



وزارة الصحة
Ministry of Health

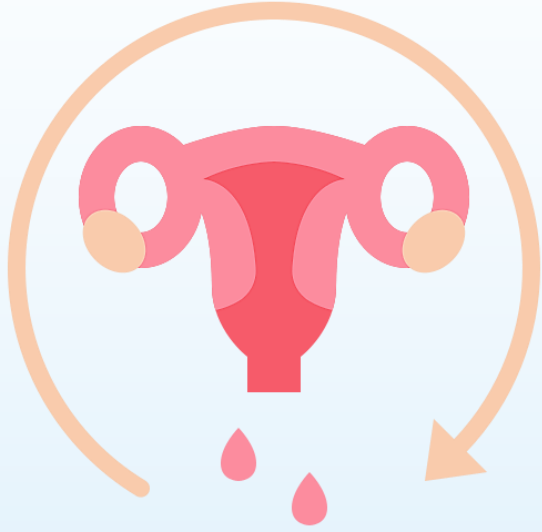
الدورة الشهرية

المحتويات

- الدورة الشهرية (الحيض).
- تركيب الجهاز التناسلي الأنثوي الداخلي.
- ماذا يحدث أثناء الدورة الشهرية ؟
- مراحل الحيض.
- التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ.
- متلازمة ما قبل الحيض.
- الاضطرابات الشائعة المصاحبة للدورة الشهرية .
- إنقطاع الحيض حتى سن ١٨ .
- عدم انتظام الدورة ، النزف الشديد ، النزيف في غير وقت الحيض.
- متى تجب رؤية الطبيب.
- علاج مشاكل الحيض الشائعة ، إرشادات عامة .



الدورة الشهرية (الحيض)



هي الانسياب الدوري للدم
أثناء فترة الخصوبة عند
الفتاة والتي تبدأ من ١١-
١٤ سنة وقد تتأخر حتى ١٨
سنة وتنتهي في سن اليأس



الدورة الشهرية (الحيض)

حدوث الدورة الشهرية	كمية الدم المفرزة	معدل دوام الحيض
من ٢١ - ٣٥ يوماً	حوالي ٣٠ جم ، وتزداد حتى ١٨٠ - ٢٤٠ جم	يتراوح ما بين ٣ - ٥ أو ٨ أيام

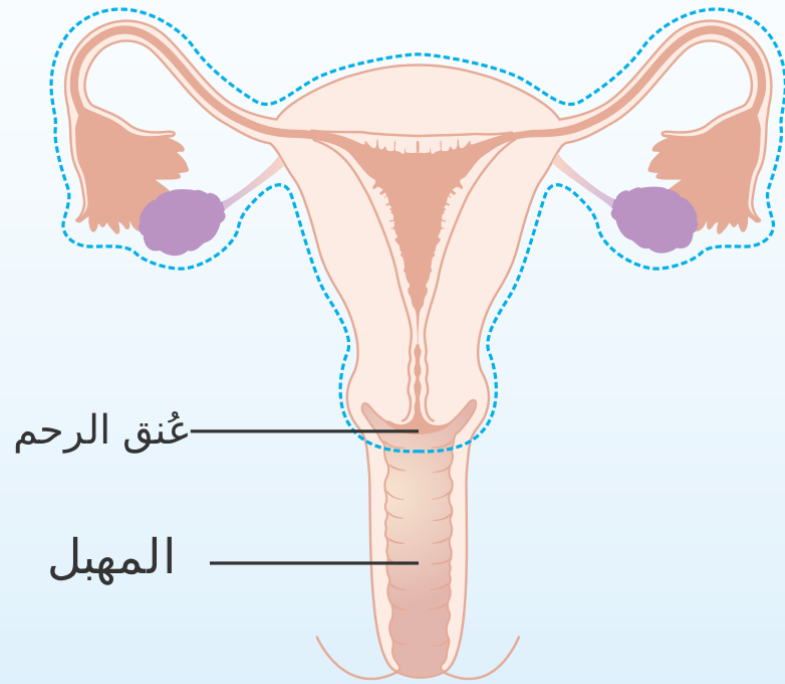


الدورة الشهرية (الحيض)

