

نبذة مختصرة:

- تبدأ الدورة الشهرية من أول أيام الحيض وتنتهي ببداية الحيض التالي.
- تتكون الدورة الشهرية من أربعة أطوار، تتغير فيها الهرمونات استعداداً للحمل كل شهر.
- بعض الاضطرابات المصاحبة للدورة الشهرية تكون طبيعية، وبعضها يحتاج إلى زيارة الطبيب.
- يختلف علاج الاضطرابات بحسب المسبب لها.
- توجد عدة طرق وإرشادات لتخفيف الألم قبل وأثناء الحيض.

تركيب الجهاز التناسلي الأنثوي الداخلي:

- المهبل: هو القناة التي تقع بين الرحم والأعضاء التناسلية الخارجية.
- الرحم: هو عضو مجوف كمثري الشكل يتكون فيه الجنين أثناء الحمل، ويفصل بينه وبين المهبل قناة ضيقة تدعى: عنق الرحم.
- قنوات فالوب: هي قنوات ضيقة متصلة بالجزء العلوي من الرحم، وهي المسار الذي يحمل البويضات من المبيضين إلى الرحم، ويحدث فيها التقاء البويضات بالحيوانات المنوية (التلقيح)، ثم تنتقل البويضة الملقحة منهم إلى الرحم لتلتصق بجداره ويتكون الجنين.
- المبيضان: هي غدد صغيرة بيضاوية الشكل تقعان على جانبي الرحم، وفيهما يتم تكون البويضات وإفراز الهرمونات الأنثوية.

الدورة الشهرية:

- هي التغيرات الهرمونية الطبيعية التي تحدث لجسد المرأة كل شهر استعداداً للحمل، وتبدأ من سن البلوغ وتنتهي في سن اليأس.
- تصل مدتها إلى 28 يوم تقريباً، وقد تتراوح بين ٢٠ أو ٤٠ يوم، حيث أن أول أيام الحيض هو أول يوم من الدورة الشهرية، وتنتهي ببداية الحيض التالي.

بداية الدورة الشهرية:

تبدأ الدورة الشهرية عند الفتيات غالباً في مرحلة البلوغ، وهي الفترة العمرية التي بين ٨ إلى ١٥ عاماً (أي بمعدل ١٢ عاماً تقريباً)، وعادةً تبدأ بعد ظهور الثديين ونمو شعر العانة بسنتين.

مراحل الدورة الشهرية:

هنالك ٤ مراحل لها، وهي: الحيض، الطور الجريبي، مرحلة التبويض، الطور الأصفر.

- الحيض:

يحدث الحيض عند خروج الطبقة الداخلية من جدار بطانة الرحم وإفرازات أخرى عن طريق المهبل، ويستمر عادةً من ثلاثة إلى سبعة أيام، وقد تزيد المدة أو تنقص من امرأة لأخرى وكذلك من شهر لآخر.

- الطور الجريبي:

يبدأ هذا الطور من أول أيام الدورة الشهرية وينتهي عند مرحلة التبويض، وفيه تقوم الغدة النخامية الموجودة في أسفل الرأس- بإفراز الهرمون المنشط للجريب (لحوصلة)، فيقوم بتكوين ١٠ إلى ٢٠ جريب بالمبيض، حيث يوجد بداخل كل جريب بويضة غير ناضجة، فتقوم هذه الجريبات بإنتاج هرمون الاستروجين، والذي بدوره يزيد سمك جدار بطانة الرحم استعداداً لاستقبال البويضة الملقحة، وغالباً يتطور جريب واحد فقط فينتقل إلى سطح المبيض، بينما تتلاشى بقية الجريبات وتتم إعادة امتصاصها بواسطة الجسم.

