

بنا هستی نیش

# اختلالات قاعدگی و ناراحتی‌های جسمی و روحی روانی پیش از قاعدگی

دکتر پرویز قره‌خانی

متخصص زنان و زایمان، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر شیرین قاضی‌زاده

متخصص زنان و زایمان، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر فاطمه لالوها

متخصص زنان و زایمان، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر شادی اسدی

متخصص زنان و زایمان

اعظم‌السادات میریان

کارشناس ارشد مامایی

دکتر سید اصغر ساداتیان

شناخت بیماریها و توصیه‌های پزشکی

فهرست

۱۳ - پیشگفتار .....

۱۴ فصل یک: ماهیت، منشا و علت خونریزی قاعدگی .....

۱۴ - ساختمان دستگاه تناسلی .....

۱۴ - - دستگاه تناسلی خارجی (فرج) .....

۱۵ - - نقش کلیتوریس .....

۱۵ - - پردهٔ بکارت .....

۱۶ - - منفذ یا دهانهٔ پیشابراه .....

۱۶ - - رابطهٔ منفذ پیشابراه مهبل .....

۱۶ - - دستگاه تناسلی داخلی .....

۱۶ - - مهبل .....

۱۸ - - رحم .....

۲۰ - - لوله‌های رحمی .....

۲۰ - - تخمدانها .....

۲۰ - - عادت ماهانه یا سیکل قاعدگی .....

۲۰ - - سیکل قاعدگی چیست .....

۲۲ - - منشا خون قاعدگی .....

۲۳ - - علت ریزش دیوارهٔ داخلی رحم .....

۲۴ - - راه یابی خون قاعدگی به خارج .....

۲۴ - - خصوصیات خون قاعدگی طبیعی .....

۲۴ - - مقدار و طول مدت طبیعی خونریزی قاعدگی .....

۲۵ - - مقدار و طول مدت طبیعی خونریزی قاعدگی .....



- ۶۱ - - ویتامین‌ها .....
- ۶۱ - - مصرف املاح معدنی .....
- ۶۲ - - ورزش و فعالیت بدنی .....
- ۶۴ - - تمدد اعصاب و رفع استرس .....
- ۶۴ - - درمانهای دارویی .....
- ۶۴ - - گیاهان دارویی .....
- ۶۵ - - جراحی .....
- ۶۵ - - قاعدگی و موقعیت‌های حساس زندگی .....
- ۶۵ - - - تغییر دادن زمان قاعدگی به کمک دارو .....

**فصل چهار: اثرات عادت ماهانه بر روی بیماریها** ..... ۶۶

- ۶۶ - - آسم و قاعدگی .....
- ۶۶ - - جوش و قاعدگی .....
- ۶۶ - - میگرن و قاعدگی .....
- ۶۷ - - قاعدگی و بیماریهای دیگر .....



**فصل پنج: اثرات بیماری و موقعیت‌های خاص بر روی عادت ماهانه** ..... ۶۸

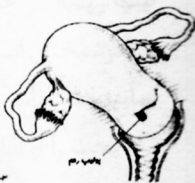
- ۶۸ - - تغذیه و عوامل روحی فیزیکی .....
- ۶۸ - - استرس‌های روحی روانی .....
- ۶۸ - - فعالیت فیزیکی شدید .....
- ۶۹ - - حاملگی و شیردهی .....
- ۶۹ - - خونریزی زنانه در دوران حاملگی .....
- ۷۰ - - تاثیر شیردادن بر قاعدگی .....
- ۷۰ - - اختلالات تیروئید و قاعدگی .....
- ۷۰ - - نارسایی کلیه .....



- ۷۱ - - مرض قند (دیابت) .....
- ۷۱ - - اوریون .....
- ۷۱ - - نقش اوریون در کاهش قدرت باروری .....

**فصل شش: لکه‌بینی و عقب و جلو انداختن قاعدگی** ..... ۷۲

- ۷۲ - - لکه‌بینی .....
- ۷۲ - - آیا لکه‌بینی همیشه غیرطبیعی (مرضی) است .....
- ۷۳ - - عقب انداختن قاعدگی .....
- ۷۳ - - کورتاژ تشخیصی .....
- ۷۵ - - فیبروم رحم .....
- ۷۵ - - سقط جنین و فیبروم .....
- ۷۶ - - تشخیص فیبروم .....
- ۷۶ - - حاملگی و فیبروم .....
- ۷۶ - - درمان فیبروم رحمی .....
- ۷۷ - - پولیپ رحم .....