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



تركيب الجهاز التناسلي الأنثوي الداخلي

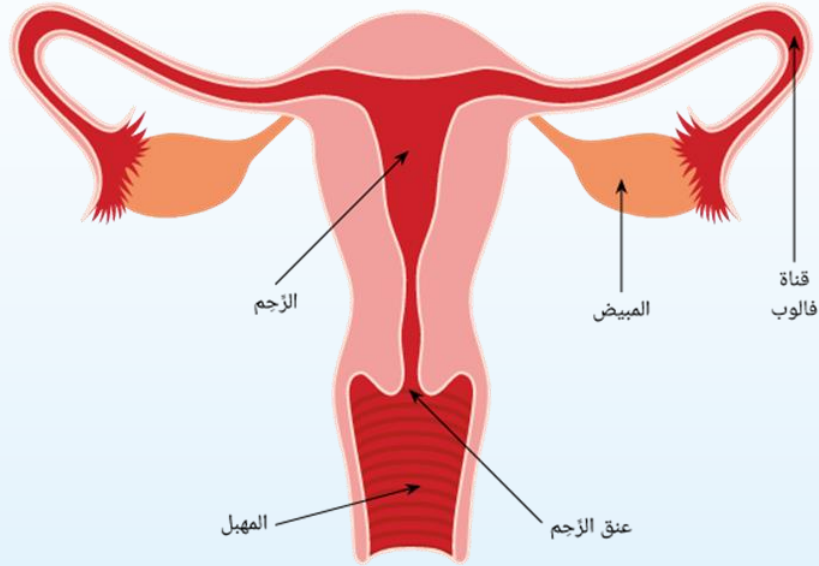


المهبل

هو القناة التي تقع بين الرحم
والأعضاء التناسلية الخارجية



تركيب الجهاز التناسلي الأنثوي الداخلي

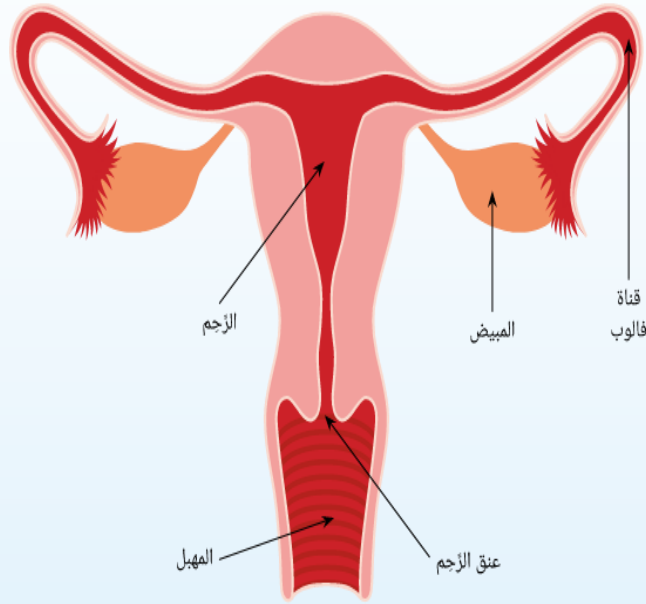


الرحم

هو عضو مجوف كمثري الشكل يتكون فيه الجنين أثناء الحمل، ويفصل بينه وبين المهبل قناة ضيقة تدعى (عنق الرحم).



تركيب الجهاز التناسلي الأنثوي الداخلي

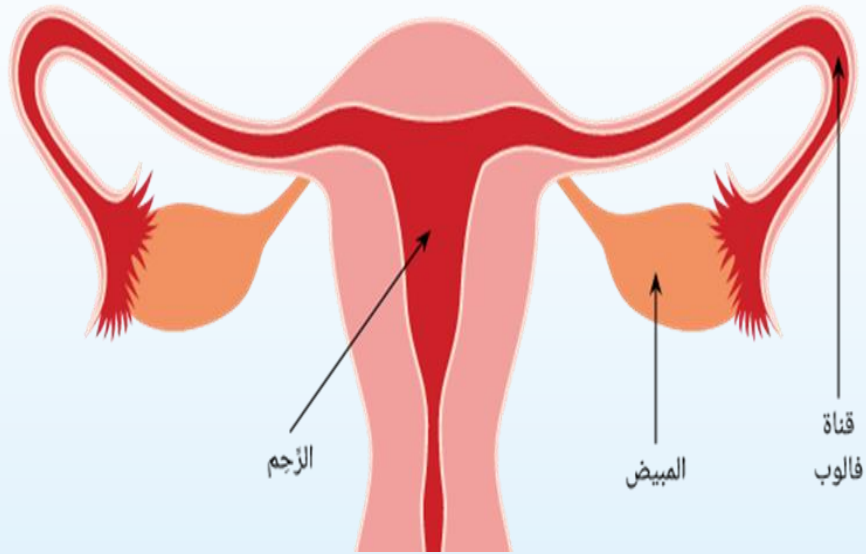


قنوات فالوب

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 .



تركيب الجهاز التناسلي الأنثوي الداخلي



المبيضان

هي غدد صغيرة بيضاوية الشكل تقعان على جانبي الرحم ، وفيهما يتم تكون البويضات وإفراز الهرمونات الأنثوية .

