



بهداشت قاعدگی

بهداشت در قاعدگی

- ▶ بهداشت در قاعدگی یکی از مسائل مهمی است که می‌تواند بر کیفیت زندگی و سلامت زنان اثرگذاری مستقیم داشته باشد. زنان معمولاً در دوره پریودی نوسانات هورمونی شدید را تحمل می‌کنند که این موضوع در برخی موارد باعث نادیده گرفتن رعایت بهداشت می‌شود.
- ▶ دوره قاعدگی یکی از لحظات نسبتاً دشوار زنان به‌شمار می‌آید که اغلب آن‌ها با سندرم پیش از قاعدگی (PMS) و تغییرات رفتاری شدید مواجه می‌شوند. این نوسانات باعث هرج و مرج، خشم و خواسته‌های عجیبی خواهد شد که می‌تواند سلامت و بهداشت در قاعدگی را تحت تأثیر قرار دهد.

بهداشت در قاعدگی

- ▶ زنان در این دوره از لحاظ روحی و جسمی بسیار آسیب‌پذیر هستند. زیرا در دوره قاعدگی تمام اندام‌ها و سیستم‌های بدن از لحاظ فیزیولوژیک دچار شرایط پیچیده‌ای می‌شوند. این پیچیدگی را می‌توان شامل گرفتگی عضلات، تضعیف روحیه و نوسانات هورمونی دانست که همگی ناشی از تغییرات دوره قاعدگی خواهند بود.
- ▶ اکثر زنان دوره‌های قاعدگی را بدون کسب آگاهی پشت سر می‌گذارند و به خود زحمت نمی‌دهند که بفهمند عملکرد بهداشتی آن‌ها صحیح است یا خیر. این موضوع تا جایی پیش رفته که متأسفانه هنوز در کشور ما برخی دختران و زنان درگیر تصورات قدیمی و نادرست در خصوص دوره پریودی هستند.
- ▶ رعایت بهداشت در پریودی خطرات جدی سلامتی زنان مانند انواع عفونت که در بلند مدت منجر به ناباروری یا زایمان زودرس می‌شود را کاهش می‌دهد.

اهمیت رعایت بهداشت در پریودی

- ▶ خون قاعدگی پس از خروج از بدن می‌تواند سایر ارگان‌های بدن را آلوده کند. این موضوع حتی در روزهایی که شدت خونریزی کمر است باید مورد توجه قرار گیرد. زیرا برخورد خون پریودی با واژن و ترکیب آن با عرق در اندام تناسلی باعث می‌شود تا مکان گرم و مرطوبی برای تکثیر باکتری به وجود آید .
- ▶ از همین‌رو احتمال بروز بیماری‌های عفونت مجاری ادراری، عفونت واژن و بثورات پوستی افزایش می‌یابد. واژن یک اندام خود تمیز شونده بدن است اما باز هم تمیز نگه داشتن آن در دوره پریودی بسیار مهمی تلقی می‌شود.
- ▶ در این دوران بدن زن به دلیل تغییرات هورمونی و فیزیولوژیکی بیشتر به عفونت‌ها و بیماری‌ها حساس خواهد شد. به همین دلیل متخصصین بهداشت زنان در دوران پریودی را به منظور حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار مهم می‌دانند. اینجاست که اهمیت رعایت بهداشت در دوران قاعدگی زنان بیش از پیش مشخص می‌شود.

6 نکته ضروری برای بهداشت زنان در دوران قاعدگی

► قاعدگی یکی از فرایندهای مهم و حیاتی بدن زنان محسوب می‌شود که نیازمند مراقبت‌های خاصی است. رعایت بهداشت در قاعدگی علاوه بر کمک به شما برای مدیریت درد موجب شادابی بدن و حفظ روحیه ناشی از نوسانات هورمونی در طول دوره پریودی خواهد شد.

تعویض زودهنگام نوار بهداشتی، کاپ قاعدگی یا تامپون

▶ خون خارج شده دوره قاعدگی می‌تواند باعث آلودگی اندام تناسلی زنان شود. پدهای بهداشتی مرطوب هستند و در اثر ترکیب با عرق محیط مناسبی برای رشد باکتری ایجاد می‌کنند. از همین رو احتمال بروز بثورات پوستی، عفونت واژن و مجاری ادراری افزایش می‌یابد.

▶ کاپ قاعدگی را باید به درستی بشوید و نوار بهداشتی یا تامپون حداکثر تا ۶ ساعت تعویض شوند. اگر تامپون به مدت طولانی در واژن باقی بماند منجر به سندروم شوک سمی (TSS) ناشی از عفونت باکتریایی می‌شود.

