورت عدم رعایت بهداشت توسط افراد قبلی استفاده کننده از توالت؛ ایجاد انواع حساسیتها و بیماریهای پوستی می کند. لذا از آنجائیکه امکان استفاده بهداشتی از توالتهای فرنگی وجود دارد، استفاده از آنها توسط جراحان و متخصصان ارتوپدی، پیشنهاد می گردد.

در مورد استفاده از توالت ایرانی؛ وقتی که شما روی پا می نشینید و در موقعیت استفاده از توالت، حدود پنج دقیقه در این وضعیت قرار می گیرید در واقع مقدار زیادی از وزنتان را روی سطح کوچکی از مفصل زانو قرار می دهید و تکیه گاه و نقطه فشار شما باعث بروز مشکلاتی جدی می شود و مفصل تخریب می گردد. کم خونی و یا ایسکمی موجب می شود آن بافت نابود شود. شما در واقع در مفصل خود همین فشار را ایجاد می کنید و باعث ایسکمی آن می شوید. علاوه بر آن جلوی چرخش مایع مفصلی را هم می گیرید و به آن صدمه می زنید. شاهد این امر اینکه متاسفانه در کشور ما سن تعویض مفصل و جراحی آن به جای ۸۰ سالگی در دنیا، به حدود ۴۰ تا ۵۰ سالگی هم رسیده است. علت این مشکل عدم توجه و اهمیت دادن کافی به سلامت مفاصل است. چرا که از لحاظ فرهنگی و آموزشهای سلامت، از کودکی سلامت مفاصل را در نظر نگرفته و با ورزش نکردن مناسب و بد نشستن و بد خوابیدن آنها آسیب می زنیم. به دنبال آسیب مفاصل، مشکلاتی چون لنگش، مشکل دیسک و دیگر عوارض حادث می شود. افرادی که دچار کمردرد یا پادرد و مشکلات دیسک کمر هستند، بهتر است نماز را در حالت نشسته بخوانند و یا هنگام کتاب خواندن از نشستن روی زمین بپرهیزند و از صندلی مناسب استفاده کنند. نکته دیگر لزوم استفاده از توالت فرنگی و منع نشستن در حالت مضر و آسیب رساننده هنگام دستشویی رفتن است. فشاری که به زانوها و ستون فقرات در این حالت وارد می شود، می تواند دردها را بیفزاید. حتی برای کسانی که هیچ مشکلی از بابت ستون فقرات و دیسکهای مهره ای ندارند و مبتلا به کمردرد و پادرد نیستند هم توصیه به استفاده از توالت فرنگی می شود. بهتر است این افراد از توصیه های پزشک درباره استفاده از توالت فرنگی به خاطر دلایل مختلف امتناع نکنند و در عوض اگر در منزل توالت فرنگی ندارند از صندلی های تاشوی مخصوص توالت استفاده کنند.

برای پیشگیری از ایجاد هموروئید (بواسیر) خودداری از زور زدن طولانی موقع اجابت مزاج، استفاده از دستشویی های فرنگی، و نیز اصلاح عادات اجابت مزاج به شکل اجابت مزاج به موقع و خودداری از نشستن طولانی در دستشویی، بعنوان شروط اساسی مطرح است. بهترین زمان برای اجابت مزاج معمولا ۶۰ دقیقه پس از صرف غذا می باشد. صبحها پس از صرف صبحانه و یا پس از شام می تواند زمان مناسبی باشد.

بعضی افراد علت امتناع خود را از استفاده از توالت فرنگی، آلودگی آن و غیربهداشتی بودنش می دانند. در حالی که این توالت در مقایسه با توالتی که امروزه استفاده می شود بهداشتی تر است و در ضمن توالت فرنگی وقتی در خانه وجود دارد و افراد خانواده از آن استفاده می کنند قطعا به خاطر رعایت بهداشت فردی هر کدام از افراد عاری از مشکلات قابل انتقال از طریق پوست است. فقط کافی است تنها با فشار دادن دکمه ای که مایع ضدعفونی را در فضای توالت به گردش درمی آورد، پس از هر بار استفاده آن را ضدعفونی کرد. اگر تنها با استفاده از آب که قدرت پاک کنندگی ذاتی دارد، محیط توالت فرنگی پاکیزه شود، مشکلات احتمالی پوستی که در صورت عدم رعایت بهداشت سرایت می کند شامل بیماری های میکروبی مثل کورک و جوش چرکی در منطقه خاصی که امکان دارد پوست با سطح توالت تماس بگیرد و وجود ویروس تبخال در پوست که امکان دارد ویروس به سطح تماس منتقل شود و به نفر بعدی که بدون رعایت نکات بهداشتی از توالت استفاده کرده سرایت نماید، است. همچنین مشکلات قارچی پوست نیز می تواند از طریق تماس با سطح توالت فرنگی منتقل شود. نباید از مزایای استفاده از توالت فرنگی به بهانه بهداشتی نبودن آن چشم پوشی شود. تنها موردی که نیازمند دقت لازم است استفاده از توالت فرنگی هایی است که در مکان های عمومی اند. در این موارد باید قبل از استفاده آن را ضدعفونی کرده و یا از دستمال کاغذی های مخصوص که روی سطح تماس و نشیمن گاه توالت قرار می گیرد، استفاده شود.

برای کوتاه کردن توقف بر روی دستشویی و پیشگیری از هموروئید و شقاق، چه باید کرد؟

توصیه و دانستنیها: برای پیشگیری از ایجاد هموروئید (بواسیر) خودداری از زور زدن طولانی موقع اجابت مزاج، استفاده از دستشویی های فرنگی، و نیز اصلاح عادات اجابت مزاج به شکل اجابت مزاج به موقع و خودداری از نشستن طولانی در دستشویی، بعنوان شروط اساسی مطرح است. بهترین زمان برای اجابت مزاج معمولاً ۶۰ دقیقه پس از صرف غذا می باشد. صبحها پس از صرف صبحانه و یا پس از شام می تواند زمان مناسبی باشد. بهترین راه برای رفع زود زدن جلوگیری از ایجاد یبوست است.

زور زدن زیاد و طولانی و نیز عادات به توقف زیاد بر روی توالیت برای دفع مدفوع می تواند کاملاً گرفتارکننده و خطرناک باشد. این کار ممکن است باعث پارگی اطراف مقعد (شقاق) شود، و درد و خونریزی ایجاد کند. همچنین بواسیر و متورم و خونریزی دهنده هم ناشی از زور زدن است و ناراحتی را بیشتر می کند. زور زدن در طی سالها می تواند راست روده را به بیرون براند، ماهیچه های مقعد را ضعیف کند، و سرانجام به عدم کنترل مدفوع منجر شود. در این حالت راست روده مستعد آسیب دیدن، حتی در اثر شستن بعد از اجابت مزاج، است. همچنین این زور زدن می تواند باعث فتق شود که این هم مشکل تر شدن دفع مدفوع را در پی دارد.

هموروئید یا بواسیر: به ساده ترین زبان، به واریس مقعد، هموروئید یا بواسیر گفته می شود و خود واریس، اتساع و گشاد شدن بیش از حد سیاهرگ های یک عضو است. هموروئیدها بالشتک هایی از بافت زیر مخاطی هستند که حاوی شریانچه ها، وریدها و رشته های عضلانی صاف می باشند و در مجرای مقعد قرار دارند. سه بالشتک هموروئیدی در موقعیت جانبی چپ، قدامی راست و خلفی راست واقع شده اند. هموروئیدها به عنوان بخشی از مکانیسم کنترل دفع عمل نموده و موجب مسدود شدن کامل مجرای مقعد در حین استراحت می شوند. البته این به آن معنی نیست که شخصی که هموروئید دارد ممکن است دچار انسداد شود.

چندین عامل در تشکیل بیماری هموروئید دخیل هستند که شایع ترین آنها عبارتند از ارث، تغذیه نامناسب (پرخوری)، چاقی، غذا و داروها، شغل، کم تحرکی، نشستن و یا ایستادن طولانی، مسائل روحی و روانی، سن، تغییرات هورمونی، عفونت، حاملگی، ورزشهای سنگین، بلند کردن اشیاء سنگین، سرفه های مزمن نظیر برونشیت مزمن، عادات بیرون روی نادرست از قبیل زور زدن نادرست برای دفع مدفوع یا نشستن طولانی مدت در توالیت، استفراغ های طولانی مدت، لباس های تنگ، یبوست و اسهال مزمن و استفاده از توالیت ایرانی که این مسئله بسیار جدی است و همچنین نشستن روی توالیت بمدت طولانی. مهم ترین و اصلی ترین عامل مستعد کننده هموروئید، افزایش فشار داخل عروق ورید شکمی است و اکثر عوامل ذکر شده فوق از طریق افزایش فشار وریدهای مقعد باعث بوجود آمدن هموروئید می شوند.

فیشر یا شقاق مقعد: فیشر نام علمی شقاق مقعد می باشد که در ناحیه مقعد اتفاق می افتد. عبارت دیگر شقاق شکافی دردناک در ناحیه مقعد بوده که معمولاً به علت عبور مدفوع سفت در اثر یبوست شدید و یا اسهال طولانی اتفاق می افتد. این زخم اکثراً در قسمت خلفی مقعد ایجاد شده و بسیار دردناک می باشد و موجب اسپاسم (انقباض) عضله داخلی ناحیه مقعد شده و درد و سوزش آن تا چند ساعت پس از اجابت مزاج نیز ادامه مییابد. که با تکرار و ادامه یبوست این چرخه معیوب ادامه یافته و فیشر به فرم مزمن در می آید. این بیماری بسیار شایع است. شقاق معمولاً به دنبال یبوست و دفع یک مدفوع قطور و سفت همراه با زور زدن زیاد و طولانی و گاهی به دنبال اسهال شدید رخ می دهد. به ندرت بیماری کرون باعث شقاق می شود. این بیماری در تمام سنین و حتی در شیرخواران نیز رخ می دهد.

- بهترین راه برای رفع زود زدن جلوگیری از ایجاد یبوست است. به طور کلی، برای کمک به جلوگیری از هموروئید و شقاق، بهترین روش، نرم نگه

داشتن مدفوع است که بدین ترتیب مدفوع به سهولت از مجرای گوارشی عبور می کند، بنابراین بعد از دفع، فشار، کشش و تخلیه روده کاهش می یابد.