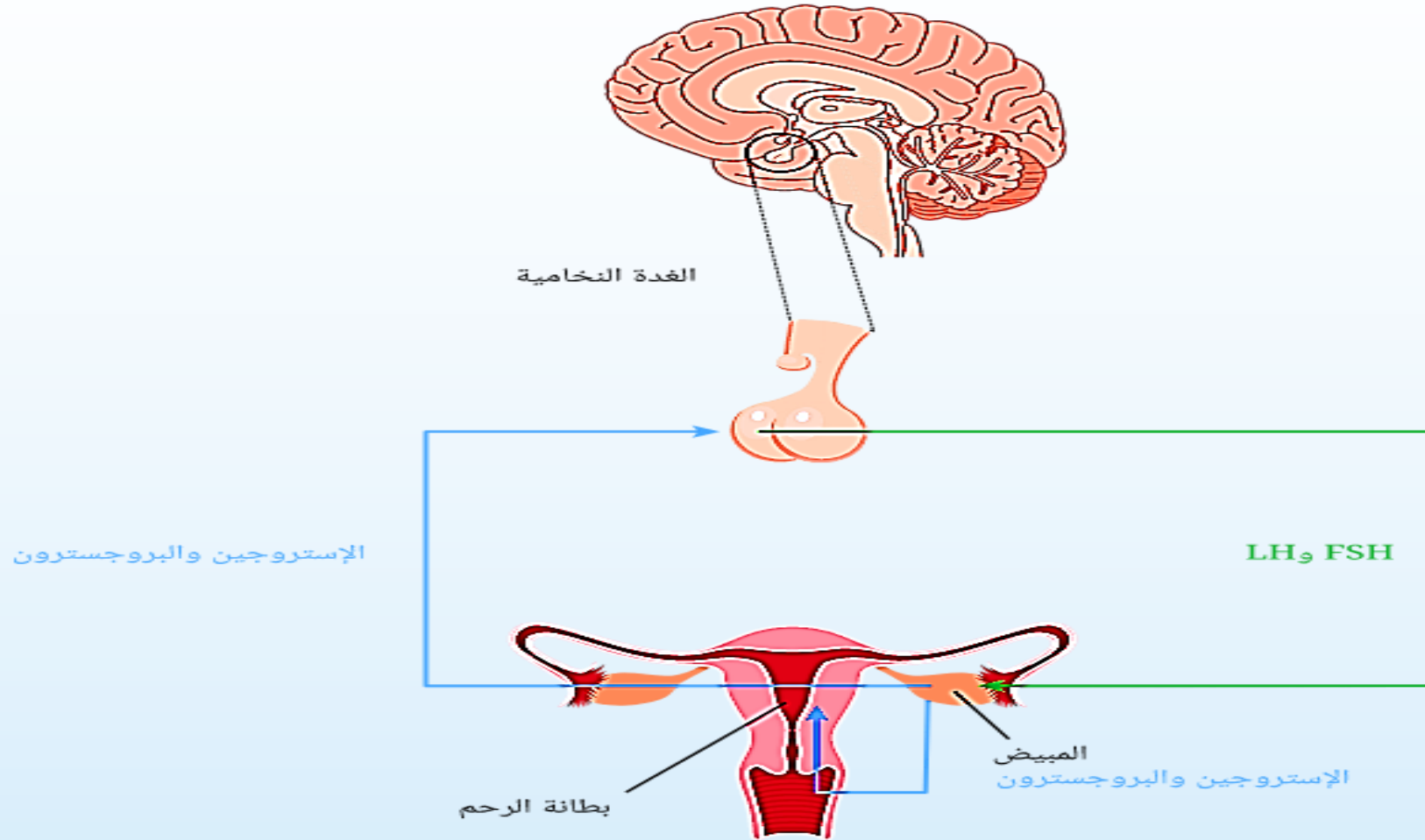


ماذا يحدث أثناء الدورة الشهرية ؟

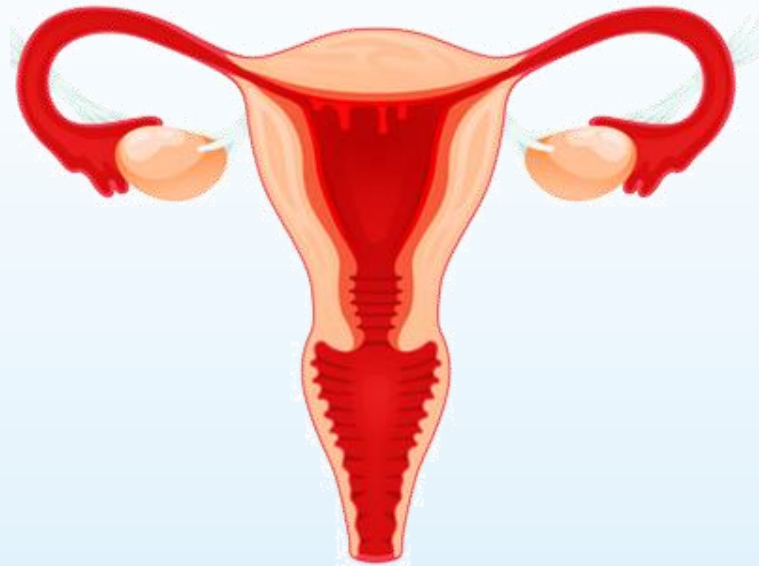
- تقوم الهرمونات التي تدعى بروجستيرون و إستروجين بالعمل لتكوين بطانة من الدم والأنسجة داخل الرحم .
- إذا لم يحدث تلقيح للبويضة وليس هناك حيوان منوي فإن بطانة الرحم المتكونة تتساقط من فتحة المهبل على شكل دم الدورة .
- تتم هذي العملية خلال دورة شهرية كاملة بمراحلها .