**فصل هفت: تست سرطان گردن رحم (پاپ اسمیر)** ..... ۷۸

- ۷۸ - - ماهیت و روش کار پاپ اسمیر .....
- ۷۸ - - موارد کاربرد پاپ اسمیر .....
- ۷۹ - - فواصل و دفعات لازم برای انجام پاپ اسمیر .....
- ۷۹ - - آمادگی و شرایط لازم برای انجام تست پاپ اسمیر .....
- ۸۱ - - نحوه پیگیری نتیجه آزمایش .....



**منابع**

**فرم نظرخواهی**



زندگی آنقدر دلویز و مطبوع است که خاطرات آن چه تلخ و چه شیرین، گواری و خواستنی است.   
 «حضرت علی(ع)»

## ماهیت، منشأ و علت خونریزی قاعدگی

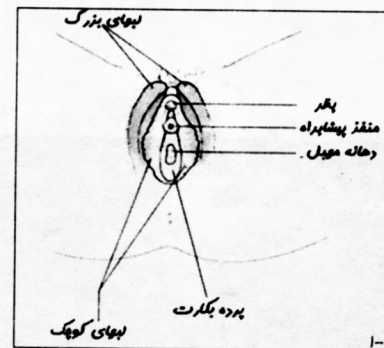
منشأ خونریزی قاعدگی، عضوی از دستگاه تولید مثل یا تناسلی بنام رحم (uterus) است. برای درک بهتر مباحث ابتدا بایستی با دستگاه تولید مثل آشنا شویم.

### ساختار دستگاه تناسلی

دستگاه تناسلی یا تولید مثل در زنان دارای دو بخش است: یکی در خارج که قابل رؤیت است و دستگاه تناسلی خارجی نامیده می‌شود و دیگری دستگاه تناسلی داخلی که در داخل لگن قرار داشته و از بیرون قابل مشاهده نیست.

### الف) دستگاه تناسلی خارجی (فرج)

فرج که در اصطلاح عامیانه به آن ناز، و غیره گفته می‌شود، آن قسمت از دستگاه تناسلی است که در ظاهر قابل رؤیت است و به صورت یک ناحیه لوزی شکل در پایین شرمگاهی (محل رویش موهای زهار) بین پاها قرار دارد و دارای قسمتهای زیر است (شکل ۱-۱):



شکل ۱-۱: دستگاه تناسلی خارجی

۱- **لبهای بزرگ و کوچک فرج (Labia Major and Minor):** لبهای فرج هریک به صورت دو چین نیمه مدور هلالی شکل در دو طرف فرج بوده و در حالت عادی روی هم خوابیده و دهانه فرج را می‌بندند (شکل ۲-۱). لبهای کوچک در هدایت صحیح ادرار نقش زیادی داشته و اگر با عمل جراحی یا در اثر بیماری تغییر شکل یابد، خروج یکنواخت و تک مسیر ادرار مختل شده و ادرار به اطراف می‌پاشد.

۲- **بظر یا کلیتوریس (Clitoris):** کلیتوریس یک عضو نعوظ‌پذیر است. یعنی در اثر تحریک جنسی، بزرگ و با رفع تحریک، کوچک می‌شود. کلیتوریس درست در بالای فرج قرار داشته و قسمت اعظم آن در زیر پوست قرار دارد و در حالت عادی در یک فرد بالغ به شکل و قطر همسان مغزی خودکار و به طول ۱ تا ۳ سانتیمتر بوده و قابل لمس است. کلیتوریس در تهییج جنسی و رسیدن به اوج لذت جنسی نقش بسیار زیادی دارد، بطوریکه در بیش از ۶۰٪ زنان تحریک آن برای رسیدن به اوج لذت جنسی الزامی است (برای مطالعه کامل به کتاب در آموزش مسائل جنسی و رفع مشکلات آن از همین مجموعه مراجعه کنید).

آیا کلیتوریس در قاعدگی نقشی ایفا می‌کند؟

خیر. کلیتوریس فقط دارای گیرنده‌های جنسی بوده و تقریباً نقش آن در تحریک و تهییج جنسی است

۳- **پرده بکارت (Hymen):** پرده بکارت به صورت یک ورقه نازک (به ضخامت ۱ تا ۲ میلیمتر) درست در پشت لبهای کوچک فرج قرار دارد و دهانه مهبل را می‌پوشاند