

اللَّهُمَّ ارْحَمْنا



سلامتی در زنان



دکتر مژگان تن ساز

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

آناتومی رحم

شامل: گردن، دهانه و خود رحم

محل قرارگیری: بین مثانه و روده مستقیم در زیر ناف



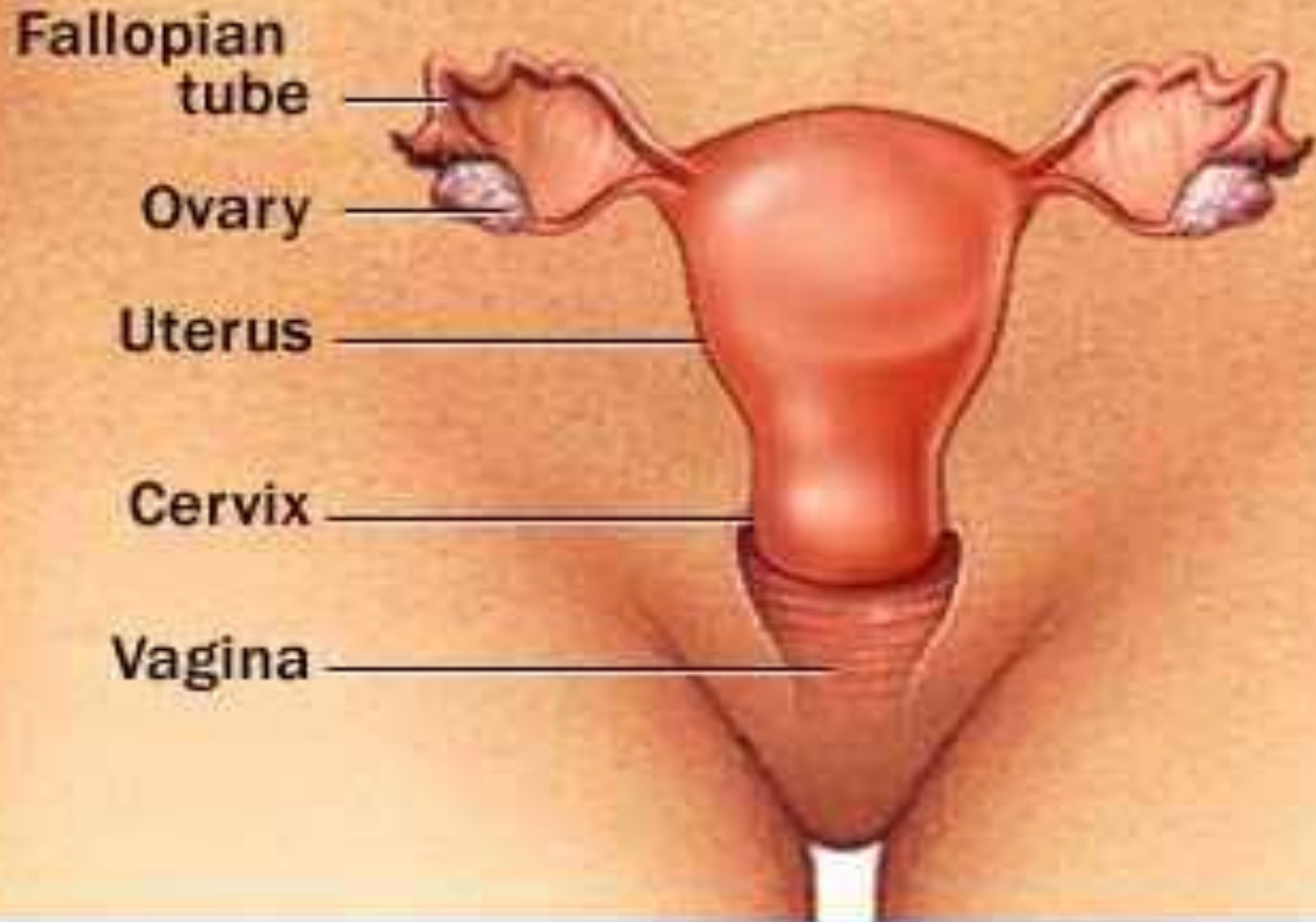
گردن رحم یا واژن

محل : بین دهانه رحم و فرج.

نوع بافت : نرم و گوشتی تا و لیفی تا

طول : ۶ تا ۱۲ انگشت.

در صورت نزدیکی، زایمان، سقط و رطوبت زیاد ممکن است طویل، عریض و گشاد گردد.