ماذا يحدث أثناء الدورة الشهرية ؟



مراحل الحيض

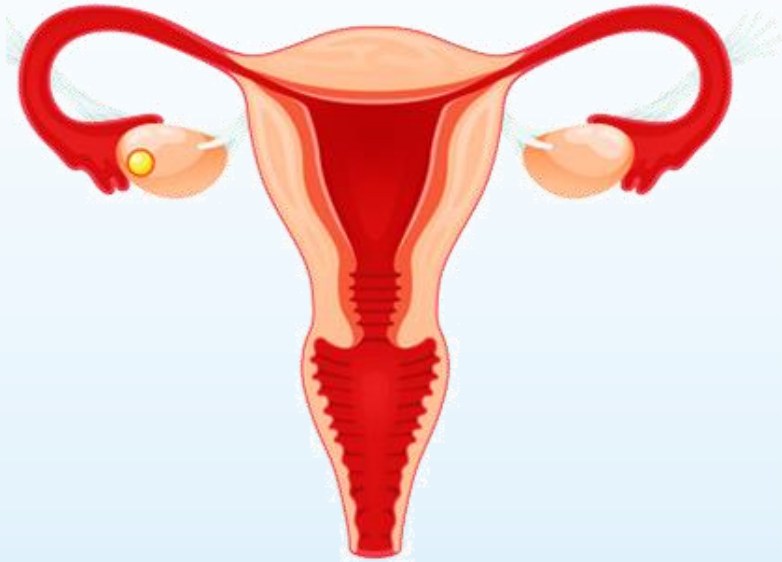


المرحلة الأولى (مرحلة الحيض)

- خلال الحيض يخرج جزء من البطانة السمكية للرحم المتكونة خلال المراحل السابقة عن طريق المهبل
- يستمر الحيض من ٣-٧ أيام .
- كمية سائل الحيض حوالي ٨٠-٨٥ مل منها ٣٥ مل دم .



مراحل الحيض

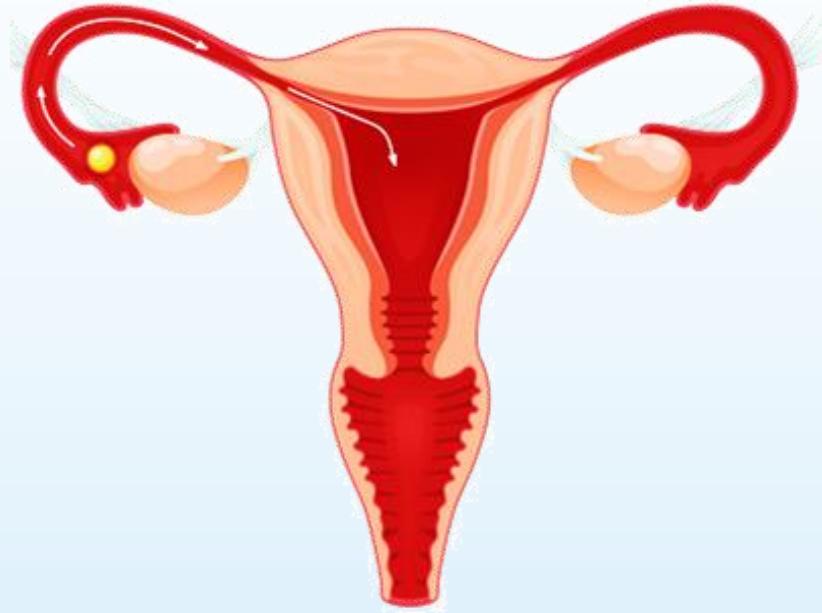


المرحلة الثانية (الطور الجريبي)

تبدأ إحدى بويضات المبيض في النضج
وتصل إلى سطح المبيض قبل منتصف
الدورة الشهرية .