- مرحلة التبويض (الإباضة):

تحدث مرحلة التبويض قبل ١٢ - ١٦ يوم من الدورة القادمة وليس بالضرورة في منتصف الدورة الشهرية، ومصطلح "تبويض" يعني تكون بويضة ناضجة من أحد المبيضين، حيث أن إفراز هرمون الاستروجين في الطور الجريبي يسبب إفراز الهرمون المنشط للمناسل من المخ، وهو الذي يحفز الغدة النخامية لإفراز نسبة عالية من الهرمون اللوتيني (الهرمون المنشط للجسم الأصفر) حيث يقوم بإخراج البويضة الناضجة من داخل الجريب (الحوصلة)، فتنتقل من المبيض إلى قناة فالوب، وإذا لم يحدث التلقيح في هذه المرحلة فإنها تذهب إلى الرحم وتتحلل خلال ٦ إلى ٢٤ ساعة.

- الطور الأصفر:

في هذه المرحلة يقوم الجريب الذي خرجت منه البويضة الناضجة (والذي يسمى الجسم الأصفر) بإفراز كمية عالية من هرمون البروجسترون وبعض الاستروجين، حيث يساهمان في زيادة سمك جدار بطانة الرحم والمحافظة على سماكته، وإذا لم يحدث التلقيح فإن الجسم الأصفر يتلاشى، وبالتالي تقل نسبة البروجسترون مما يؤدي إلى عدم ثبات بطانة الرحم وخروجها عن طريق المهبل وتبدأ الدورة الجديدة.

متلازمة ما قبل الحيض:

قد تظهر بعض التغيرات النفسية والجسدية في الطور الأصفر، والتي تشمل:

التغيرات الجسدية:

- انتفاخ وتورم الثديين.
- إسهال أو إمساك.
- انتفاخات وغازات.
- تقلصات.
- صداع أو آلام في الظهر.
- احتباس السوائل.
- إعياء ودوخة.
- عدم القدرة على تحمل الإزعاج والإضاءة العالية.
- حب الشباب.

التغيرات النفسية:

- الاضطراب أو السلوك العدواني.
- اضطرابات النوم (كثرتة أو قلته).
- تغير الشهية الغذائية.
- صعوبة التركيز والتذكر.
- القلق والتوتر.
- تقلب المزاج.
- الاكتئاب أو الشعور بالحزن.
- قلة الشهوة الجنسية.

تحدث هذه التغيرات بسبب الهبوط المفاجئ في مستويات البروجسترون والاستروجين، ولكنها تختفي خلال عدة أيام بعد نزول الحيض وعودة الهرمونات إلى الارتفاع مجدداً.

الاضطرابات الشائعة المصاحبة للدورة الشهرية: التقلصات:

تعاني الكثير من الفتيات من تقلصات في البطن خلال الأيام الأولى من الدورة، والتي تحدث بسبب مواد كيميائية في الجسم تسبب انقباض عضلات الرحم لتساعد على خروج بطانة الرحم.

عسر الطمث (آلام الحيض):

هو أشيع المشاكل المصاحبة للحيض، وتختلف حدته من امرأة لأخرى، وهناك نوعين من عسر الطمث:

• عسر الطمث الأولي:

هو حالة شائعة جداً تحدث بسبب انقباض عضلات الرحم، وهي شائعة لدى الفتيات في مرحلة البلوغ، وتقل مع التقدم بالعمر، وتزداد احتمالية الإصابة به في الحالات التالية:

- إذا بدأ الحيض قبل عمر 11 سنة.
- إذا كان الحيض كثيف ومدته طويلة.
- التدخين.
- الضغوط النفسية.

• عسر الطمث الثانوي:

هو الألم الناجم عن بعض المشاكل الجسدية، ويزداد مع التقدم بالعمر وكذلك يستمر لفترة أول من عسر الطمث الأولي، وأشيع المشاكل الصحية التي تسببه هي:

- بطانة الرحم المهاجرة.
- الأورام الليفية الرحمية.
- تكيسات المبايض.