- ورزش (راه رفتن) و افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی به کاهش یبوست و کشش از طریق ایجاد مدفوع نرمتر کمک می کند. در جمعیتی که دریافت فیبر بالا باشد، بروز هموروئید خیلی کم است. فیبر نامحلول، حجم مدفوع را افزایش می دهد. نوشیدن آب همراه با غذای غنی از فیبر و یا مکمل های آن باعث مدفوع حجیم تر و نرمتر می شود که به راحتی از مجرای گوارشی عبور می کند. در نتیجه خیلی از پزشکان توصیه می کنند افرادی که هموروئید دارند روزانه در رژیم غذایی خود از غذاهای غنی از فیبر مانند میوه و سبزی، حبوبات، غلات سبوس دار بیشتر مصرف کنند.

- مصرف نمک را محدود کنید، چرا که احتباس مایعات در نتیجه مصرف نمک می تواند باعث تورم بافت هموروئیدی شود.

- روزانه مقادیر کافی مایعات مصرف کنید؛ میزان نیاز به آب و مایعات مورد نیاز وابسته به سن، جنس، وضعیت سلامت، سطح فعالیت و عوامل دیگر متفاوت است. اما سعی کنید حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید. از مایعاتی که محتوی کافئین (مانند: قهوه و چای) یا الکل هستند اجتناب کنید. این مایعات ممکن است باعث دهیدراتاسیون و در نتیجه یبوست شوند.

- از مصرف غذاها و نوشیدنیهایی (مانند خشکبار، غذاهای پر ادویه...) که می تواند باعث تشدید علائم شوند بپرهیزید.

- تعدادی از فلاونوئیدها (موجود در سبزیجات رنگی) اثرات ضد التهابی و یا تقویت عروق خونی را دارند. این اثرات می تواند برای افراد مبتلا به هموروئید مفید باشد.

- عادت اجابت مزاج منظم، گام اول در جلوگیری یا کاهش شعله ور شدن هموروئید است. سعی کنید در اولین فرصت ممکن به ضرورت حرکات روده ای پاسخ دهید. تاخیر در داشتن حرکات روده ممکن است باعث کاهش انگیزه دفع شود و بدین ترتیب مدفوع موجود در مقعد بعدا سخت تر و مشکل تر دفع می شود.

آیا استفاده از محلولهای بهداشتی مخصوص نظافت پرینه در خانمها در هر بار دستشویی توصیه می شود؟

توصیه و دانستنیهها:خیر، ژل های بهداشتی شستشوی بانوان در صورتی که هفته ای یک بار استفاده شود مشکلی برای فرد بوجود نمی آورد اما به صورت کلی مصرف این ژل ها را توصیه نمی کنند و در صورتی که خانمی مرتب استحمام کرده و بهداشت فردی را رعایت کند دیگر نیازی به استفاده از این ژل ها نیست.

در صورت استفاده مداوم و طولانی مدت از ژل های بهداشتی شستشوی بانوان ممکن است PH واژن تغییر کند که خود عاملی برای رشد قارچ ها و میکروب ها است و ممکن است موجب بروز حساسیت در برخی افراد شود و در صورت تشخیص و تجویز پزشک زنان مجاز به استفاده از این ژل ها هستند.

برای رعایت بهداشت پرینه موارد ذیل توصیه می شود:

- پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتریهای نواحی مقعد به مهبل جلوگیری میکند.
- در طی روز لباسهای زیر با جنس الیاف نخی بتن کنید. از پوشیدن لباسهای بدون تهویه مانند لباسهای نایلونی و ساخته شده از سایر الیاف مصنوعی خودداری کنید. تا آنجا که ممکن است شبها بدون لباس زیر بخواهید تا مهبل با جریان هوا در تماس باشد.
- از پوشیدن لباسهای تنگ مانند شلوار جین، جوراب شلوازی و مایو به مدت طولانی اجتناب کنید. لباسهای گشاد و راحت بتن کنید.
- برای شستشوی لباسهای زیر خود از شوینده های غیر معطر و ملایم استفاده کنید.
- از وان آب داغ و جکوزی زیاد استفاده نکنید.
- کاندومها و دیافراگمهای از جنس لاتکس و ژلهای اسپرم کش در برخی از زنان ایجاد تحریک میکنند که باید از سایر روشهای جلوگیری از بارداری استفاده گردد.
- حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوبریکیشن) پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از وازلین و لوبریکیشنهای حاوی سیلیکون استفاده نکنید.
- لباسهای زیر خود را حداقل هر روز عوض کنید.
- حتما قبل و پس از آمیزش جنسی ادرار کنید.
- از پودر تالک در اطراف مهبل استفاده نکنید زیرا که پودر تالک رطوبت را در خود نگه میدارد.
- در صورتی که از تامپون در دوران قاعدگی استفاده میکنید حداکثر آن را هر ۳-۴ ساعت یکبار عوض کنید. پیش از گذاشتن تامپون دستهای خود را کاملا بشویید. در طی خواب شبانه هیچگاه از تامپون استفاده نکنید و جای آن از پد های بهداشتی استفاده کنید.
- نوار بهداشتی (پد) را میبایست هر ۴-۶ ساعت یکبار (حداکثر ۸ ساعت) عوض کرد. پیش از گذاشتن پد نیز دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
- از تامپون، نوارهای بهداشتی و دستمال توالت معطر استفاده نکنید.
- همیشه مهبل و اطراف آن را خشک و تمیز نگه دارید. رطوبت رشد میکروبها و قارچها را سرعت میبخشد.
- بطور منظم سطح خارجی مهبل را با آب ولرم شستشو دهید. برای شستن مهبل نیازی به استفاده از صابون نمیباشد.
- حین استحمام از صابون و شامپوهای غیر معطر و ملایم استفاده کنید. از وان کف صابون نیز استفاده نکنید.
- هیچگاه لباسهای خیس و مرطوب را بتن نکنید. چنانچه لباسهایتان خیس شد فوراً آن را عوض کنید.
- هنگام شامپو کردن و آب کشیدن موها حین استحمام سر خود را بسمت جلو خم کنید تا شامپو با مهبل و ناحیه تناسلی تماس نیابد.
- پس از استحمام با یک حوله نرم ناحیه تناسلی را به ملایمت خشک کنید. برای این کار میتوانید از ششوار (با درجه باد سرد) نیز استفاده کنید.

- هیچگاه ادرار خود را ننگه ندارید.
- از دوش مهبل استفاده نکنید. چراکه این عمل ترشحات و باکتریهای طبیعی و محافظ مهبل را میشوید.
- پس از استحمام ادرار کنید.
- از روابط جنسی پر خطر اجتناب کنید. رعایت نکات بهداشتی و روشهای مقاربتی غیر عادی و پرمیکرب اجتناب کنید.
- در طی روز آب فراوان بنوشید. استرس و وزن خود را نیز کاهش دهید.
- مصرف روزانه ماست از بروز عفونتهای قارچی مهبل جلوگیری میکند.
- مصرف بی رویه و سر خود آنتی بیوتیکها میکروبهای مفید و طبیعی مهبل را از میان برده و زمینه ابتلا به عفونتهای قارچی را افزایش میدهد.
- خانمهای که در دوران حاملگی، شیر دهی و یائسگی میباشند و همچنین خانمهایی که از قرصهای ضد بارداری استفاده میکنند از آنجایی که سطوح هورمونهای بدن آنها دستخوش تغییر میشود میبایست بیشتر بهداشت فردی خود را رعایت کنند.

آیا در شرایط کمبود و یا بحران می توان از محلولهای ساده نمکی خانگی، به بهداشت پرینه و نواحی اطراف و شیارهای پوستی کمک کرد؟ بطوریکه از آلودگیهای باکتریایی و قارچی مصون باشد؟

توصیه و دانستنیها: شستشوی ناحیه پرینه بالاخص واژن و سپس خشک کردن و خشک نگه داشتن آن در بهداشت و سلامت ناحیه بسیار اهمیت دارد. اگر اصول اساسی رعایت گردد کمتر نیاز به مواد خاصی برای شستشو هست. در شرایط بحران و کمبود، شستشوی نواحی چین دار پوست و سپس خشک کردن مناسب آن می تواند افراد را از مشکلات حاد پوستی مصون دارد. شستشوی واژن با محلول آب نمک و اسید استیک (۲ قاشق غذاخوری سرکه سفید در هر لیتر آب) می تواند در درمان لکوره (ترشحات واژن) مفید باشد.

واژینیت : به عفونت دستگاه تناسلی زنان که در اثر باکتری یا عوامل بیماری زا می باشد گفته می شود. ترشحات واژن را نیز لکوره گویند. شستشوی مرتب با محلول آب نمک و اسید استیک (۲ قاشق غذاخوری سرکه سفید در هر لیتر آب) می تواند در درمان لکوره مفید باشد . دوش های قلیایی نباید هرگز به کار رود زیرا موجب بالا رفتن PH واژن شده تضعیف فلوره واژن را در پی خواهد داشت و واژینیت ایجاد می نماید.

شستشوی ناحیه پرینه بالاخص واژن و سپس خشک کردن و خشک نگه داشتن آن در بهداشت و سلامت ناحیه بسیار اهمیت دارد. اگر اصول اساسی رعایت گردد کمتر نیاز به مواد خاصی برای شستشو هست. در شرایط بحران و کمبود، شستشوی نواحی چین دار پوست و سپس خشک کردن مناسب آن می تواند افراد را از مشکلات حاد پوستی مصون دارد.

