

نکات بهداشتی در دوران قاعدگی :

دوران قاعدگی بخش مهمی از زندگی است که بعضی آن را دوره ای سخت و ناخوشایند می دانند . بسیاری از ماهمیت نکات بهداشتی دوران قاعدگی را درک نمی کنیم و به آنها توجهی نداریم ، در حالیکه رعایت نکردن این نکات بهداشتی عواقبی ناخوشایند دارد . آگاهی از نکات بهداشتی دوران قاعدگی و رعایت آنها موجب می شود که دوران قاعدگی سالمی داشته باشیم .

- حرکات یوگا انجام دهید حرکات یوگا برای جلوگیری از لخته شدن و اختلال در جریان خون و کاهش درد قاعدگی مفید هستند .
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید و مصرف غذاهای سالم را در برنامه غذایی بگذارید از مصرف غذاهای پرادویه و شور پرهیز کنید زیرا این غذاها احتمال لخته شدن خون را افزایش می دهند و به گرفتگی های عضلانی به شدت دردناک ، منجر می شوند همچنین بهتر است از میوه هایی مانند موز بیشتر مصرف کنید .
- به جای مصرف داروهای مسکن ، فعالیت بدنی خود را افزایش دهید ، فعالیت بدنی در کاهش فشار بر قسمت تحتانی بدن موثر است .

- برای کاهش دردهای دوران قاعدگی مصرف گوشت ، لبنیات و سیگارکشیدن را در دوران قاعدگی به حداقل برسانید .
- در ماههای سرد سال در دوران قاعدگی برای برطرف کردن درد شکم می توانید کیسه آب گرم را روی شکم خود بگذارید.
- بعضی از زنان در دوران قاعدگی دچار نوسانات خلقی می شوند نوسانات خلقی دوران قاعدگی را سندرم پیش از قاعدگی (PMS) می نامند مصرف مواد غذایی سالم از قبیل نخود ، ماست سویا ، شیر ، برنج قهوه ای ، عدس و سایر حبوبات در برطرف کردن عدم تعادل هورمونی و بهبود سندرم پیش از قاعدگی موثر هستند . چای شاه پسند نیز دمنوش ضداضطرابی خوبی است .

- سبک زندگی تان را در دوران قاعدگی تغییر دهید . امروزه بیشتر دختران نوجوان به فعالیت های بدنی مانند ورزش ، بازی در فضای باز و یوگا کاملاً بی تفاوت هستند . وقتی بدن تحرکی ندارد نباید انتظار داشته باشیم که چرخه قاعدگی منظمی داشته باشیم البته

منظور از تغییر سبک زندگی فقط افزایش فعالیت بدنی نیست و تغییر رژیم غذایی را نیز شامل می شود برای نمونه مصرف فست فود یکی از دلایل مهم اختلال در قاعدگی می باشد .

توصیه های بهداشتی در دوران یائسگی :

یائسگی به معنی قطع دائم قاعدگی است که یک واقعه طبیعی می باشد و بین سنین ۴۵ تا ۵۵ سالگی و به طور متوسط ۵۱ سالگی اتفاق می افتد . برخلاف نظر عموم یائسگی نشانه ای از یک نزول تهدید کننده نیست ، بلکه یک پدیده شگفت انگیز است که فرد با داشتن یک برنامه سلامت خوب می تواند در فعالیت های اجتماعی ، اقتصادی و سیاسی مشارکت داشته باشد .

برخی از مشکلات دوران یائسگی :

- (۱) گرگرفتگی : عبارتست از احساس گرما در قفسه سینه ، گردن و سر که به سرعت افزایش می یابد و ۳ تا ۴ دقیقه دوام می یابد و متعاقب آن لرز و تعریق اتفاق می افتد . گرگرفتگی اغلب با تپش قلب و احساس ضعف همراه است .



نکات بهداشتی در قاعدگی و یائسگی



گروه هدف : مراجعین بیمارستان الزهرا (س)

تهیه و تنظیم : ملیحه جاوید عضو کارگروه آموزش به

بیمار درمانگاه مرکز آموزشی الزهرا (س)

خرداد ۱۴۰۱

بازنگری بعدی ۱۴۰۲

۱- ورزش و فعالیت

۲- تغذیه مناسب

۳- دوست خوب و دانا

۲) نشانه های مربوط به اعصاب و روان :

سردرد ، بی خوابی ، سرگیجه ، افسردگی و احساس ناامیدی در طی این دوره زیاد اتفاق می افتد . بنابراین حمایت عاطفی در این دوران از طریق نزدیکان بسیار مهم است .

۳) پوکی استخوان : از عوارض شایع این دوران می باشد و به علت افزایش احتمال شکستگی ، ناتوانی جسمی در این دوران بسیار افزایش می یابد .

توصیه هایی برای کاهش علائم دوران یائسگی

- داشتن برنامه غذایی مناسب
- مصرف مقادیر زیادی کلسیم
- کاهش مصرف نمک ، غذاهای چرب ، قند و غذاهای کافئین دار
- ورزش و حرکات جسمانی منظم
- انجام ورزش های لگن
- در صورت لزوم استفاده از درمان هورمونی با نظر پزشک معالج
- عدم مصرف سیگار

سه اصل مهم برای حفظ سلامت و طول عمر :

آدرس سایت اینترنتی پمفلت های مرکز :

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

منوی آموزش به بیمار ، پمفلتهای آموزشی