دهانه رحم

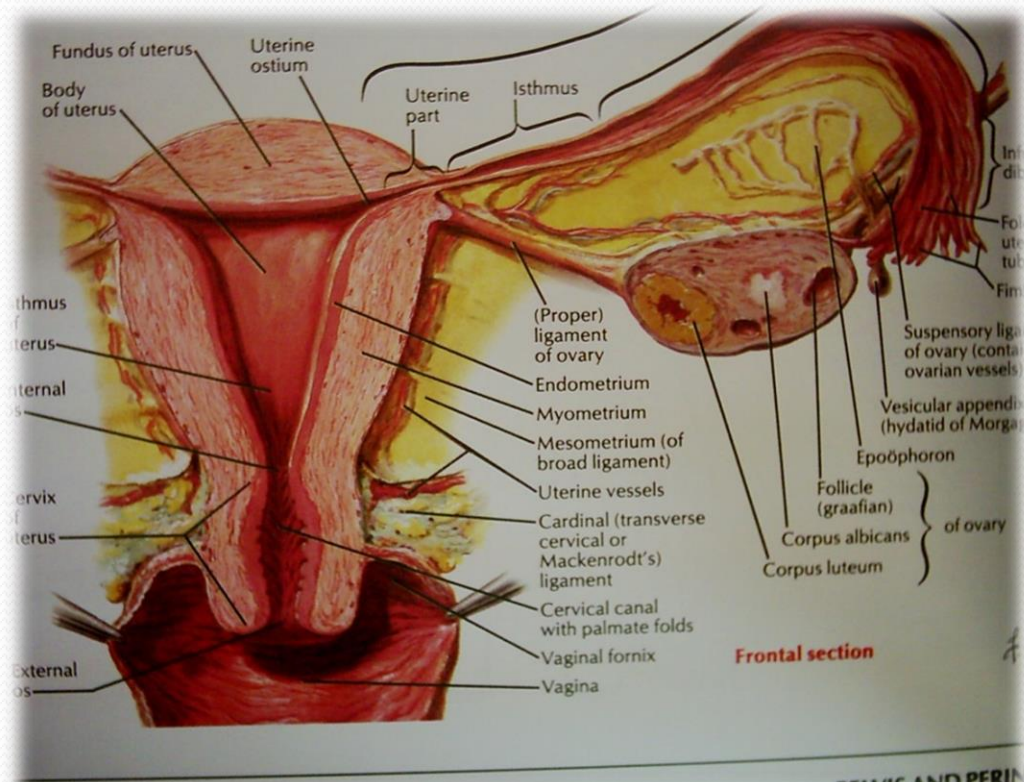
محل اتصال جسم رحم به گردن رحم است

گاهی تمایل به سمت چپ و گاهی به سمت راست دارد.

دهانه رحم همیشه بسته است مگر موقع مقاربت، زایمان، قاعدگی.

جسم رحم

- شکل: شبیه مثانه.
- حس ندارد تا در بارداری و قاعدگی آزار نرساند.



وظیفه رحم



- آبستنی و حمل جنین.
- تصفیه خون از مواد زائد بدنی.
- تغذیه جنین در دوران بارداری.

خصوصیات خون قاعدگی معتدل

خون قاعدگی معتدل خونی است که:

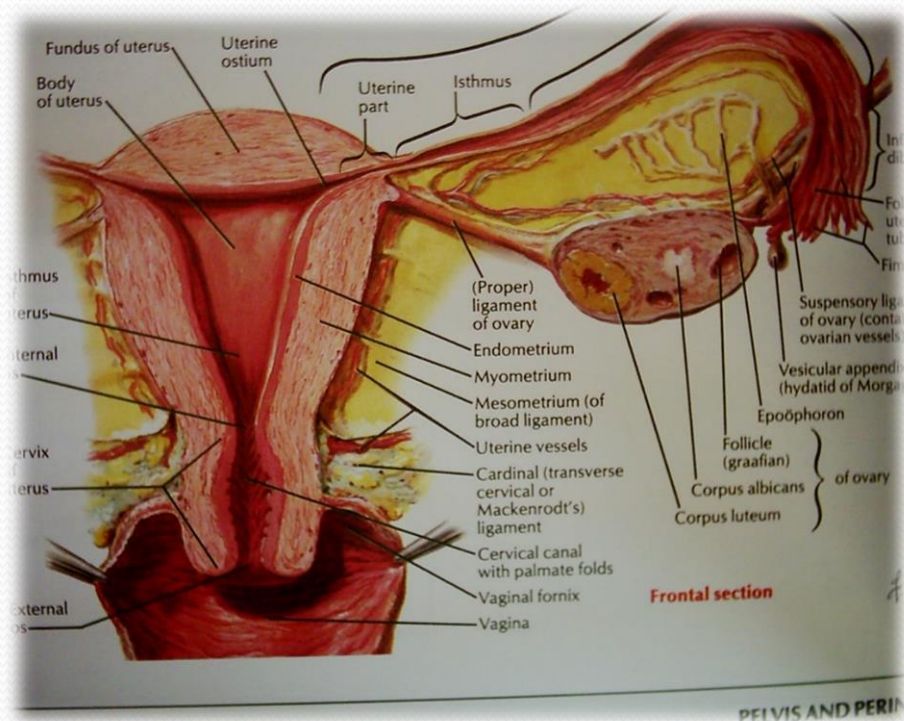
- ۱. اعتدال در مدت، کیفیت و کمیت داشته باشد.
- ۲. زمان: حدوداً ماهی یک بار باشد.
- ۳. سن شروع: ۱۴-۱۰ سال / سن یائسگی: ۶۰-۳۵ سال
- ۴. طول مدت: ۷-۲ روز