موارد زیر در بهداشت دستگاه تناسلی-ادراری بویژه خانم ها بسیار کمک کننده است:

- زدودن موهای زائد ناحیه دستگاه تناسلی-ادراری . استفاده از موبهای بهداشتی که در داروخانه موجود می باشد و در اسلام نیز به استفاده از آن توجه زیادی شده بسیار مناسب است و در از بین بردن میکروب و باکتری های مرده محیط بسیار کمک می کند
 - استفاده از لباس زیر(شورت) مناسب: هیچگاه از لباس زیر ارزان که از جنس مواد نامناسب تهیه می شوند استفاده نکنید.
 - استفاده مرتب و دقیق از لباس زیر و شورت تمیز: اجازه ندهید شورت به ترشحات شما مرطوب شود . ترشحات که سبب رطوبت و لک روی شورت می شوند مواد آلوده و باکتری های مرده هستند که باعث تشدید بوی دستگاه تناسلی-ادراری می شوند.
 - شستشوی مرتب و دقیق دستگاه تناسلی . خانمها بدلیل شکاف و شیارهای موجود در دستگاه تناسلی-ادراری باید درنظافت خود بویژه با آبگرم دقت کنند.
 - استفاده از مواد معطر و خوشبو کننده توصیه نمی شود . چون سبب نابودی باکتری های مفید محیط دستگاه تناسلی-ادراری شده و این سبب بروز مشکلاتی در آینده می شود.
 - سعی کنید محیط مدخل واژن را تمیز نگه دارید.
 - از نوار بهداشتی ارزان استفاده نکنید و در تهیه نوار بهداشتی نکات و علائم معتبر و استاندارد را رعایت کنید.
 - در دوره پرودی خود حتما حداقل هر ۳ ساعت و حداکثر هر ۶ - ۱۲ ساعت نوار بهداشتی را تعویض کنید.
- همیشه ناحیه تناسلی و مقعد را از جلو به عقب پاک کنید این روش تا آنجا که ممکن است از انتقال عفونت از ناحیه رکتوم به واژن جلوگیری خواهد شد.
- پس از دوش روزانه ناحیه خارجی تناسلی را با حوله خوب خشک کنید.

لزوم تعویض مرتب لباسهای زیر و پدهای بهداشتی در خانمها چیست؟

توصیه و دانستنیها: لزوم رعایت نکات مربوطه در ارتباط با پیشگیری از بروز عفونتهای ناحیه تناسلی - ادراری مانند واژینیت، عفونتهای رحمی و عفونتهای ادراری در زنان است. در زنان به علت نزدیک بودن مقعد با فرج انواع میکروبهای مقعدی به آسانی در فرج نفوذ کرده و موجب عفونتهای رحمی و ادراری در آنها می شود.

در خانمها بهداشت نواحی تناسلی از اهمیت بیشتری برخوردار است و کمی مشکلتر و مهمتر از بهداشت در آقایان است:

- در زنان به علت نزدیک بودن مقعد با فرج انواع میکروبهای مقعدی به آسانی در فرج نفوذ کرده و موجب عفونتهای رحمی و ادراری در آنها می شود.

- حاملگی و زایمان یک عامل مستعد کننده برای ابتلاء به عفونتهای رحمی است (بخصوص اگر زایمان در شرایط غیربهداشتی انجام گرفته باشد).

- قرصهای ضدبارداری دهانه رحم را در مقابل میکروبهای نفوذناپذیر می سازند و در نتیجه نقش مهمی در پیشگیری از عفونتهای رحمی دارند.

- علاوه بر قرص ، استفاده از کاندوم نیز در پیشگیری از عفونتهای رحمی موثر است.

- پیشگیری از عفونتهای رحمی بسیار ساده بوده ولی در صورت ابتلاء رهایی از این عفونتها براحتی ممکن نیست.

با رعایت چند نکته ساده می توان از عفونتهای ادراری- تناسلی بدور بود. این نکات عبارت است از:

۱- هر روز لباس زیر خود را عوض کنید.

۲- لباسهای زیر خود را جدا از سایر لباسها و جدا از لباسهای زیر دیگران بشوئید.

۳- به هیچ وجه از لباس زیر دیگران حتی نزدیکان استفاده نکنید.

۴- لباسهای زیر خود را حتما در آفتاب خشک کنید چرا که آفتاب بهترین ضدعفونی کننده است در صورت عدم امکان با اطوی داغ آنها را اطو کنید.

۵- با دست کثیف طهارت نگیرید.

۶- از طهارت با آبهای راکد و آلوده و همچنین از طهارت در توالتهای همگانی کثیف خودداری کنید.

۷- بهنگام طهارت همیشه ابتدا فرج و سپس در آخر مقعد خود را بشوئید.

۸- پس از طهارت همیشه خود را با دستمال تمیزی خشک کنید.

۹- لازم است که علاوه بر زن ، شوهر نیز رعایت بهداشت شخصی را بنماید و بخصوص قبل از مقاربت خود را تمیز کنید.

۱۰- ز حوله ، لنگ و وسایل حمام دیگران استفاده نکنید و وسایل حمام دیگران استفاده نکنید و وسایل حمام خود را پس از هر بار استحمام در آفتاب قرار دهید.

۱۱- در استخر و حوضچه های عمومی احتیاط کرده و در حمامهای عمومی حتما محل نشستن خود را اول تمیز کنید کلا بهتر است مستقیما روی کف حمام ننشینید.

۱۲- از نزدیکی بهنگام قاعدگی خودداری کنید ، زیرا احتمال ابتلاء به عفونت رحمی در این زمان بیشتر است.

۱۳- در طول دوران قاعدگی استحمام و شستشوی بدن بلا مانع است.

۱۴- قبل و بعد از هر بار نزدیکی مثانه بایستی تخلیه و دستگاه تناسلی شستشو داده شود.

۱۵- از مقاربت از راههای غیر معمول بخصوص مقعدی خودداری نمائید زیرا علاوه بر اینکه از نظر شرعی حرام می باشد ، احتمال انتقال عفونت (هم به زن و هم به مرد) و صدمات جسمانی در آن بسیار بالاست.

۱۶- با دیدن هر علامت غیر عادی مثل خارش ، سوزش ، دردهای زیر شکم ، ترشحات رحمی (با رنگ و بوی غیرعادی) و درد و لکه بینی بهنگام نزدیکی بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. اجازه ندهید ناراحتی شما طولانی شود زیرا عفونت پیشرفت کرده و در بدن گسترش میابد و در نتیجه

درمان مشکلتر، طولانی تر و گرانتر می شود و حتی ممکن است نیاز به عمل جراحی پیدا کنید.

۱۷- از آنجا که بسیاری از عفونتهای رحمی پس از زایمان ، بعلت صدمات وارده به دهانه رحم ایجاد می شود ، هر خانم ۴۰ روز پس از زایمان حتما باید برای معاینه داخلی و در صورت امکان انجام آزمایش پاپ اسمیر به پزشک مراجعه کند.

۱۸- در صورت وجود عفونت در هر یک از زوجین ، بهتر است تا بهبودی کامل نزدیکی انجام نشود در صورتیکه اجتناب از نزدیکی ممکن نگردد ، برای جلوگیری از انتقال عفونت حتما از کاندوم استفاده شود.

۱۹- پس از ازدواج ، هر سه سال یکبار جهت انجام آزمایش پاپ اسمیر (آزمایش دهانه رحم) به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه نمائید. این آزمایش جهت پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان دهانه رحم انجام می شود. آزمایش پاپ اسمیر در کلیه مراکز بهداشتی، درمانی و پایگاههای بهداشت شهری انجام می شود. این آزمایش جهت پیشگیری و تشخیص زودرس سرطان دهانه رحم انجام می شود.

اهمیت استفاده از پستان بند (سوتین) در سلامت ، بهداشت و حفظ آناتومی پستان چیست؟

توصیه و دانستنیهها: گرچه هنوز مکانیزمی که شکل و اندازه پستان را تعیین می کند بطور کامل مشخص نشده ولی به نظر میرسد لیگامانهائی که وظیفه حمایت پستان را بعهدده دارند در خانم هائی که سنشان بالا می رود و یا وقتی پستان بزرگ می شود کارشان را بدرستی انجام نمی دهند. در این شرایط هست که سوتین نقش حمایت کننده پستان را بعهدده می گیرد و آن نقص کار لیگامانها را برطرف می کند.

در حال حاضر مدارکی قوی وجود ندارد که نشان دهند استفاده از سوتین مانع شل شدگی و پتوز سینه ها شود. سازندگان نیز معتقدند سوتین فقط ظاهر بهتری به پستان می دهد.

یکی از مشکلاتی که برای خانم ها، به خصوص از سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی پیش می آید، «افتادگی سینه» است. لذا توصیه می شود که سوتین مناسبی انتخاب کنید، چرا که دقت در خرید سوتین، طبق اندازه و سایز سینه، میتواند راه مبارزه با افتادگی و شل شدن سینه باشد، بنابراین در موقع خرید، تنها به زیبایی و فانتزی بودن آن توجه نکنید، در این بین کاملاً مراقب باشید که در صورت تغییر در وزن خود، اندازه ی سوتین را طبق وزن و سایز جدید، تغییر دهید، استحکام بند و نوع کش سوتین برای کسانی که سینه های بزرگ دارند، بسیار ضروریست.

بعلاوه بعضی از خانم ها درد سینه دارند مخصوصاً وقتی که ورزش می کنند یا فعالیت فیزیکی دارند. اگر سینه بند خوبی انتخاب شود مثل سینه بند های ورزشی می تواند این درد را کم کند. برای اینکه سینه بند های ورزشی مخصوصاً به همین منظور طراحی شده اند. یعنی نسبت به حالتی که از سینه های بند های عادی استفاده می شود سینه های ورزشی به نسبت بیشتری مانع درد می شوند.

نکته حایز اهمیت دیگر اینکه؛ در عین حال که استفاده از سینه بند از نظر ظاهری مانع شل دیدن سینه ها می شود ممکن است مشکلاتی برای سلامتی نیز ایجاد شود. سینه بند هائی که سفت هستند و پستان ها را محکم به سینه فشار می دهند به سیستم لنفاوی سینه فشار زیادی وارد می کنند و مانع کار طبیعی این ارگان می شوند. سینه بند های خیلی سفت باعث می شوند مهره های سینه ی بالائی و مهره های گردنی به جلو و پائین تمایل داشته باشند و مانع حرکات طبیعی ناحیه پشت، شانه و قفسه سینه شوند.

اصول رعایت بهداشت تناسلی در زمان قاعدگی شامل چه مواردی است؟

توصیه و دانستنیها: بهداشت قاعدگی مجموعه ای از نکات است که علاوه بر بهداشت ناحیه تناسلی و بهداشت فردی، شامل فعالیت مناسب بدنی، تغذیه مناسب، استفاده از داروها در موارد خاص و نیز بهداشت روانی نیز می شود.

برخی از نکات مهم بهداشتی دوران قاعدگی در ذیل آورده شده اند:

۱- لباس زیر مناسب: از لباس های نخی استفاده کنید و آنها را زود به زود عوض کنید. لباس های زیر را باید جدا از سایر لباس ها بشویید و در آفتاب خشک کنید. هیچگاه از لباس زیر دیگران استفاده نکنید.