مراحل الحيض

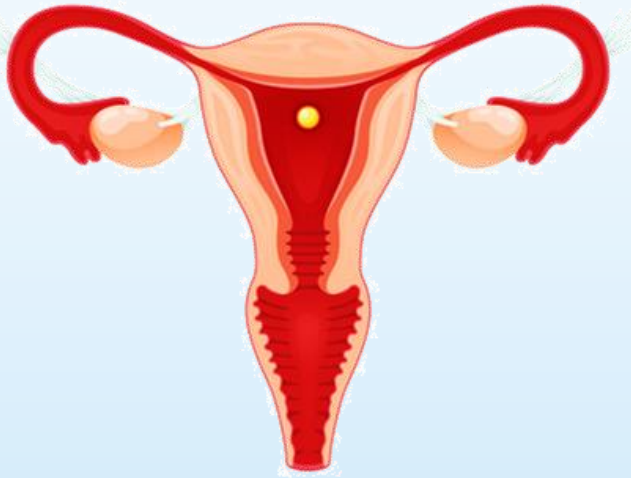
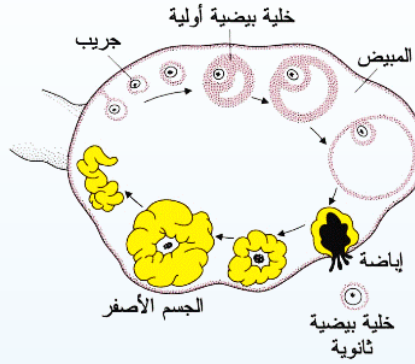


المرحلة الثالثة (مرحلة التبويض)

تتحرك البويضة متجهة إلى الرحم من خلال عبورها في قناة فالوب.



مراحل الحيض



المرحلة الرابعة (الطور الأصفر)

- يزداد سمك بطانة الرحم استعدادا لاستقبال بويضة ملقحة .
- تبقى البطانة السميكة للرحم مكانها .
- إذا لم يحدث تلقيح للبويضة تخرج من الجسم معلنة بداية دورة جديدة .



التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ



• تغيرات عضوية (جسمية)

- نمو الثديين .
- زيادة الطول .
- ظهور الشعر .
- نعومة الصوت .
- بدء الإفرازات المهبلية وبدء نزول الدورة

• تغيرات سيكولوجية (نفسية)

• تغيرات فسيولوجية (في وظائف الأعضاء)

• تغيرات اجتماعية (العلاقة مع الآخرين)



متلازمة ما قبل الحيض

قد تظهر بعض التغيرات النفسية والجسدية في
الطور الأصفر تحدث هذه التغيرات بسبب
الهبوط المفاجئ في مستويات البروجسترون
والاستروجين، ولكنها تختفي خلال عدة أيام
بعد نزول الحيض وعودة الهرمونات إلى
الارتفاع مجددًا.



