

پریود

در طول پریود خود چه انتظاری باید داشته باشید

پریود شما ممکن است از سه تا هفت روز طول بکشد. اکثر افراد در کل کمتر از 80 میلی لیتر خون در طول پریود خود از دست می دهند. خونریزی می تواند از مقدار کمی تا از دست دادن شدید خون متغیر باشد. خونریزی پریود شما ممکن است در سه روز اول سنگین تر و در پایان آن سبک تر باشد.

رنگ پریود شما می تواند از قهوه ای تیره تا قرمز روشن تغییر کند.

گاهها لخته های خون کوچک طبیعی هستند، اما اگر متوجه لخته های بزرگتر از یک سکه 50 سنتی شدید، با پزشک خود صحبت کنید.

طبیعی است که خون پریود بوی مشخصی داشته باشد. اگر نگران بو هستید، با پزشک خود صحبت کنید.

چه چیزی می تواند بر پریود شما تأثیر بگذارد؟

عوامل زیادی می توانند بر پریود شما تأثیر بگذارند، از جمله داروها، بیماری، هورمون ها، هورمون درمانی، استرس، ورزش، رژیم غذایی و وزن.

بهترین محصول برای استفاده هنگام پریود چیست؟

انواع مختلفی از محصولات پریود در دسترس هستند، از جمله تامپون، پد، لباس زیر پریود، کاپ قاعدگی و دیسک قاعدگی. ممکن است لازم باشد قبل از پیدا کردن محصولاتی که دوست دارید، چند مورد را امتحان کنید.

پریود چیست؟

خونریزی ماهیانه از واژن شما پریود یا عادت ماهیانه است. پریود بخشی طبیعی از چرخه قاعدگی بدن تان است. سیکل قاعدگی بدن شما را برای بارداری احتمالی آماده می کند. اگر باردار نیستید، هورمون ها باعث می شوند پوشش رحم شما ریزش کرده و از واژن شما خارج شود. این شروع پریود شماست.

پریود از چه زمانی شروع می شود؟

در استرالیا میانگین سنی برای اولین پریود 12 تا 13 سالگی است، اما می تواند از 9 سالگی و تا اواخر 16 سالگی شروع شود. اگر پریود شما تا سن 16 تا 17 سالگی شروع نشده است به پزشک مراجعه کنید.

پریود چه زمانی تمام می شود؟

دوره آخر شما «یائسگی» نامیده می شود. در استرالیا، میانگین سنی برای رسیدن به یائسگی 51 تا 52 سال است، اما ممکن است تا 60 سالگی نیز رخ دهد.

متوسط زمان پریود چقدر است؟

سیکل قاعدگی شما از روز اول پریود تا روز قبل از قاعدگی بعدی اندازه گیری می شود. سیکل هر شخص متفاوت است. متوسط طول یک سیکل قاعدگی 28 روز است.

چطور می دانید که دچار پریود سنگین هستید؟

پریود سنگین (خونریزی شدید قاعدگی) زمانی است که شما در هر دوره مقدار زیادی خون از دست می دهید. اگر لازم باشد محصولات مورد استفاده هنگام پریود تان را هر دو ساعت یا کمتر عوض کنید، لخته های خونی بزرگتر از یک سکه 50 سنتی را مشاهده می کنید یا دوره قاعدگی شما بیش از هشت روز طول بکشد، ممکن است دچار پریود سنگین باشید.

اگر پریود سنگین دارید و علائمی مانند گرفتگی عضلات و خستگی بر زندگی روزمره شما تأثیر می گذارد، مهم است که به پزشک خود مراجعه کنید.

چه زمانی به دکتر مراجعه کنید

اگر نگران پریود خود هستید به پزشک مراجعه کنید. به طور مثال اگر:

- پریودهای شما نا منظم هستند (یعنی دیرتر یا زودتر می آیند، یا کوتاهتر یا طولانی تر از حد معمول هستند)
- شما اصلاً پریود نمی شوید
- شما بلافاصله قبل از پریود دچار پریشانی شدید عاطفی یا روانی می شوید
- علائم بر کیفیت زندگی شما تأثیر می گذارد.

برای اطلاعات بیشتر، منابع و مراجع، به اینجا مراجعه کنید jeanhailes.org.au/health-a-z/periods

سندرم پیش از قاعدگی (PMS)

بسیاری از افراد قبل از شروع قاعدگی برخی علائم عاطفی و جسمی را تجربه می کنند. این به "PMS" معروف است. علائم شایع عبارتند از: گرفتگی عضلات، بدخلقی، نفخ، جوش و خستگی.

اکثر افراد یک یا دو علامت دارند که به راحتی قابل کنترل هستند. علائم معمولاً پس از شروع عادت ماهیانه تمام می شوند.

راه های زیادی برای مدیریت علائم PMS وجود دارد، از جمله خوردن غذای سالم، فعال بودن، تمرین تکنیک های آرام سازی، خواب با کیفیت و مصرف داروهای توصیه شده توسط پزشک.

درد پریود

درد پریود زمانی اتفاق می افتد که عضلات رحم شما سفت می شوند (انقباض). درد ممکن است شامل گرفتگی و سنگینی در ناحیه لگن و درد در ناحیه کمر، معده یا پاها باشد. درد پریود طبیعی است اگر:

- در دو روز اول عادت ماهیانه تان باشد
- با مصرف داروهای مسکن یا استفاده از بسته های سرد یا گرم از بین برود
- زندگی روزمره شما را تحت تأثیر قرار ندهد.

به روز رسانی شده در آوریل 2024

سلب مسئولیت: این اطلاعات جایگزین توصیه های پزشکی نمی شوند. اگر نگران سلامتی خود هستید، با پزشک یا تیم مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید.

ما اطلاعات سلامتی را برای افرادی با سوابق، تجربیات و هویت های مختلف می نویسیم. ما از عبارت «زنان» استفاده می کنیم، اما می پذیریم که این عبارت شامل همه افرادی که ممکن است از محتوای ما استفاده کنند، نمی شود.