۲- ورزش: انجام فعالیت ها و ورزش های عادی و سبک در این دوران نه تنها هیچ گونه منعی ندارد، بلکه مفید هم است و به آرامش عضلات کمک می کند. باید بدانید که بدترین کار، دراز کشیدن روی تخت و بی حرکت ماندن است.

۳- تغذیه: برای جبران خون از دست رفته در این دوران می توانید از غذاهای مقوی مانند شیر، گوشت، حبوبات، انواع سبزی، لبنیات و انواع میوه های تازه و... بیشتر استفاده کنید. توصیه می شود برای کاهش عوارض اختلالات پیش از قاعدگی، از یک هفته پیش از شروع قاعدگی از رژیم غذایی حاوی ویتامین B6 و آهن مانند گوشت، ماهی، آجیل بدون نمک و غلات سبوس دار مصرف کنید.

۴- حمام کردن: حمام کردن در دوران قاعدگی نه تنها ضرر ندارد، بلکه لازم است. البته باید از نشستن کف حمام خودداری کرده و تا حد امکان به شکل ایستاده حمام کنید تا بدن شما به آلودگی های میکروبی کف حمام آلوده نشود. اما لازم است بدانید که در این دوران باید از رفتن به استخر یا دریا اجتناب کنید.

۵- نوار بهداشتی: سعی کنید در دوران قاعدگی از نوار بهداشتی استفاده کرده و آن را مرتب و زود به زود تعویض کنید. اهمیت این موضوع به خصوص زمانی که خونریزی بیشتر است، روشن می شود. با این کار، علاوه بر رعایت بهداشت جسم، از آلوده شدن لباس های دیگر نیز خودداری می شود. هنگام تعویض نوار بهداشتی، باید آن را داخل کاغذ پیچیده و دور بیندازید. دقت کنید نوار بهداشتی را نباید به طور مستقیم در توالت بیندازید، زیرا موجب گرفتگی چاه توالت می شود. چنانچه امکان استفاده از نوار بهداشتی را ندارید، می توانید از پارچه های معمولی و قابل شستشو استفاده کرده و سپس آنها را با آب سرد و صابون شسته و در آفتاب خشک و در صورت امکان اتو کنید. سعی کنید تا حد امکان از پنبه یا دستمال کاغذی استفاده نکنید و در صورت استفاده، یک عدد گاز استریل روی پنبه قرار دهید، زیرا ممکن است قطعات خرد شده دستمال و پنبه جذب شده و موجب عفونت شود. با توجه به اینکه در اوایل بلوغ، شروع قاعدگی نامنظم است، می توان با علامت زدن تاریخ شروع قاعدگی در تقویم، آن را به خاطر بسپارید و نوار بهداشتی را به خصوص در مدرسه به همراه داشته باشید تا مشکلی ایجاد نشود.

۶- استفاده از مسکن: وجود درد در روزهای اول قاعدگی، مسئله ای طبیعی است. علت این امر، آزاد شدن موادی در جداره داخلی رحم است که موجب انقباض رحم و در نتیجه درد می شود. در صورت شدت درد می توانید با تجویز پزشک، از داروهای تسکین دهنده استفاده کنید. البته بهتر است ۴۸ تا ۷۲ ساعت پیش از شروع قاعدگی از این داروها استفاده شود. در ضمن، استفاده از حوله یا پارچه گرم در موضع درد هم مفید است، زیرا گرما موجب شل شدن عضلات شده و می تواند انقباضات را متوقف کند. استراحت کافی و رژیم غذایی مناسب و اجتناب از مصرف زیاد شکر، قهوه و چای نیز می تواند در تسکین درد موثر باشد.

۷- بهداشت ناحیه تناسلی: در خانم ها به علت نزدیک بودن مقعد به فرج و نیز مجرای خروج ادرار، امکان انتقال انواع میکروب ها به دستگاه تناسلی وجود دارد، بنابراین برای پیشگیری از وقوع عفونت، به هنگام طهارت باید ابتدا فرج یا قسمت جلویی دستگاه خارجی تناسلی و سپس مقعد شسته شود. در دوران قاعدگی نیز باید پس از هر بار دست شویی رفتن به خصوص پس از اجابت مزاج، شستشو به طریقه فوق صورت گیرد و پس از شستشو، در صورت امکان با دستمال تمیز خشک شود. تا حد امکان سعی کنید برای طهارت از آب سرد استفاده نکنید، زیرا ممکن است سبب به وجود آمدن انقباض و درد زیر شکم شود. دقت کنید هیچگاه با دست کثیف یا آلوده طهارت نگیرید.

۸- آکنه: یکی از عوارض شایع دوران نوجوانی آکنه یا جوش غرور است که علت آن تغییرات هورمونی در بدن است و در دختران، به خصوص پیش از شروع عادت ماهیانه شدت می یابد. آکنه با عواملی مانند پوست چرب و شیوه تغذیه نادرست شدت می یابد. بنابراین راه درمان آکنه های معمولی

رعایت بهداشت پوست ، شستشوی مرتب صورت با صابون‌های غیر محرک و پرهیز از دست‌زدن به آنهاست.

۹- قاعدگی دردناک یا دیسمنوره یکی از شایع‌ترین مشکلات در حیطة بیماری‌های زنان است و در حدود ۵۰٪ از زنانی که دارای دوره‌های قاعدگی هستند، دیده می‌شود. انواع دیسمنوره عبارتند از؛ دیسمنوره اولیه (به قاعدگی دردناک در غیاب بیماریهای واضح لگنی اطلاق می‌شود و ۷۵٪ از دردهای قاعدگی را شامل می‌شود) و دیسمنوره ثانویه (که عبارت است از قاعدگی دردناک ناشی از بیماریهای لگنی زمینه‌ای مانند: آندومتریوز، بیماری التهابی لگن، آدنومیوز و ... که ۲۵٪ از دردهای قاعدگی را شامل می‌شود).

۱۰- بهداشت روانی: داشتن آرامش، عدم حضور در تنش‌ها و ایجاد استرس در این دوره همراه با رعایت نکات سلامت روان توسط اطرافیان از مواردی است که رعایت آنها به بهداشت روانی فرد (بالاخص در زمان سپری کردن دوره قاعدگی) می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

اصول استفاده و انتخاب پد بهداشتی مناسب (از لحاظ نوع، سایز و زمان تعویض) توسط خانمها، چگونه است؟

توصیه و دانستنیها: نوع نوار بهداشتی مورد استفاده، انتخاب نوار متناسب با سایز فرد و حجم خونریزی ماهیانه وی، رعایت زمان مناسب تعویض و تعویض مکرر پد بهداشتی و نحوه برداشتن و تمیز کردن ناحیه پرینه از اساسی ترین نکات در استفاده از نوارهای بهداشتی است.

باید توجه داشت که :

- نوارهای بهداشتی مورد استفاده باید نرم و دارای لطافت لایه خارجی بوده و قادر به حفظ شکل در طول مصرف و جلوگیری از ایجاد بوی نامطبوع باشند.
- نوارهای بهداشتی هر سه تا چهار ساعت عوض شود.
- بعد از هر بار دست شویی رفتن نوار را تعویض کنید زیرا تعویض به موقع نوارهای بهداشتی از بروز عفونت و بوی بد جلوگیری می کند.
- از پنبه و دستمال کاغذی به تنهایی استفاده نکنید البته می توان آن ها را در گاز استریل قرار داد و استفاده نمود.
- در دوران قاعدگی و هنگام خون ریزی حمام کردن روزانه نه تنها ضرری ندارد بلکه ضروری نیز می باشد این امر باعث کاهش درد ، کاهش خستگی و کسالت شده و باعث از بین رفتن بوی بد می شود.
- توجه داشته باشید که در هنگام استحمام از نشستن در کف حمام خودداری کنید و به حالت ایستاده حمام کنید. وسایل حمام شما باید اختصاصی باشد و فرد دیگری از آن استفاده نکنند. و پس از استحمام وسایل حمام را در آفتاب خشک کنید.
- شست وشو و خشک کردن ناحیه تناسلی بعد از هر بار اجابت مزاج ضروری است.
- همیشه پیشگیری راحت تر از درمان است با علم به این مسئله یکی از سندروم هایی که افراد به آن مبتلا می شوند سندرم شوک توکسیک در دوران قاعدگی است که روز ۳ یا ۴ قاعدگی می شود و تب بالا نشانه آن می باشد عامل عمده آن استفاده از تامپون به جای نوار بهداشتی است که سبب زخم هایی می شود برای جلوگیری از این مشکل بهتر است از نوارهای بهداشتی مناسب استفاده شود.

در خرید نوار بهداشتی مناسب باید توجه داشت که:

- نوار بهداشتی ها از نظر جذب ترشحات هم به دو نوع معمولی و با جذب بالا تقسیم می شوند. نوع با جذب بالا قیمت بالاتری دارد ولی ضخامت آن بسیار کم است.
- نوار بهداشتی ها از نظر حجم خون دفع شده و نیاز فرد به انواع کوچک، متوسط و بزرگ تقسیم می شوند.
- در یک طرف این نوارها ماده ای جاذب قرار دارد و طرف دیگر آن، به کمک چسبی که دارد، محکم و به راحتی به شورت می چسبد.
- یک لایه پلاستیکی در نوارهای بهداشتی از بیرون زدن خون قاعدگی به بیرون جلوگیری می کند.
- نوار بهداشتی را باید تقریباً هر ۶-۴ ساعت یکبار تعویض شود. البته این به میزان ترشحات قاعدگی هم بستگی دارد.
- نوارهای بهداشتی به دو صورت ساده و تامپون در بازار موجود است. که بطور کلی (بدلیل فوق الذکر) استفاده از تامپونها پیشنهاد نمی شوند.
- اندازه، ضخامت و مدل های نوارها با یکدیگر تفاوت دارد. اگر شما اندازه های بزرگ تر را انتخاب کنید، احتمال نشت کمتر خواهد بود.
- بعضی از نوارهای بهداشتی بدون بال و بعضی بالدار هستند. اگر انواع بالدار را انتخاب کنید از چسبیدن آن به لباس تان مطمئن تر خواهید بود. فراموش نکنید که سطح برخی از نوارهای بهداشتی، منحنی است و یا نقش های برجسته ای از جنس خود مواد آن دارد. این تغییرات موجب می شود که جذب آن بهتر شده و احتمال نشت کمتر شود.
- قابلیت جذب نوارهای بهداشتی با یکدیگر متفاوت است، انواعی را بخريد که قابلیت جذب بالاتری داشته باشند، در این صورت احساس اطمینان و خشکی بیشتری خواهید داشت .
- بهتر است که نوارها ضخیم باشند، ولی به یاد داشته باشید همیشه ضخامت بیشتر دلیل بر جذب بهتر آن نیست. مدل هایی که در بازار وجود

دارند که ضخامت اندکی دارند ولی قابلیت جذب شان فوق العاده است و فرد با آن راحت و مطمئن است. -دقت کنید که چسب نوار بهداشتی به لباس تان محکم شده باشد. نوار چسب های سطح زیرین نوار بهداشتی و بال های آن، نوار بهداشتی را به لباس تان می چسبانند و از حرکت آن هنگام فعالیت جلوگیری می کنند. اگر نوار بهداشتی، چسب مناسبی داشته باشد، حتی پس از ورزش از جای خود حرکت نخواهد کرد.