متلازمة ما قبل الحيض



الصداع

الإكتئاب

الغثيان و
زيادة الشهية

الألم في البطن
و الثدي

التعب

التهيج

الوذمات و احتباس
السوائل



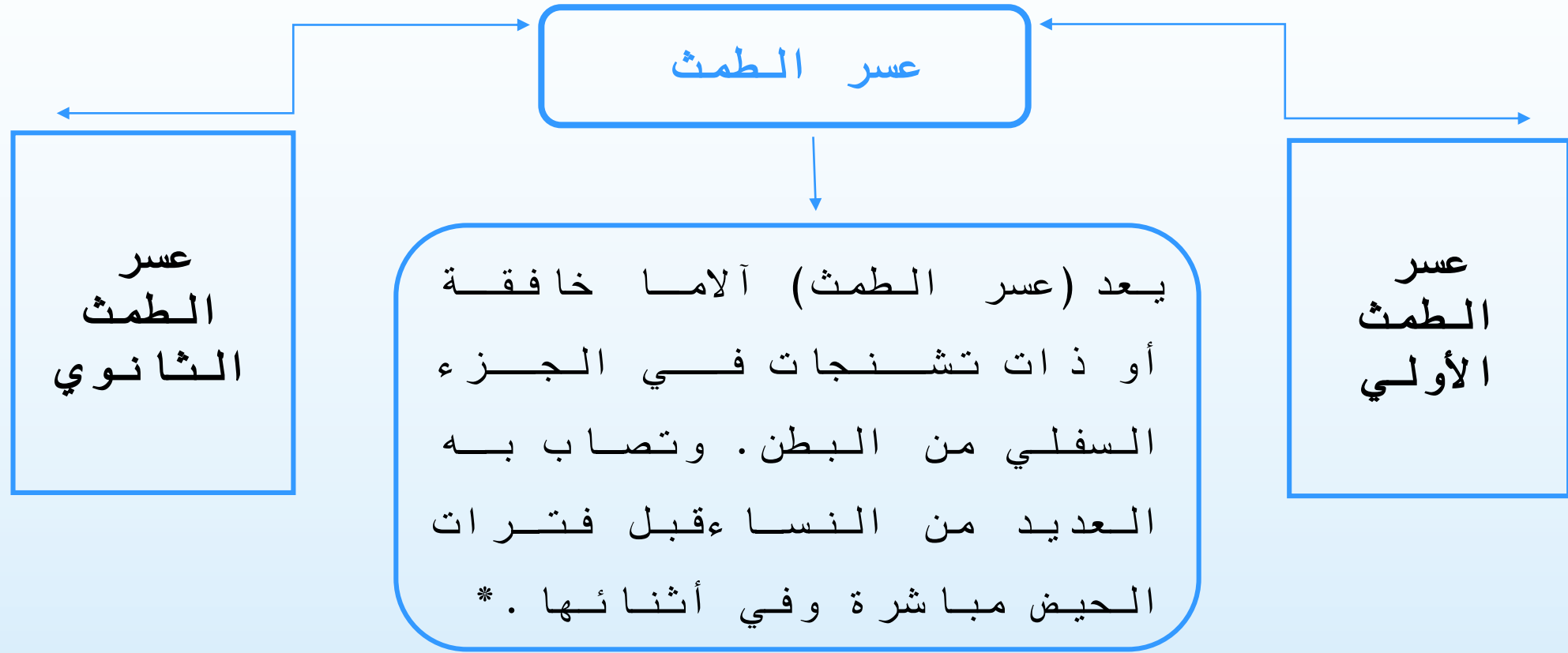
الاضطرابات الشائعة المصاحبة للدورة



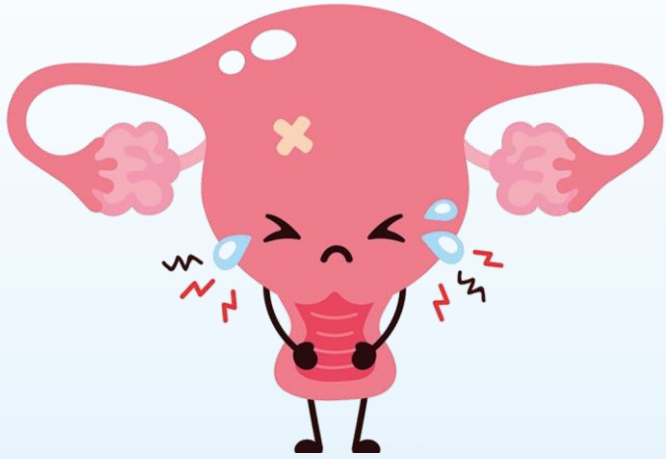
للتقليل منها	التقلصات
<ul style="list-style-type: none">• خذي حمام دافئ .• دلكي بطنك برفق ليصبح دافئاً .• ضعي قربة ماء دافئ على بطنك .	<p>تعاني الكثير من الفتيات من تقلصات في البطن خلال الأيام الأولى من الدورة، و التي تحدث بسبب مواد كيميائية في الجسم تسبب انقباض عضلات الرحم لتساعد على خروج بطانة الرحم</p>



عسر الطمث (آلام الحيض)



عسر الطمث (آلام الحيض)



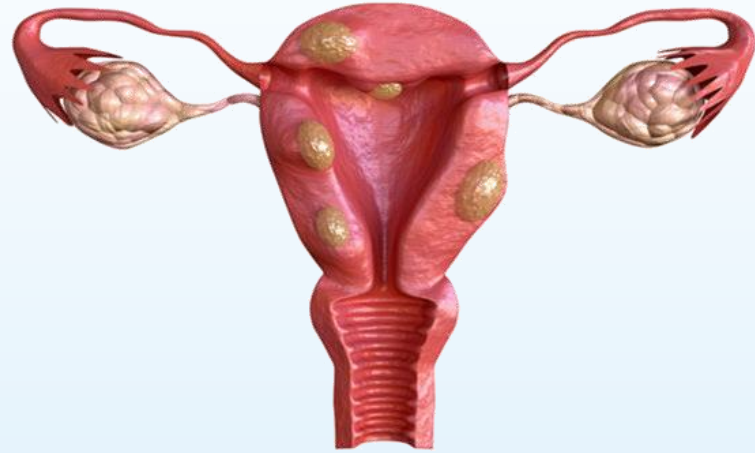
عسر الطمث الأولي

هو حالة شائعة جدا 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 ١١ سنة .
- إذا كان الحيض كثيفا ومدته طويلة .
- التدخين .
- الضغوط النفسية .



عسر الطمث (آلام الحيض)



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.



غزارة الطمث أكثر من ٨ أيام



غزارة الطمث هو تتابع
النزف في غير وقته أو
استمرار الحيض لوقت طويل

أسباب النزف أو استمرار الحيض :

- وجود ورم ليفي في الرحم .
- التهاب في منطقة الحوض .
- عدم اكتمال الغشاء الداخلي للرحم
- عدم التوازن الهرموني.
- نقص إفراز الغدة الدرقية ، تأثير نفسي أو عقلي.



