

طول متوسط چرخه قاعدگی ۲۸-۲۹ روز است، اما ممکن است در زنان مختلف و از یک چرخه به چرخه دیگر متفاوت باشد. طول چرخه قاعدگی از روز اول قاعدگی تا روز قبل از شروع قاعدگی بعدی محاسبه می شود.

دختران به طور متوسط در سن ۱۱ تا ۱۴ سالگی اولین قاعدگی (منارک) را تجربه می کنند. در این مرحله، خصوصیات جنسی دیگری مانند موی شرمگاهی و سینه های جوانه زده ایجاد شده است.

هورمون ها و چرخه قاعدگی

چرخه قاعدگی پیچیده است و توسط بسیاری از غدد مختلف و هورمون هایی که این غدد تولید می کنند کنترل می شود. هیپوتالاموس همراه با هیپوفیز، تخمدان ها را وادار به تولید هورمون های جنسی استروژن و پروژسترون می کند. چرخه قاعدگی یک سیستم بازخورد زیستی است، به این معنی که هر ساختار و غده تحت تأثیر فعالیت دیگران است.

مراحل چرخه قاعدگی

چهار مرحله اصلی چرخه قاعدگی عبارتند از:

۱. قاعدگی
۲. مرحله فولیکولی
۳. تخمک گذاری
۴. مرحله لوتئال
۵. قاعدگی

قاعدگی از بین رفتن پوشش ضخیم شده رحم (اندومتر) از طریق واژن است. مایع قاعدگی حاوی خون، سلولهای آندومتر و مخاط است. طول متوسط یک دوره قاعدگی بین سه روز تا یک هفته است.

نوار بهداشتی یا تامپون که در قاعدگی استفاده می شود باید مرتباً تعویض شوند (حداقل هر چهار ساعت). استفاده از تامپون با افزایش خطر بیماری نادر به نام سندرم شوک سمی (TSS) همراه است.

فاز فولیکولی

مرحله فولیکولی از روز اول قاعدگی شروع می شود و با تخمک گذاری پایان می یابد. غده هیپوفیز توسط هیپوتالاموس تحریک می شود و هورمون تحریک کننده فولیکول (FSH) را آزاد می کند. این هورمون تخمدان را تحریک می کند تا حدود پنج تا ۲۰ فولیکول تولید کند.

هر فولیکول یک تخمک نابالغ را در خود جای داده است. معمولاً فقط یک فولیکول به یک تخمک بالغ می شود، و بقیه از بین می روند. این اتفاق در حدود روز ۱۰ از یک چرخه ۲۸ روزه رخ میدهد. با رشد فولیکول ها برای آماده شدن برای بارداری احتمالی، لایه داخلی رحم ضخیم میشود.

تخمک گذاری

تخمک گذاری عبارت است از آزاد شدن تخمک بالغ از سطح تخمدان. این اتفاق معمولاً در اواسط چرخه، حدود دو هفته قبل از شروع قاعدگی رخ می دهد.

در مرحله فولیکولار، فولیکول در حال رشد باعث افزایش سطح استروژن می شود. هیپوتالاموس در مغز این افزایش سطح را تشخیص می دهد و ماده شیمیایی به نام هورمون آزاد کننده گنادوتروپین (GnRH) آزاد می کند. این هورمون غده هیپوفیز را وادار به تولید سطوح بالایی از هورمون LH و FSH می کند.

طی دو روز، تخمک گذاری با مقادیر بالای LH آغاز می شود. تخمک به داخل لوله رحمی و به سمت رحم منتقل می شود. طول عمر تخمک فقط حدود ۲۴ ساعت است. و زمانی که در این مدت با اسپرم روبرو نشود، می میرد.

فاز لوتئال

در طی تخمک گذاری، فولیکول پاره شده و تخمک آزاد میشود، فولیکول پاره شده روی سطح تخمدان باقی می ماند. حدود دو هفته آینده، فولیکول به ساختاری تبدیل می شود که به آن جسم زرد میگویند. این ساختار شروع به ترشح پروژسترون، همراه با مقدار کمی استروژن می کند. این ترکیب هورمونها لایه ضخیم رحم را حفظ کرده و منتظر چسباندن تخمک بارور هستند.

اگر تخمک بارور شده در پوشش رحم کاشته شود، هورمون های لازم برای حفظ جسم زرد را تولید می شود. این هورمونها شامل گنادوتروپین جفتی انسانی (HCG) و پروژسترون هستند.

اگر حاملگی رخ ندهد، جسم زرد پژمرده می شود و می میرد، معمولاً در حدود روز ۲۲ در یک چرخه ۲۸ روزه. کاهش سطح پروژسترون باعث می شود که پوشش داخلی رحم از بین برود و قاعدگی رخ میدهد. سپس چرخه تکرار می شود.

مشکلات شایع قاعدگی

برخی از مشکلات رایج قاعدگی عبارتند از:

- سندرم قبل از قاعدگی (PMS): وقایع هورمونی قبل از پرئود می تواند باعث ایجاد عوارض جانبی در زنان شود، از جمله احتباس مایعات، سردرد، خستگی و تحریک پذیری. گزینه های درمانی شامل ورزش و تغییرات در رژیم غذایی است

- دیسمنوره: یا قاعدگی دردناک. تصور می شود که برخی از هورمون ها رحم را وادار می کنند که برای از بین بردن پوشش خود، بیش از حد لازم فشار وارد کند. گزینه های درمانی شامل داروهای تسکین دهنده درد و قرص ضد بارداری خوراکی است
- خونریزی شدید قاعدگی: در صورت عدم درمان، باعث کم خونی می شود. درمان شامل تجویز داروهای ضد بارداری خوراکی است.
- آمنوره: یا عدم وجود دوره های قاعدگی. این مورد غیر طبیعی تلقی می شود، مگر در دوران بلوغ، بارداری، شیردهی و یائسگی. دلایل احتمالی شامل وزن کم یا زیاد بدن و ورزش بیش از حد است.

در صورت بروز علائم زیر در طول چرخه قاعدگی باید بلافاصله با پزشک خود مشورت نمایید:

- پیود شما ناگهان بیش از ۹۰ روز متوقف می شود و شما باردار نیستید
- پیوده های شما بعد از منظم بودن نامنظم می شوند.
- بیش از هفت روز خونریزی دارید.
- بیشتر از حد معمول خونریزی می کنید یا هر دو ساعت بیش از یک پد یا تامپون خیس می کنید.
- فاصله قاعدگی شما کمتر از ۲۱ روز یا بیشتر از ۳۵ روز است.
- بین پیودها خونریزی دارید.
- در دوران قاعدگی خود دچار درد شدیدی می شوید.
- بعد از استفاده از تامپون ناگهان تب می کنید و احساس بیماری می کنید.

منابع:

[/https://www.betterhealth.vic.gov.au](https://www.betterhealth.vic.gov.au)

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)