طرز استفاده از نوار بهداشتی:

- نوار موجود در زیر نوار بهداشتی را که پوشش چسب نوار است بردارید.
- سپس قسمت چسب دار را که در زیر (در نوار بهداشتی نوع بال پروانه ای زیر بال های نوار بهداشتی نیز است) به شورت خود بچسبانید.
- سپس نوار بهداشتی را در جای مناسب خود فشار دهید تا محکم شود.
- نوار بهداشتی استفاده شده را در کاغذ یا دستمال کاغذی و ... بیچید و در سطل دردار بیاندازید.
- در صورتی که از دستمال پارچه ای به جای نوار بهداشتی استفاده می کنید به نکات زیر توجه کنید:
 - دستمال های مورد استفاده را زود به زود عوض کنید.
 - فوراً دستمال استفاده شده را با آب سرد و صابون بشوید.
 - دستمال ها را در آفتاب خشک کنید یا پس از خشک شدن اتو کنید.
 - اگر لک های موجود در دستمال از بین نرفت از وایتکس استفاده کنید و خوب آب بکشید.
 - اگر لک های موجود پاک نشد، آن را دور بیاندازید.
- برای این که ترشحات قاعدگی به بیرون نشت نکند، از شورت های مخصوص که در فاق آن از یک لایه پلاستیک استفاده شده است و اصطلاحاً به آن شورتکس می گویند، استفاده کنید.

اهمیت و دلایل عدم رابطه جنسی در زمان قاعدگی در چیست؟

توصیه و دانستنیها: در طول یک دوره عادت ماهانه در ایام قاعدگی به لحاظ باز بودن دهانه رحم و احتمال ایجاد عفونت چه از نظر پزشکی و چه از نظر شرعی رابطه جنسی نباید برقرار شود.

در دوران قاعدگی تغییراتی در هورمونهای بدن وجود دارد. یکی از این هورمون ها در مواقع عادی مسئول است که در دهانه رحم یک سد پروتئینی غلیظ درست بکند. این سد از ورود عوامل بیماری زا جلوگیری می کند. زیرا اندام تناسلی زنانه به دلیل ارتباط مستقیم با فضای بیرون، بسیار مستعد ابتلا به عفونتها است. در دوران قاعدگی به دلیل تغییر تنظیمات هورمونی، این سد هم از بین می رود. بنابراین فرد بسیار بیشتر از مواقع دیگر مستعد است که به عفونتهای تناسلی مبتلا بشود. به همین دلیل است که توصیه می شود در این دوران خانم ها بهداشت را به مراتب بیشتر از مواقع دیگر رعایت بکنند. نزدیکی هم یکی از این موارد است. خون محیط مناسبی برای حضور و رشد و انتقال عوامل بیماریزاست. بنابراین در صورت آلودگی یکی از طرفین به یک عامل عفونی میکروبی یا ویروسی (مثل سوزاک، سیفیلیس، کلامیدیا و عامل ایدز و ویروس تب خال) امکان انتقال این عامل به دیگری در زمان قاعدگی افزایش می یابد. علاوه بر این قاعدگی ممکن است یکی از عوامل بیرون ریختن تب خال های تناسلی در زنان باشد همچنین احتمال ابتلا به عفونت های کلامیدیایی با رابطه جنسی حین قاعدگی ارتباط مستقیم دارد. رابطه جنسی هنگام قاعدگی با افزایش احتمال خطر عفونت و التهاب لگنی همراه است.

اهمیت شستشوی تناسلی و ادرار کردن پس از مقاربت در چیست؟

توصیه و دانستن آنها با رعایت این اصول بعنوان نکات بهداشتی میتوان به میزان زیادی از بروز عفونت های مجاری ادراری و مهبل جلودگیری بعمل آورد.

تعداد مقاربت جنسی، استفاده از دیافراگم و کاندوم بعنوان روش کمترین آسیب و به خصوص همراه با اسپرم میسیدها، عدم ادرار کردن بعد از مقاربت، ادرار نکردن آنقدر طولمدت تر و، به تعویق انداختن ادرار کردن، سابقه عفونت ادرار بجز عوامل خطر زایم هم عفونت ادرار محسوب میشود.

در مطالعات مختلف، رفتارها و عادات بهداشتی همگام با بروز عفونت مجاری ادراری در زنان ادرار تباط داشته است شامل سابقه عفونت مجاری ادراری اخیر، نگهداشتن ادرار در طول روز و زود به تاخیر انداختن تخلیه مثانه، مصرف کم مایعات، نحوه شستشوی بعد از دفع ادرار، شستشو و تخلیه مثانه بعد از نزدیکی، جنس لباس زیر و افزایش تعداد مقاربت در هفته بودهاست.

سیستیت ماه عسل، نوعی از عفونت های دستگاه ادراری است که در نتیجه تحریک در طی آمیزش های مکرر جنسی رخ می دهد و در صورت عدم درمان می تواند منجر به عفونت مجاری بالاتر ادراری و کلیه شود. این عارضه در بین زنان تازه ازدواج کرده شایع است و ۲۰ تا ۴۰ درصد از خانمها در طی نخستین ماه پس از ازدواج با علائمی مانند تکرر و احساس سوزش ادرار و یا درد در هنگام دفع ادرار و درد در ناحیه زیر دل، کدر شدن رنگ ادرار و یا خون ادراری به پزشک مراجعه کرده و خاطره تلخ اولین نزدیکی ها را تا پایان عمر به یاد خواهند داشت. علت اصلی این عارضه وجود باکتری هایی مانند اشرشیا کلی در مجرای ادرار است که به دلیل کوتاه بودن این مجرا در زنان به دنبال نزدیکی های مکرر و آلوده به داخل مجرا نفوذ کرده و تکثیر می شود. نزدیکی های مکرر بدون شستشو و عدم رعایت بهداشت جنسی، روشهای غیر معمول نزدیکی مانند مقاربت مقعدی، استفاده از دیافراگم (نوعی وسیله پیشگیری از بارداری) و نقایص مادرزادی سیستم ادراری خانمها را برای بروز این عارضه مستعد می کنند. عفونت مثانه یکی دو روز پس از ورود باکتری به مجرا آغاز می شود و توسط یک آزمایش ادرار ساده قابل تشخیص است.

برای پیشگیری از این عارضه می توان اقدامات ذیل را انجام داد:

- رعایت بهداشت جنسی و شستشوی ناحیه واژن و مقعد
- ادرار کردن بلافاصله پس از نزدیکی و شستشوی ناحیه واژن
- عدم استفاده از روشهای غیر معمول نزدیکی مانند آمیزش مقعدی
- نوشیدن مایعات زیاد
- پرهیز از مصرف بیش از حد قهوه و نسکافه
- لازم است که علاوه بر زن، شوهر نیز رعایت بهداشت شخصی را بنماید و بخصوص قبل از مقاربت خود را تمیز کند.
- حین مقاربت جنسی از لغزنده کننده های (لوبریکیشن) پایه آب (محلول در آب) و غیر معطر استفاده کنید. از واژین و لوبریکیشنهای حاوی سیلیکون استفاده نکنید
- پس از ادرار کردن و اجابت مزاج همیشه از سمت جلو بطرف عقب خود را بشویید. این کار از رانده شدن باکتریهای نواحی مقعد به مهبل جلوگیری میکند. هیچگاه ادرار خود را نگه ندارید.

آیا توجه و بررسی ترشحات واژینال همیشه لازم است؟ چه تغییراتی در این رابطه مهم محسوب می شوند؟

توصیه و دانستنیهها: ترشحات واژینال یکی از خصوصیات فیزیولوژیک بدن خانم هاست. در دوره های مختلف زندگی، میزان غلظت و اندازه این ترشحات فرق می کند. برون ریزی های واژینال، معمولاً دارای بو و رنگ مخصوصی نبوده و فقط ممکن است رنگی بین سفید و زرد داشته باشد. اگر هر گونه بوی نامطبوعی را در آن احساس شود و یا در رنگ آن تغییراتی را بتوان مشاهده نمود، باید مسئله را جدی گرفته و به پزشک مراجعه کنید. باید توجه داشته باشید که علائمی نظیر خارش و یا سوزش و یا ایجاد جوش در آن منطقه از جمله نشانه هایی هستند که در زمره فعالیت های غیر عادی واژن قرار می گیرند.

ترشحات واژینال در دوره های مختلف زندگی، از لحاظ میزان، غلظت و فرق می کند. به طور طبیعی این ترشحات روشن یا سفید هستند. در حین تخمک گذاری (حدود ۲ هفته پس از قاعدگی) ممکن است این ترشحات چسبناک و لغزنده شوند. تغییر در رنگ و میزان ترشح همراه با سایر نشانه های آن می تواند بیانگر عفونت باشد.