علت بروز قاعدگی در بدن زنان

- قدرتمندتر و توانمندتر بودن بدن مردان نسبت به زنان
- توانایی هضم، جذب و دفع بیشتر در بدن مردان
- قویتر بودن سوخت و ساز در مردان که باعث تولید کمتر فضولات می شود
- *** ضعف مزاجی در زنان و عدم توانایی تصرف کامل درمواد دفعی باعث بروز قاعدگی می شود.

ویژگیهای رحم سالم

- ریزش کافی در دوران قاعدگی.
- توانایی پذیرش نطفه و تبدیل شدن به جنین.



قاعدگی در زنان (طمث)

• تعریف:

- خون طمث، خون زائد فضلۀ غذائی است که به سبب برد و ضعف هضم از رحم بیرون می‌آید. رنگ خون سرخ، فتور، مغص، صداع و سوءهضم همراه او مشاهده نمی‌گردد.

• منافع طمث:

- تنقیه بدن
- آمادگی رحم برای قبول حمل
- دوری از استسقاء، بواسیر، حکه، کدورت حواس، بلادت، رعشه
- نقرس و اوجاع مفاصل را ساکن می‌نماید.

خصوصیات خون قاعدگی معتدل

خون قاعدگی معتدل خونی است که:

۱. اعتدال در مدت، کیفیت و کمیت

۲. زمان: ماهی یک بار

۳. سن شروع: ۱۴-۱۰ سال

۴. سن یائسگی: ۴۸-۶۰ سال

۵. طول مدت: ۲-۷ روز

- معمولاً در افرادی که در بلاد حاره زندگی می کنند زودتر پیدا می شود و در بلاد بارده دیرتر.

- ایام حیض در زنان دمویه محروره معمولاً ده روز است.

- اگر زن محرورالمزاج باشد بعد از ۵۰ سال هم ظاهر می شود.

مدت زمان طهر

- کمترین : ۲۰ روز
- طولانی ترین: ۳۰ روز
- گاهی ایام به حسب غذا در بدن تغییر می یابد.
- آمدن خون قبل از وقت عادت: دلالت بر رقت خون و رطوبتش
- دیر آمدن و متأخر بودن از وقت: دلالت بر غلظت و دشواری خروج او
- خون غلیظ را می توان با ادویه ملطفه، مقطعه و مفتحه ادرار نمود و گاهی نیز با استفراغ اخلاط غلیظ اصلاح می شود.

توصیه های مهم در درمان بیماری های رحم:

- (۱) به کارگیری آهن: حتی الامکان از مصرف ابزار آهنی یا فولادی خودداری شود.
- (۲) آمیزش جنسی: از راه های تغذیه و تقویت اندام جنسی زنان است و بهترین راه درمان امراض رحم.
- (۳) تقویت رحم: یکی از راه های درمان بیماری های رحم
- (۴) رحم به مواد خوشبو تمایل دارد، پس در داروهای تقویت کننده رحم باید از مواد خوشبو مثل زعفران، مشک، عنبر و استفاده کرد. (پیشگیری و درمان)
- (۵) توجه به امعاء: برخی بیماری های امعاء برای رحم مشکل ساز است. مثلاً ضعف امعاء باعث ضعف رحم می شود. تجمع ثقل زیاد در امعاء به ویژه در دوران بارداری باعث آسیب به رحم می شود.

عواملی که رحم زن را از اعتدال خارج میکند

- مصرف ترشی زیاد و مصرف بیش از اندازه غذاهای سرد و خشک
- مصرف غذاهای ناسازگار با مزاج
- مصرف آب سرد خصوصاً صبح ناشتا یا بعد از نزدیکی یا استحمام
- عدم انجام جماع به اعتدال (افراط و تفریط در جماع: سرد کردن رحم)
- عدم انجام نزدیکی طبق اصول طبی
- اعراض نفسانی

تدابیر لازم در دوران قاعدگی

۱. استراحت کافی

۲. تغذیه مناسب مثل مصرف آب سیب، آب هویج، بادام و کباب بره

۳. پرهیز از تماس با آب و هوای سرد

۴. پرهیز از نشستن در مکانهای خیلی سرد یا خیلی گرم

از توجه شما سپاس گزارم