انقطاع الحيض حتى سن ١٨

- إذا استمر انقطاع الحيض حتى سن ١٨ تصبح حالة مرضية .
- أسباب انقطاع الحيض حتى سن ١٨ :

أسباب خلقية	أسباب هرمونية	أسباب مرضية مزمنة
<ul style="list-style-type: none">• وجود غشاء• بكارة ليس به ثقب.• عدم وجود رحم /مبايض أو عجز في تكوين المبايض	<ul style="list-style-type: none">• تحدث نتيجة إصابة إحدى الغدد الصماء بالتهابات أو أورام (النخامية - الدرقية) -المبيضين - الهيبوثلامس).	<ul style="list-style-type: none">• داء السكري• السل الرئوي• الفشل الكلوي



انقطاع الحيض حتى سن ١٨

تابع / أسباب انقطاع الحيض حتى سن ١٨ :



أسباب غذائية	أسباب عصبية ونفسية
<ul style="list-style-type: none">• سوء التغذية الشديد• فقر الدم	<ul style="list-style-type: none">• صدمة اضطراب• أو ضغط نفسي• توتر وقلق

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*، وقد يحدث عدم الانتظام بشكل عام لمجموعة من الأسباب.



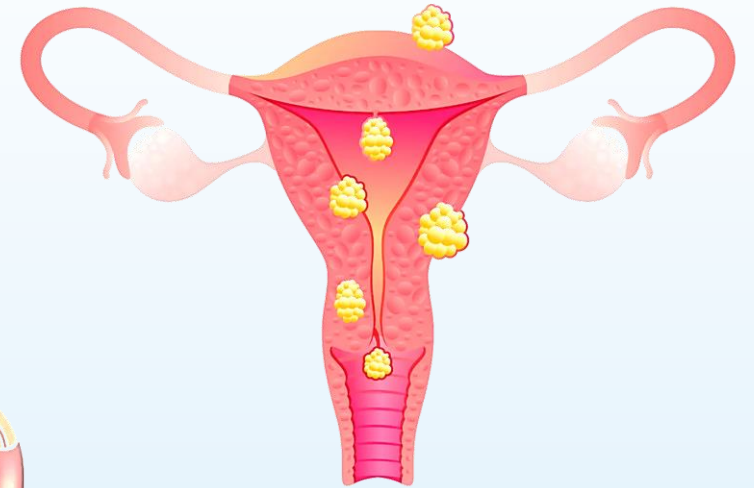
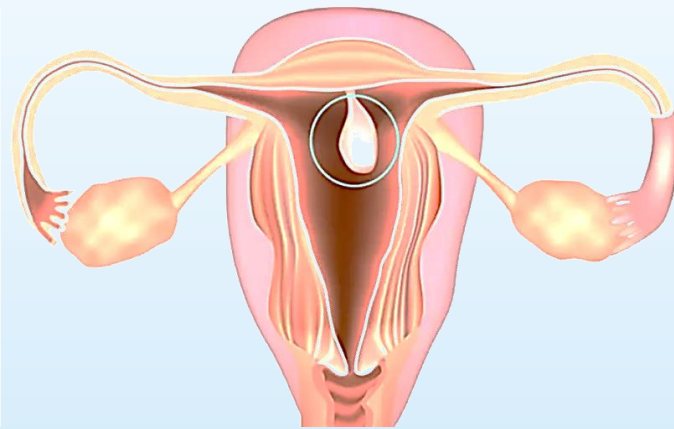
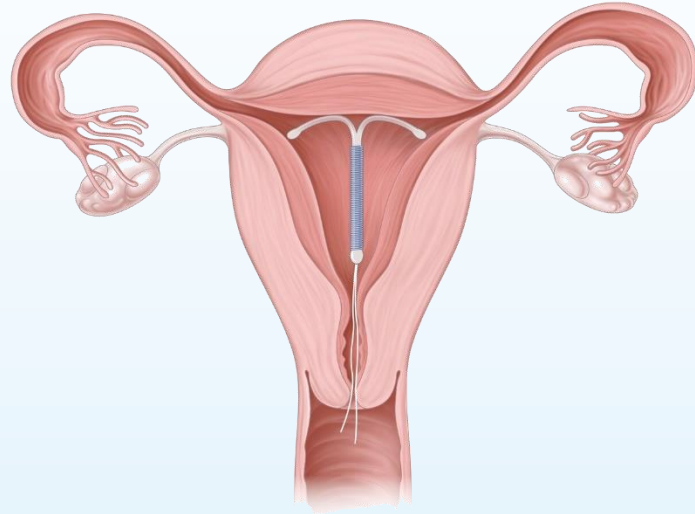
عدم انتظام الدورة الشهرية

أسباب عدم انتظام الدورة الشهرية:

أسباب تغذوية	أسباب مرضية	أخرى
<ul style="list-style-type: none">• اضطرابات الأكل	<ul style="list-style-type: none">• مشاكل الغدة الدرقية• متلازمة تكيس المبايض• فشل المبيض المبكر• مرض التهاب الحوض• عدم انتظام سكر الدم (للمصابات بداء السكري)• السمنة	<ul style="list-style-type: none">• تناول بعض الأدوية (مثل: أدوية الصرع)• الضغوط النفسية