عدم انتظام الدورة الشهرية:

يبدأ جسم الفتاة بتنظيم الدورة الشهرية بعد بدايتها بسنتين إلى ثلاث سنوات، وخلال هذه الفترة يحاول الجسم التكيف مع التغيرات الهرمونية التي تحدث، ويتم اعتبارها غير منتظمة إذا كانت أطول أو أقصر من المعتاد، ولكن من الطبيعي عدم انتظامها في مرحلة ما قبل سن اليأس، وقد يحدث عدم الانتظام بشكل عام لهذه الأسباب:

- اضطرابات الأكل.
- مشاكل الغدة الدرقية.
- تناول بعض الأدوية (مثل: أدوية الصرع).
- متلازمة تكيس المبايض.
- فشل المبيض المبكر.
- مرض التهاب الحوض.
- الضغوط النفسية.
- عدم انتظام سكر الدم (للمصابات بداء السكري).
- السمنة.
- وتعد المرأة مصابة بانقطاع الطمث (في غير فترة الحمل أو الرضاعة) في الحالات التالية:
- انقطاع دم الحيض لأكثر من ثلاثة أشهر متتالية.
- بلوغ الفتاة سن ١٥ عاماً ولم تبدأ الدورة الشهرية.

النزيف الشديد:

- قد يحدث بسبب العوامل التالية:
- مشاكل في التبويض: حيث أن عدم توازن الهرمونات أثناء مرحلة التبويض قد يؤدي إلى زيادة في تكون بطانة الرحم الداخلية، مما يزيد من كمية الحيض أثناء خروجها.
 - مشاكل في الغدة الدرقية.
 - الأورام الليفية الرحمية: وهي أنسجة عضلية تتكون في جدار الرحم، وغالباً لا تكون خبيثة.
 - الأورام الحميدة.
 - بعض الأدوية.
 - مشاكل في الحمل (مثل: الإجهاض، والحمل خارج الرحم).
 - اضطرابات النزيف (مثل: الهيموفيليا).
 - السمنة.
 - استخدام اللولب.

النزيف في غير وقت الحيض:

- قد يحدث بسبب العوامل التالية:
- التغيرات الهرمونية أثناء البلوغ أو قبل سن اليأس.
- بطانة الرحم المهاجرة.
- تكيسات المبايض.
- الأورام الخبيثة (السرطانية)، مثل: سرطان الرحم أو عنق الرحم أو المبايض.

متى تجب رؤية الطبيب:

عند مواجهة المشاكل التالية في مرحلة البلوغ:

- إذا بدأت الدورة الشهرية قبل عمر ٨ سنوات.
- بلوغها سن ١٥ عامًا ولم تبدأ الدورة الشهرية.
- لم تبدأ الدورة خلال ٣ سنوات من بروز الثديين.
- إذا لم تنتظم مواعيد الدورة الشهرية خلال أول ٣ سنوات.

عند مواجهة المشاكل التالية في فترة الحيض:

- إذا كانت الأعراض شديدة مما يعيق ممارسة الأنشطة اليومية.
- إذا لم تساعد المسكنات في التخفيف من آلام الحيض.
- عند خروج كتل من الدم ذات حجم كبير وغير طبيعي.
- عند الشعور بالألام التقلصات في غير الأوقات المعتادة (قبل وأثناء الحيض).
- عند استمرار الحيض لأكثر من ٨ أيام.
- عند الحاجة إلى تغيير الفوط الصحية كل ساعة أو ساعتين.
- عند الشعور بأعراض أنيميا نقص الحديد (وتشمل: الدوار، والضعف، والتعب، وآلم في الصدر أو صعوبة التنفس).
- حدوث تغير في طبيعة الحيض (أي عندما يكون غزير على غير العادة).

عند مواجهة المشاكل التالية في غير فترة الحيض:

- النزيف بعد العلاقة الجنسية (الأكثر من مرة).
- النزيف في غير وقت الحيض.
- النزيف بعد سن اليأس (انقطاع الطمث).

التشخيص:

- التاريخ العائلي: حيث أن نمط الدورة الشهرية لدى الفتاة قد يشابه الأم.
- الفحص السريري.
- التحاليل المخبرية: تحليل الدم أو البول.
- الأشعة: السينية أو المقطعية.