مهبلی به طور طبیعی حاوی باکتری است. رشد این باکتریها کنترل شده است و توسط بسیاری عوامل مانند سطح اسید و هورمونها تحت تأثیر قرار می گیرد. هر چیزی این تعادل را به هم بزند، می تواند خطر عفونتها یا افزایش رشد هر یک از باکتریهای طبیعی یا مخمرها را افزایش دهد. تحریک کننده های احتمالی موارد زیر هستند:

- استفاده از آنتی بیوتیکها
- داروهای جلوگیری از بارداری
- دوش مهبلی گرفتن
- دیابت
- حاملگی
- استرس
- زیرپوشهای تنگ یا استفاده از پارچه های صناعی

ترشح مهبلی ممکن است از عفونت با موارد زیر ناشی شود :

- مخمرها : که به کاندیدا نیز معروف است و نوعی قارچ که بخشی از میکروبیهای طبیعی پوست انسان است اما می تواند ایجاد عفونت نیز کند.
- گاردنرلا : که نوعی باکتری است که به طور طبیعی در راههای تناسلی زنانه یافت می شود و عامل التهاب باکتریایی مهبلی است .
- تریکومونا : نوعی تک یاخته است (جانداري که فقط از یک سلول ساخته شده است).
- بیماریهای منتقله از راه جنسی : مانند سوزاک یا کلامیدیا هم می توانند باعث ترشحات مهبلی شوند.
- دیگر علل احتمالی غیر عفونی ترشحات مهبلی : شامل التهاب مهبلی تحلیل رفته (التهاب مهبلی که معمولاً پس از یائسگی رخ می دهد)، دیابت ، (به طور شایعی با عفونتهای عود کننده مخمری همراه است، یا تحریک ناشی از محصولات معطر مانند صابون، دوشهای مهبلی، پد یا پنبه قاعدگی است.

آیا نامنظمی قاعدگی نیاز به پیگیری پزشکی دارد؟

توصیه و دانستنیها: بی‌نظمی قاعدگی علل مختلفی دارد که برخی از آنها تنها به سبک زندگی بر می‌گردد ولی برخی دیگر از علل می‌تواند مهمتر بوده و نیازمند پیگیری پزشکی است. در کل توصیه می‌شود که اگر بی‌نظمی در قاعدگی به صورت پایدار در چند سیکل پشت سر هم رخ دهد یا با دیگر علائم همراه باشد، حتماً برای ارزیابی علت، به پزشک مراجعه شود. پیشنهاد می‌شود که بعد از جا افتادن دومین قاعدگی به پزشک مراجعه کنید. جا افتادن بیش از یک قاعدگی و چرخه‌های قاعدگی کمتر از ۲۱ روز، ریزش بیش از حد و طولانی حتی در اولین دوره می‌توانند نشانه‌هایی برای بروز مشکل باشند و باید به پزشک مراجعه شود.

قاعدگی نامنظم به سیکل قاعدگی گفته می‌شود که در آن مدت زمان بین قاعدگی‌های متوالی اختلاف زیادی با یکدیگر دارند. استرس و ورزشهای سنگین و شدید و کم‌وزنی شدید عوامل خطر مرتبط با سبک زندگی می‌باشند.

قاعدگی در هنگام بلوغ آغاز می‌شود و تا هنگام یائسگی ادامه می‌یابد. میانگین سیکل قاعدگی ۲۸ روز می‌باشد. اما ممکن است قاعدگی به همان اندازه هر ۲۴ روز یا به ندرت هر ۳۵ روز اتفاق افتد. پس از بلوغ، در اغلب خانمها یک سیکل قاعدگی نامنظم با یک طول زمان نسبتاً ثابت بین دو قاعدگی رخ می‌دهد. به هر حال در بعضی خانمها، قاعدگی بی‌نظم باقی می‌ماند. خونریزی در قاعدگی بطور طبیعی بین ۲-۷ روز طول می‌کشد. میانگین مدت زمان خونریزی ۵ روز می‌باشد.

- علل بی‌نظمی در قاعدگی:

اختلاف و تغییر در طول سیکل قاعدگی معمولاً نتیجه یک عدم تعادل موقتی هورمونی است. تغییرات مقادیر هورمونی در طی بلوغ موج می‌گردد که قاعدگی‌ها در ماه‌های اولیه بی‌نظم باشند و تغییرات زیادی در الگوهای خونریزی طبیعی خانمها در چند ماه اول پس از زایمان و در نزدیک یائسگی شایع است.

در سایر مواقع عدم تعادل هورمونی ممکن است بعلاوه عواملی چون استرس، افسردگی و بیماریهای شدید طولانی مدت ایجاد شود. ورزشهای سنگین و از دست دادن شدید وزن، همچنین از عوامل شایع ایجاد اختلالات هورمونی می‌باشند که می‌توانند موج قاعدگی نامرتب گردند.

گاهی قاعدگی نامنظم ممکن است علامتی از بیماری تخمدان پلی‌کیستیک یا مشکل رحم باشد. برای مثال سندرم تخمدان پلی‌کیستیک که در آن سندرم عدم تعادل هورمونهای جنسی وجود دارد، یا آندومتریوز که در این بیماری تکه‌ای از بافت رحم جابجا می‌گردد و به عضو دیگری در لگن می‌چسبد، می‌توانند باعث اختلال قاعدگی شوند.

در بعضی موارد که فرد نسبت به حاملگی بی‌اطلاع است خونریزیهای نامنظمی ایجاد می‌شوند که می‌تواند به آسانی به عنوان یک قاعدگی اشتباه تلقی شود. روز یک قاعدگی تاخیری و شدید می‌تواند ناشی از سقط جنین باشد.

اگر شما یک قاعدگی تاخیری که با دردهای شدید شکمی همراه است دارید، باید در جستجوی فوری توجهات طبی باشید. زیرا این امر ممکن است ناشی از یک حاملگی خارج از رحم باشد. در بعضی موارد، علت بی‌نظمی قاعدگی ناشناخته است.

اختلافات زیادی در قاعدگی در افراد مختلف وجود دارد. در یکی دو سال اول قاعدگی بی‌نظمی‌هایی در طول مدت چرخه و مقدار ریزش مشاهده می‌شود که کاملاً عادی است و مشکل خاصی وجود ندارد. اما اگر چرخه قاعدگی کمتر از ۲۱ روز یا بیشتر از ۳ ماه طول کشید حتماً باید با یک پزشک مشورت کرد.

بعد از این چرخه‌های قاعدگی باید منظم شود. در این زمان هم اگر بی‌نظمی‌هایی در چرخه‌ها دیده شد باید به پزشک مراجعه کرد. جا انداختن فقط یک دوره قاعدگی، حتی بعد از اینکه چرخه‌ها منظم شده‌اند، مشکل خاصی تلقی نمی‌شود. اما جا انداختن بیش از یک دوره ممکن است علائمی برای یک مشکل به حساب آید. همیشه باید امکان حاملگی را در نظر گرفت. پیشنهاد می‌شود که بعد از جا افتادن دومین قاعدگی به پزشک مراجعه کنید. جا افتادن چند قاعدگی و چرخه‌های قاعدگی کمتر از ۲۱ روز، ریزش بیش از حد و طولانی حتی در اولین دوره می‌تواند نشانه‌هایی برای بروز مشکل باشند و باید به پزشک مراجعه شود.

توانند نشانه هایی برای بروز مشکل باشند و باید به پزشک مراجعه شود.

دردهای زیر شکمی طبیعی ترین اختلال در دوران قاعدگی هستند. اما اگر مداوای معمولی به کار نیامد، باید به پزشک مراجعه شود. در هر حال باید در این دوران مراقبت کرده و هوشیار بود.

چه مواردی بعنوان نامنظمی قاعدگی لازم به پیگیری محسوب می شوند؟

توصیه و دانستنیهها:جا افتادن چند قاعدگی (انداختن بیش از یک دوره) و چرخه های قاعدگی کمتر از ۲۱ روز، ریزش بیش از حد و طولانی حتی در اولین دوره می توانند نشانه هایی برای بروز مشکل باشند و باید به پزشک مراجعه شود. از مشکلات اصلی دوره قاعدگی که لازم به پیگیری هستند، می توان به آمنوره، منوراژی، دیسمنوره، خونریزی غیر طبیعی در بین دو قاعدگی و پس از نزدیکی و همراه با تب بودن بی نظمی اشاره داشت.

اختلافات زیادی در قاعدگی در افراد مختلف وجود دارد. در یکی دو سال اول قاعدگی بی نظمی هایی در طول مدت چرخه و مقدار ریزش مشاهده می شود که کاملاً عادی است و مشکل خاصی وجود ندارد. اما اگر چرخه قاعدگی کمتر از ۲۱ روز یا بیشتر از ۳ ماه طول کشید حتماً باید با یک پزشک مشورت کرد. بعد از این چرخه های قاعدگی باید منظم شود. در این زمان هم اگر بی نظمی هایی در چرخه ها دیده شد باید به پزشک مراجعه کرد.

جا انداختن فقط یک دوره قاعدگی، حتی بعد از اینکه چرخه ها منظم شده اند، مشکل خاصی تلقی نمی شود. اما جا انداختن بیش از یک دوره ممکن است علائمی برای یک مشکل به حساب آید. همیشه باید امکان حاملگی را در نظر گرفت. پیشنهاد می کنم که بعد از جا افتادن دومین قاعدگی به پزشک مراجعه کنید.

دردهای زیر شکمی یک اختلال طبیعی در دوران قاعدگی هستند. اما اگر مداوای معمولی به کار نیامد، باید به پزشک مراجعه شود. در هر حال باید در این دوران هر چه می توانید مراقبت کرده و هوشیار باشید.

مشکلات دوره قاعدگی:

اگرچه اکثر اتفاقاتی که طی قاعدگی برای خانم ها به وقوع می پیوندد، کاملاً طبیعی است ولی شرایطی هم وجود دارد که ممکن است جدی و خطرناک باشد. اگر به هر یک از این مشکلات شک کردید با پزشک خود مشورت کنید:

• آمنوره: به عدم وقوع قاعدگی اطلاق می شود. دخترانی که تا ۱۶ سالگی قاعدگی شان شروع نشده دچار آمنوره اولیه هستند و این حالت معمولاً به دلیل عدم تعادل هورمونی یا مشکلات تکاملی به وجود می آید. یک حالت دیگر هم وجود دارد که طی آن فردی که قاعدگی منظم و طبیعی داشته، برای حداقل ۳ ماه قاعده نمی شود که به آن آمنوره ثانویه می شود. در این موارد سطح پایین هورمون آزاد کننده گونادوتروپین (GnRH) که تخمک گذاری و دوره قاعدگی را کنترل می کند، دیده می شود. استرس، بی اشتهایی عصبی، کاهش یا افزایش وزن، قطع مصرف قرص جلوگیری از بارداری، مشکلات تیروئید و کیست تخمدان میتوانند علت این تغییر باشند. برای بازگشت به شرایط قبل، پزشک شما از هورمون درمانی استفاده خواهد کرد. ورزش مناسب و رژیم غذایی متعادل به این روند کمک خواهد کرد.