النزيف الشديد



النزيف الشديد

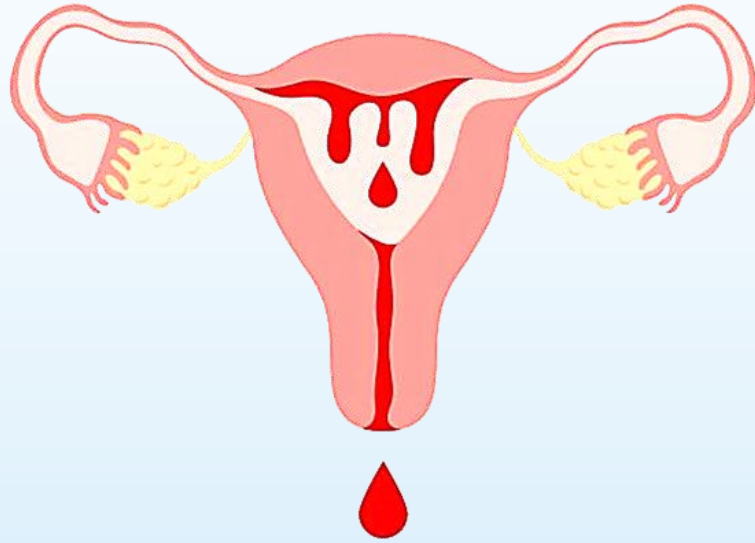
قد يحدث بسبب العوامل التالية :

التفسير	العوامل المسببة للنزيف
عدم توازن الهرمونات أثناء هذه المرحلة قد يؤدي إلى سماكة البطانة .	• مشاكل في التبويض
-أنسجة عضلية تتكون في جدار الرحم ، وغالبا لا تكون خبيثة - زوائد الصغيرة النامية على بطانة الرحم	• الأورام الليفية الرحمية • سلائل الرحم
مثل : الإجهاض، والحمل خارج الرحم	مشاكل في الحمل
مثل : الهيموفيليا	اضطرابات النزيف الوراثية



النزيف الشديد

قد يحدث بسبب العوامل التالية :



التفسير	العوامل المسببة للنزيف
-----	الأمراض: مشاكل في الغدة الدرقية ، الأورام الحميدة
-----	السمنة
-----	بعض الأدوية
-----	استخدام اللولب



النزيف في غير وقت الحيض

• قد يحدث بسبب العوامل التالية :

العوامل المسببة للنزيف
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 يجب رؤية الطبيب ؟

عند مواجهة المشاكل التالية في فترة الحيض:

- إذا كانت الأعراض شديدة مما يعوق ممارسة الأنشطة اليومية .
- إذا لم تساعد المسكنات على التخفيف من آلام الحيض.
- عند خروج كتل من الدم ذات حجم كبير وغير طبيعي.
- عند الشعور بآلام 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 .



متى يجب رؤية الطبيب ؟



- عند مواجهة المشاكل التالية في فترة الحيض:
- عند الشعور بأعراض أنيميا نقص الحديد (وتشمل: الدوار، والضعف، والتعب، وألم في الصدر أو صعوبة التنفس).
 - حدوث تغيير في طبيعة الحيض (أي عندما يكون غزير على غير العادة).
 - إذا بدأت الدورة الشهرية قبل عمر ٨ سنوات.
 - بلوغ الفتاة سن ١٥ عاما ولم تبدأ الدورة الشهرية



متى يجب رؤية الطبيب ؟

عند مواجهة المشاكل التالية في فترة الحيض:

• لم تبدأ الدورة خلال ٣ سنوات من بروز الثديين،
وإذا لم تنتظم مواعيد الدورة الشهرية خلال أول
٣ سنوات.

• النزيف بعد العلاقة الجنسية (لأكثر من مرة).


• النزيف في غير وقت الحيض.

• النزيف بعد سن اليأس (انقطاع الطمث).



علاج مشاكل الحيض الشائعة

- يختلف العلاج حسب السبب، فإما أن يكون:

جراحي	دوائي
<ul style="list-style-type: none">• تعتبر الجراحة آخر حل للعلاج، و تشمل إزالة التكيسات . 	<ul style="list-style-type: none">• مثل وصف مسكنات الألم أو علاج هرموني (مثل: حبوب منع الحمل، أو علاج هرمونات الغدة الدرقية وغيرهم) . 

إرشادات عامة

- الحرص على تناول الغذاء الصحي الغني بالفاكهة و الخضراوات.
- التقليل من تناول الملح؛ لأنه يسبب احتباس السوائل بالجسم .
- التقليل من تناول الكافيين؛ لأنه يسبب التوتر .
- تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم ، حيث إن الكالسيوم يخفف أعراض متلازمة ما قبل الحيض.
- استخدام بعض المسكنات مثل (الايبوبروفين) قد يساعد على تخفيف ألم الانقباضات.



إرشادات عامة

- 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.



كلنا معزز صحة



وزارة الصحة
Ministry of Health