علاج مشاكل الحيض الشائعة:

يختلف العلاج بحسب السبب، فيما أن يكون:

- دوائي: مثل وصف مسكنات الألم أو علاج هرموني (مثل: حبوب منع الحمل، أو علاج هرمونات الغدة الدرقية وغيرهم).
- جراحي: وتعتبر الجراحة آخر حل للعلاج، وتشمل: إزالة التكيسات،

إرشادات عامة:

- الحرص على تناول الغذاء الصحي الغني بالفواكه والخضروات.
- التقليل من تناول الملح؛ لأنه يسبب احتباس السوائل بالجسم.
- التقليل من تناول الكافيين؛ لأنه يسبب التوتر.
- تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم، حيث أن الكالسيوم يخفف من أعراض متلازمة ما قبل الحيض.
- استخدام بعض المسكنات مثل (الايبوبروفين) قد يساعد في تخفيف ألم الانقباضات.
- ينصح بمراقبة وتدوين مواعيد الحيض والآلام المصاحبة لها في جدول؛ لتسهيل تشخيص المشاكل عند ظهورها.
- تغيير الفوط الصحية كل ثلاث أو أربع ساعات.
- التوقف عن التدخين.
- وضع الكمادات الدافئة على البطن.
- ممارسة المشي الخفيف للتخفيف من الضغوط النفسية.
- استشارة الطبيب قبل استخدام أي وسيلة لمنع الحمل.

الأسئلة الشائعة:

- هل يؤثر ألم الدورة على الخصوبة؟
لا، لا يؤثر ألم الدورة على الخصوبة وعادة تكون الدورة الشهرية التي يصاحبها ألم هي دورة قد حدث فيها تبويض، أما إذا كانت الألم بسبب بطانة الرحم المهاجرة فهي تكون مزمنة ولا تستجيب للمسكنات بسهولة، وإذا كانت بمرحلة متقدمه وأدت إلى انسداد قناتي فالوب فقد تكون سببا للعقم.
- هل تساعد بعض المشروبات (مثل: قشر القهوة، والقرفة والكمون وغيرهم) على تنظيف الرحم والتخفيف من ألم الحيض؟
قد تخفف هذه الأعشاب من تقلصات الرحم وبالتالي تخفف من الألم ولكن لا علاقة لها بتنظيف الرحم.
- هل الفسولات المهبلية مفيدة للفتيات والنساء؟
لا ينصح بالإكثار منها، فمره واحده أو مرتين بالشهر تكفي، حيث أن كثرة إستخدامها قد يضعف مناعة المهبل ويكون عرضة للالتهابات الفطرية.
- هل خروج دم بني بعد الطهارة يعتبر من الحيض؟
نعم اذا كان متصل بأيام الدورة وليس بعد الطهارة بعدة أيام.
- هل المزاجية أمر طبيعي أثناء الدورة الشهرية؟
نعم، حيث أثبتت عدة دراسات ملاحظه هذا الأمر .
- هل من الطبيعي تكرار الدورة الشهرية في نفس الشهر؟
نعم، أقصر مدة دورة طبيعیه هي 25 يوم بما في ذلك أيام نزول الحيض، وتكون أكثر ملاحظة بالسنوات التي تسبق سن إنقطاع الطمث.

المفاهيم الخاطئة:

- تناول المشروبات التي تحتوي على فيتامين سي (مثل: عصير البرتقال والليمون وغيرهم) ضار أثناء فترة الحيض.
الحقيقة: غير صحيح، فهي ليست ضارة ولا يوجد سند علمي لمثل هذا الاعتقاد.



وزارة الصحة
Ministry of Health

- لون الدم البني في بداية الحيض يعني أنه بقايا من دم الحيض السابق ويدل على وجود مشكلة ما.
الحقيقة: اللون البني من الحيض في بداية الدورة الشهرية يكون من الجزء السطحي من بطانة الرحم قبل أن تبدأ البطانة بالانسلاخ من جدار الرحم، فهي جزء من الدورة الحالية وليست الدورة السابقة.
- الاستحمام أثناء فترة الحيض مضر.
الحقيقة: غير صحيح، لكن ينصح بعدم الاستلقاء بحوض الاستحمام لمنع حدوث التهابات.
- عدم انتظام الدورة الشهرية من علامات العقم.
الحقيقة: ليس بالضرورة، إلا إذا كان الإضطراب بالتأخر عدة أشهر.

الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي
لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني:

Hpromotion@moh.gov.sa