• منوراژی: این اصطلاحی است که پزشکان برای قاعدگیهای با خونریزی بسیار شدید و طولانی به کار می برند. منوراژی به خونریزی شدید، ۱ تا ۲ روز بیش از مقدار میانگین گفته می شود. خانمهایی که منوراژی دارند بیش از یک پد در ساعت برای چندین ساعت متوالی استفاده می کنند یا اینکه دوره های خونریزی بیش از ۷ روز طول می کشد. علت شایع منوراژی عدم تعادل استروژن و پروژسترون در بدن می باشد. به دلیل این عدم تعادل، اندوتلیوم رحم به رشد خود ادامه می دهد و در قاعدگی که اندوتلیوم ریزش می کند، خونریزی بسیار شدید اسجاد می شود. بسیاری از دختران هنگام بلوغ این عدم تعادل هورمونی را دارند و طی نوجوانی منوراژی را تجربه می کنند. سایر شرایطی که خونریزی شدید ایجاد می کند عبارتند از: مشکلات تیروئیدی، بیماریهای خونی، التهاب یا عفونت واژن یا گردن رحم. جهت بررسی علت خونریزی شدید، پزشک مربوطه معاینه لگنی، پاپ اسمیر و آزمایش خون انجام خواهد داد.

• دیس منوره: واژه پزشکی است که برای قاعدگی دردناک استفاده می شود. دیس منوره اولیه (قاعدگی دردناکی که به علت بیماری یا سایر شرایط نباشد) در نوجوانان بسیار شایعتر از دیس منوره ثانویه (قاعدگی دردناکی که به علت بیماری یا سایر شرایط باشد) است. مقصر اصلی در

قاعدگی دردناک پروستاگلندین است ، همان ماده ای که باعث درد شکمی می شود . مقادیر زیاد پروستاگلندین باعث تهوع ، استفراغ ، سردرد ، کمردرد ، اسهال و دردهای شدید شکمی طی دوره قاعدگی می شود . خوشبختانه این علائم فقط برای ۱ تا ۲ روز ادامه می یابد . پزشکان معمولاً داروهای ضد التهابی را در این شرایط تجویز می کنند . همانند درد شکم ؛ ورزش ، کمپرس گرم و قرص های جلوگیری از بارداری کمک کننده خواهد بود. علل شایعتر دیس منوره ثانویه عبارتند از :

-آندومتریوز : حالتی که بافت رحمی در جایی غیر از رحم شروع به رشد کند.

-بیماری التهابی لگن : نوعی عفونت باکتریال

-فیبروئید : بافتی که در دیواره رحم رشد می کند .

تمام این حالات احتیاج به تشخیص پزشک و درمان متناسب دارد. البته باید به خاطر داشت که اکثر مشکلات دوره قاعدگی خوش خیم بوده و جای نگرانی نیست.

• خونریزی غیر طبیعی از رحم : خونریزی غیر طبیعی رحم با خونریزی قاعدگی متفاوت است. این مشکل ممکن است بصورت خونریزی بسیار حجیم ، خونریزی طولانی مدت ، پریودهای بسیار نزدیک به هم و یا خونریزی بین پریودها خود را نشان دهد. در اوایل سنین قاعدگی و حوالی یائسگی این اختلالات شایعتر هستند. دیگر علل خونریزیهای غیر طبیعی رحم پولیپها ، فیبروم ها ، عفونتها و علل هورمونی هستند.

بنابراین در جمع بندی باید گفت که در موارد زیر مراجعه به پزشک لازم است :

• اگر تا ۱۶ سالگی دوره قاعدگی شما شروع نشده است .

• قاعدگی شما متوقف یا پس از یک دوره منظم ، به مدت بیش از ۶ ماه از نظم خارج شده است . (برنامه قاعدگی بیش از یک هفته تغییر دارد یا خونریزی روی نداده است)

• اگر خونریزی بسیار شدید بود و یا طولانی شد (بیش از ده روز) به خصوص اگر طول دوره قاعدگی شما کوتاه می باشد . این حالت ممکن است باعث کم خونی فقر آهن شود .

• اگر دوره خونریزی شما واقعا دردناک و غیرقابل تحمل است . ممکن است دچار آندومتریوز یا عفونت لگنی باشید .

• اگر در فاصله دو قاعدگی یا بعد از هر نزدیکی خونریزی روی دهد.

• بی نظمی قاعدگی همراه با تب باشد.

آیا لکه بینی در بین سیکل های قاعدگی نیز جزو مشکلات قاعدگی محسوب می شود؟

توصیه و دانستنیها: لکه بینی جزو اختلال خونریزی غیر طبیعی رحمی (AUB) است، AUB به وجود خونریزی (حتی در حد لکه) در بین دو قاعدگی گفته می شود که در صورت تکرار، نیاز به پیگیری پزشکی دارد.

زنان ممکن است مشکلات مختلفی با دوره های قاعدگی خود داشته باشند یکی از شایعترین آنها عبارت است از: خونریزی غیر طبیعی از رحم: خونریزی غیر طبیعی رحم با خونریزی قاعدگی متفاوت است. این مشکل ممکن است بصورت خونریزی بسیار حجیم، خونریزی طولانی مدت، پیوندهای بسیار نزدیک به هم و یا خونریزی بین پیوندها خود را نشان دهد. در اوایل سنین قاعدگی و حوالی یائسگی این اختلالات شایعتر هستند. دیگر علل خونریزیهای غیر طبیعی رحم پولیپها، فیبروم ها، عفونتها و علل هورمونی هستند.

لکه بینی و خونریزی بین قاعدگی:

لکه بینی و خونریزی خفیف بین پیوندها در دختران نوجوان و یا در طی تخمک گذاری در دختران جوان امری طبیعی است اما مشاوره با پزشک توصیه میگردد. لکه بینی و خونریزی بین قاعدگی در زنان ۴۰ سال به بالا میتواند نشانه آغاز دوره پیش یائسگی باشد.

علل خونریزی و لکه بینی بین دو پیوند:

- ۱- پولیپ و یا فیبروئید رحم و اندومترئوز.
- ۲- عفونت مهبل - صدمه وارد شدن به مهبل - خشکی دیواره مهبل به علت کاهش استروژن پس از یائسگی.
- ۳- عوارض زایمان مانند سقط جنین و یا حاملگی خارج رحمی.
- ۴- نوسانات سطح هورمونها.
- ۵- کم کاری تیروئید.
- ۶- قطع ویا از سر گیری مصرف قرصهای ضد بارداری و یا استروژنها.
- ۷- از عوارض استفاده از دستگاه داخل رحمی (IUD) خونریزی خفیف است.
- ۸- مصرف داروهای ضد انعقاد خون.
- ۹- استرس و تنش.
- ۱۰- شیردهی در زنان شیرده.
- ۱۱- سرطان گردن رحم.

- لکه بینی و خونریزی بین قاعدگی در موارد زیر خطرناک است:

- ۱- در دخترانی که هنوز به سن بلوغ نرسیده اند و یا کمتر از ۱۰ سال سن دارند.
- ۲- در زنانی که بیش از ۵۰ سال سن دارند.
- ۳- لکه بینی خفیف در دوران حاملگی طبیعی است اما هرگونه خونریزی بایستی توسط پزشک ارزیابی گردد.
- ۴- لکه بینی و خونریزی بین قاعدگی دردناک، با حجم زیاد و طولانی مدت.

نکته:

- مصرف برخی داروها مانند آسپرین مدت زمان و شدت خونریزی را افزایش میدهد بنابراین از مصرف آن خودداری کنید.
- بیماریهای تیروئیدی و یا مصرف قرصهای ضد بارداری از میزان حجم خونریزی ماهانه شما میکاهند.

سندروم قبل از قاعدگی چیست و چگونه مدیریت می شود؟

توصیه و دانستنیهها: سندروم یا نشانگان پیش از قاعدگی (PMS)، به مجموعه ای از تغییرات رفتاری، خلقی و جسمی زنان پیش از قاعدگی اطلاق میگردد که با انجام برخی اقدامات و توجه به تغذیه و نیز استفاده از درمانهای دارویی خاص، زیر نظر پزشک، قابل مدیریت است.

سندروم یا نشانگان پیش از قاعدگی (PMS):

به مجموعه ای از تغییرات رفتاری، خلقی و جسمی زنان پیش از قاعدگی اطلاق میگردد. نوع شدید ایناختلال (PMMD) نام دارد که فرد را کاملاً ناتوان میسازد.

برخی از مهمترین علائم نشانگان پیش از قاعدگی عبارتند از:

- ۱- نوسانات خلقی و رفتاری: افسردگی، تحریک پذیری، خشم ناگهانی، گریه، زودرنجی، افزایش میل جنسی، اضطراب، فراموش کاری، کاهش تمرکز، حساسیت به سروصدا، بی خوابی، خشونت، پرخاشگری، احساس ناامیدی، پریشانی و سردرگمی، بی حوصلگی، کسالت.
- ۲- تغییرات فیزیکی: حساس شدن و بزرگ شدن سینه ها، احساس نفخ و پف کردگی، میگرن، سردرد، ورم دستها و پاها، کمر درد، کاهش انرژی، ضعف، احساس تهوع، گرفتگی عضلات، تکرار ادرار، افزایش وزن بعلت احتباس آب، تغییر در اشتها، درد مفاصل، و یار به خوردن غذاهای شیرین و یاشور و پر نمک.
- ۳- نشانگان پیش از قاعدگی آسم، آلرژی، صرع و افسردگی را تشدید میکند.

نشانگان پیش از قاعدگی معمولاً یک روز قبل از قاعدگی ایجاد شده و به محض قاعده شدن خانمها رفع میگردد. اما آغاز آن در برخی افراد از ۷-۵ روز قبل و در برخی از ۱۵ روز قبل از قاعدگی بوده که تا موعد قاعدگی ادامه مییابد.

علل نشانگان پیش از قاعدگی:

- علت اصلی آن ناشناخته است اما عوامل زیر را در بروز این اختلال دخیل میدانند:
 - ۱- نوسانات هورمونهاستروژن و پروژسترون.
 - ۲- تغییر در انتقال دهنده های عصبی در مغز نظیر: کاهش سطح سروتونین و اندروفین.
 - ۳- مصرف الکل و یا نوشابه های گاز دار.
 - ۴- کمبود برخی ویتامینها و مواد معدنی.