▶ بهداشت در پیرویی با تعویض مرتب پدها و تامپون رعایت خواهد شد و از عفونت یا تحریک جلوگیری می‌کند. همچنین تمیز شستن و خشک نگه داشتن کاپ قاعدگی بین هر دوره پیرویی از دیگر روش‌های رعایت بهداشت زنان در دوران قاعدگی به‌شمار می‌آید.

بهداشت در قاعدگی با تمیز نگه داشتن واژن

► برای رعایت بهداشت در قاعدگی باید ناحیه تناسلی زنان به خصوص واژن تمیز نگه داشته شود. شستشوی این ناحیه از پشت به جلو باکتری‌های مقعد را به دهانه واژن و مجاری ادرار انتقال می‌دهد. از همین‌رو بدن شما مستعد ابتلا به عفونت خواهد شد. بنابراین برای شستشوی واژن از سمت جلو به پشت اقدام کنید.

عدم استفاده از محصولات شیمیایی سنگین

► برای بهداشت قاعدگی به سراغ محصولات شیمیایی سنگین مانند صابون و سایر محصولات ضد میکروبی نروید. این محصولات باعث می‌شوند تا:

- باکتری مفید اطراف واژن از بین بروند.
- مواد ضد عفونی قوی باعث خشک شدن پوست اطراف واژن، ترک یا ایجاد زخم خواهند شد.
- اسانس شیمیایی و مصنوعی آن‌ها باعث ایجاد حساسیت بافتی و بثورات پوستی در واژن می‌شوند.

بهداشت در قاعدگی و روش صحیح دور انداختن پد بهداشتی یا تامپون

► بهترین راه کار برای عدم سرایت باکتری و عفونت پیچیدن نوار بهداشتی یا تامپون در دستمال کاغذی قبل از دور انداختن است. یادتان باشد شستشوی آنها کار درستی نیست، زیرا باعث مسدود شدن سرویس بهداشتی می شود و به دلیل برگشت آب به بالا باکتری را در محل مورد نظر پخش می کند. پس از دور انداختن پد بهداشتی یا تامپون حتما دست های خود را با آب و صابون بشویید.

رعایت بهداشت در قاعدگی با دوش گرفتن

- یکی از سوالات رایج در دوره پریودی این است که آیا می‌توانم در دوره عادت ماهانه دوش بگیرم؟ این سوال از آن‌جا نشأت گرفته که در قدیم توصیه می‌شد دختران و زنان در طول دوره پریودی به‌دلیل ورود باکتری و ایجاد عفونت نباید حمام کنند.
- این تفکر امروزه صحیح نیست. شما می‌توانید برای بهبودی نوسانات خلق و خو و افزایش انرژی جسمانی خود یک تا ۲ بار در روز استحمام کنید. حتی استفاده از صابون‌های مخصوص و استاندارد دوره قاعدگی هنگام دوش گرفتن کاملاً مجاز است. دوش آب گرم علاوه‌بر افزایش نشاط باعث از بین رفتن تنش در عضلات کمر، شکم و لگن می‌شود.

پوشیدن لباس زیر نخی و تمیز

► یکی از اصلی‌ترین دلایل بیماری‌های عفونی در دوره قاعدگی زنان عدم رعایت بهداشت فردی و جنس لباس زیر آنها است. شما باید از لباس زیر با الیاف طبیعی و نخی استفاده کنید تا از بروز حساسیت پوستی جلوگیری شود. لباس زیر نخی بسیار کمتر از جنس‌های دیگر رطوبت بدن را جذب می‌کند و تعویض زود هنگام آن مانع از تجمع باکتری یا قارچ خواهد شد.

دانستنی‌های بهداشت قاعدگی

► با توجه به شرایط اجتماعی، بسیاری از زنان و دختران آرام و بی صدا از موضوعات پریود و بهداشت قاعدگی عبور می‌کنند و شاید آگاهی و توجه کافی در این زمینه وجود نداشته باشد. آمار بالای عفونت‌های ادراری و تأثیر مخرب آن‌ها بر کیفیت زندگی و سلامت زنان، ما را بر آن داشت که در این مقاله نکات مهم بهداشت قاعدگی را به طور کامل برای همراهان گرامی ارائه دهیم تا بروز عفونت‌های ادراری و تناسلی و پیامدهای ناشی از آن به حداقل ممکن برسد.

روز جهانی بهداشت قاعدگی، فرصتی برای بالابردن آگاهی

► روز جهانی بهداشت قاعدگی فرصتی برای افزایش اطلاعات در این زمینه، از جمله در شبکه‌های اجتماعی است. کمپین‌های عمومی می‌توانند به مشارکت تصمیم‌گیرندگان در گفتگو و اتخاذ سیاست‌هایی در این زمینه کمک کنند. این روز فرصتی فراهم می‌کند تا فعالان از ادغام مدیریت بهداشت قاعدگی در سیاست‌ها و برنامه‌های جهانی، ملی و محلی حمایت کنیم و این موضوع را جدی بگیریم.