نحوه پیشگیری و درمان:

- ۱- مصرف قرصهای ضد افسردگی نظیر فلوکستین و پاراکستین.
- ۲- مصرف داروی دیکلوفناک.
- ۳- مصرف داروهای ادرار آور (دیورتیکها).
- ۴- استراحت کافی.
- ۵- کاهش مصرف شکر و نمک به خصوص یک هفته قبل از قاعدگی.

- ۶-افزایش مصرف غذاهای پر فیبر، سبزیجات، میوه ها و دانه های کامل.
- ۷-مصرف کلسیم و منیزیم.
- ۸-مصرف مولتی ویتامین. به ویژه ویتامینها B6 و E.
- ۹-حمایت عاطفی از سوی اطرافیان در تعدیل این حالات بسیار موثر است.
- ۱۰-مصرف ادراآورهای (دیورتیکهای) طبیعی مانند: مارچوبه،هندوانه و یا خیار.

چند راهکار برای پیشگیری از اختلالات قاعدگی:

- ۱-وزن خود را کنترل کنید.
- ۲-چنانچه از قرصهای ضد بارداری استفاده میکنید آنها را طبق دستور، روزانه در یک ساعت مشخص مصرف کنید. قرصهای هورمون درمانی نیز همین طور.
- ۳-استرس خود را تحت کنترل در آورید.
- ۴- می توانید با نظر پزشک از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی نظیر **Ibuprofen** و **Naproxen** استفاده کنید. چرا که خونریزی قاعدگی را کاهش میدهند. مصرف این قرصهایی تواند از روز نخست قاعدگی آغاز و تا پایان قاعدگی ادامه یابد.
- ۵-از مصرف مشروبات الکلی و سیگار خودداری کنید.
- ۶-میان کار و استراحت تعادل برقرار سازید.
- ۷-بطور منظم ورزش و فعالیت بدنی سبک داشته باشید .

آیا درد هنگام قاعدگی، طبیعی است؟ در چه مواردی لازم به پیگیری پزشکی دارد؟

توصیه و دانستن آنها: دیسمنوره ثانویه لازم به پیگیری پزشکی دارد چرا که عموماً دارای یک علت زمینه ای بوده و با نابهنجاری جسمی نظیر اندومتریوز، پولیپ رحمی، عفونت لگن، استفاده از IUD و یا فیبروئید رحمی همراه است.

- قاعدگی دردناک (Dysmenorrhea):

دیسمنوره اولیه: انقباضات دردناکی است که با نابهنجاریهای فیزیکی همراه نبوده و معمولاً ۳ سال پس از آغاز نخستین قاعدگی (بلوغ) در خانمها تجربه میشود. این درد یا همزمان با قاعدگی و یا از چند ساعت قبل و یا ۲-۱ روز پیش از قاعدگی آغاز میگردد. دیسمنوره اولیه با افزایش سن و یا پس از زایمان کاهش مییابد.

دیسمنوره ثانویه: این درد دارای یک علت زمینه ای بوده و با نابهنجاری جسمی نظیر اندومتریوز، پولیپ رحمی، عفونت لگن، استفاده از IUD و یا فیبروئید رحمی همراه است.

علائم دیسمنوره:

- ۱- درد مبهم، ضربان دار و شبیه دل پیچه در ناحیه تحتانی شکم.
- ۲- دردی که بسمت پایین کمر و رانها کشیده میگردد.
- ۳- علائم نادر: حالت تهوع و استفراغ- تعریق بدن- سرگیجه- اسهال و یا یبوست- ضعف- افسردگی- اضطراب و تحریک پذیری.

علل دیسمنوره اولیه

- ۱- بمنظور کمک به بیرون راندن بافت تخریب یافته رحم، رحم منقبض میگردد. انقباض عضلات رحم توسط پروستاگلاندینها صورت میگیرد. افزایش سطح این شبه هورمونها که در التهاب و درد نقش دارند، دیسمنوره اولیه را پدید می آورد.
- ۲- تنگ بودن گردن رحم.

عوامل تشدید کننده دیسمنوره:

استرس+ کافئین+ نیکوتین+ ورزش نکردن+ تغذیه نامناسب.

نکته: مصرف داروهای ایبوپروفن، ناپروکسن و مفنمیک اسید تولید پروستاگلاندینها را مهار میکند.

سایر روشهای تسکین دیسمنوره:

- ۱- کاهش مصرف شکر، سدیم و کافئین.
- ۲- سیگار نکشید و از مصرف الکل خودداری کنید.
- ۳- مصرف مکملهای کربنات کلسیم و ویتامین B6.
- ۴- مصرف استامینوفن.
- ۵- بطور منظم ورزش کنید. ورزش کردن باعث ترشح اندروفین، که یک مسکن درد طبیعی ست، میشود.
- ۶- حمام آب گرم و یا قرار دادن کیسه آب گرم روی شکم.
- ۷- مصرف قرصهای ضد بارداری از درد قاعدگی به میزان قابل توجهی میکاهد.

اهمیت استفاده از لباس زیر مناسب برای سلامت تناسلی آقایان در چیست؟

توصیه و دانستن آنها: سلامت ناحیه تناسلی، هم با رعایت نظافت ناحیه و هم از طریق به تن کردن لباس مناسب حاصل می شود. بهداشت فردی می تواند هم به سلامت خود فرد و هم به سلامت شریک جنسی وی کمک نماید.

بهداشت فردی نواحی تناسلی هم برای خود مرد لازم است و هم برای سلامتی زن ضروری است. در مردان نظافت و بهداشت مناطق جنسی آسانتر و بهتر از خانمها انجام می شود. چون بنا به ساختمان خاص دستگاه تناسلی در مرد که بیشتر خارجی است و مثل زنان قسمت داخلی بصورت حفره ها و غدد بیرونی ندارند می توان با رعایت نکات ساده ای، بهداشت این مناطق را رعایت کرد تا هم خود مرد از پاکیزگی برخوردار باشد و هم باعث انتقال بعضی باکتریها یا قارچها ویا حتی ویروسها به شریک جنسی خود نشوند.

بهداشت نواحی تناسلی در مردان با شستشوی همه روزه آلت تناسلی بعد از دستشویی شروع می شود که بهتر است بعد از ادرار کردن و انجام دستورات خاص که اسلام در این زمینه بهترین توصیه ها را دارد، نواحی اطراف کلاهک و چین آن کاملاً شسته شود و در صورت تعریق منطقه بین ختنه گاه و آلت کاملاً شسته شود. در صورت اجابت مزاج بهتر است با دستی که ناحیه معقد شسته می شود، آلت تناسلی و ختنه گاه و کلاهک با دست دیگری شسته شود. در صورت عدم وجود نشانه خاصی مثل سوزش یا خارش و سرخی یا تورم همین مقدار کافیست. در فصل تابستان بعلت تعریق بهتر است بیضه ها (پوست آنها) و کمی از کشاله ران هم شسته شود مخصوصاً ناحیه چین بین کشاله ران و بدن. در موقع استحمام از شامپوهای ملایم مخصوص بدن یا صابونهای ضد باکتری استفاده کنید و کل این نواحی را دو بار شستشو دهید و نواحی مثل کشاله ران، نواحی معقدی، زیر بغل هم فراموش نشود. ازاله موهای زاید نواحی تناسلی و زیر بغل هم بسیار مهم است چون منبع مهمی برای تجمع قارچهای آزار دهنده و میکروبیها هستند.

در طی روز لباسهای زیر با جنس الیاف نخی بتن کنید.

از پوشیدن لباسهای بدون تهویه مانند لباسهای نایلونی و ساخته شده از سایر الیاف مصنوعی خودداری کنید.

لباس زیرتان همیشه خشک و تمیز باشد.

لباس زیر از کالاهای مصرفی است که باید آن را زود به زود نو کرد و زیاد هم باید داشت. اگر لباس زیر به اندازه کافی داشته باشید، آن را زود به زود عوض می کنید و به راحتی هم آن را دور می اندازید. در این مورد با گشاده دستی هر چه بیشتر عمل کنید. خیلی ها به دلیل این که لباس زیرشان در معرض دید دیگران نیست، آن را تا چندین سال به بدترین وضع نگه می دارند.

هر از گاهی لباسهای زیر خود را بجوشانید یا با آب داغ شستشو دهید.

اندازه لباس زیر هم اهمیت دارد. تحت فشار قرار دادن بیضه ها، کار صحیحی نیست چون می تواند خونرسانی را مختل کند.

آیا تعویض مرتب لباسهای زیر در شرایط مختلف لازم است؟ چرا؟

توصیه و دانستنیها: نکته مهم در مورد لباس های زیر است که اصولا لازم نیست که حتما فقط موقع استحمام تعویض و شسته شود و هر وقت احساس تعریق بیش از حد و ترشح نمودید اقدام به تعویض لباس زیر نمایید و بهتر است نوع این لباسهای زیر طوری باشد که رطوبت ناشی از شستشو و تعریق را جذب کند و به بیضه ها و آلت تناسلی فشار نیاید بخصوص در موقع خواب و حالت دراز کش.

تمیزی بدن و لباس هر دو از اهمیت بسزایی برخوردارند. یک بدن کثیف مکانی بسیار مناسب برای جمع شدن میکروبهاست. گرد و غبار، عرق و ترشحات بدن، امکان تجمع باکتریها و میکروبهها را فراهم می کنند. توصیه می شود که پس از فعالیت بدنی و یا هر بار ورزش کردن دوش بگیرید یا به حمام بروید و لباس هایتان، به ویژه لباس های زیر را هر روز عوض کنید.

با رعایت نکاتی ساده می توان از ایجاد این مشکل پیشگیری کرد. شستشوی مناسب پس از ادرار کردن و اجابت مزاج، تعویض مرتب لباس های زیر و عدم استفاده از لباس های پلاستیکی، خشک و تمیز نگه داشتن دستگاه تناسلی و استفاده از محلول های شوینده و ضد عفونی کننده به پیشگیری از این مشکل و از بین بردن باکتریها و قارچها کمک می کند.

برای بهداشت و سلامت لباس زیر و بدن نکات ذیل نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است:

- اتو کردن لباس زیر که در مقایسه با جوشاندن باعث آسیب کمتری به بافت لباس می شود و می تواند عمل ضد عفونی کردن را به نحو موثری انجام دهد .

- پهن کردن لباس زیر نور آفتاب.