

منظور از خونریزی غیرطبیعی رحم چیست ؟

خونریزی رحمی در شرایط زیر غیرطبیعی محسوب می‌شود:

- خونریزی در فاصله بین پریودها
- خونریزی بعد از آمیزش
- لکه بینی در هر زمان از سیکل قاعدگی
- خونریزی شدیدتر یا طولانی‌تر از حد عادی
- خونریزی بعد از یائسگی
- سیکل‌های طولانی‌تر از 35 روز و کوتاه‌تر در 21 روز غیرطبیعی هستند. توقف پریود به مدت 6-3 ماه (آمنوره) نیز غیرطبیعی است.

سیکل قاعدگی طبیعی چیست؟

هر سیکل قاعدگی در اولین روز خونریزی یک پریود شروع شده و با اولین روز سیکل بعدی پایان می‌یابد. در اکثر زنان این سیکل حدوداً 28 روز طول می‌کشد (یعنی فاصله اولین روز پریود تا اولین روز پریود بعدی = 28 روز). سیکل‌های طبیعی 21 تا 35 روزه می‌باشند.

علائم خونریزی غیر طبیعی رحم:

خونریزی خارج از سیکل قاعدگی شایع ترین علامت خونریزی رحمی است. سایر علائم خونریزی غیرطبیعی رحم عبارتند از:

- خونریزی شدید قاعدگی.

- خونریزی همراه با لخته های خون.
- خونریزی بیشتر از 7 روز.
- خونریزی بین قاعدگی ها.
- مدت چرخه قاعدگی کمتر از 21 روز یا بیشتر از 35 روز است.
- نفخ و بروز درد یا فشار در لگن

برخی از علل خونریزی رحم عبارتند از:

- سندرم تخمدان پلی کیستیک (تنبلی تخمدان)
- اندومتریوز
- پولیپ رحم
- فیبروم رحم
- عفونت STI
- بارداری
- موارد مختلفی مانند عفونت های مقاربتی یا وجود هر گونه مشکل در رحم و تخمدان ها

پزشک برای تشخیص اختلال خونریزی رحم چه

سوالاتی می‌پرسد؟

پزشک هنگام تشخیص خونریزی غیرطبیعی رحم این موارد رو بررسی می‌کنن:

- ✓ آیا پریودتون منظم هست؟ طول هر چرخه نباید بیش از یک هفته تغییر کنه. اگه کوتاه‌تر از 3 هفته یا بیشتر از 5 هفته باشه، می‌تونه نشونه مشکلی باشه.
- ✓ پریودتون چقدر طول می‌کشه؟ یک دوره معمولی 4 یا 5 روز طول می‌کشه. اگه مدت پریودتون اغلب کمتر از 2 روز یا بیشتر از

یک هفته هست، ممکنه به این معنی باشه که اختلالی وجود داره.

- ✓ چقدر سنگین هست؟ اکثر خانم‌ها در هر دوره فقط 2 قاشق غذاخوری خون از دست میدن. اگه بیش از 5 قاشق غذاخوری خون ازتون میره، میشه گفت که در دسته خونریزی سنگین هستین. به عبارت دیگه، در صورت نیاز به بیش از یک تامپون یا پد در یک ساعت، به پزشکتون اطلاع بدین.
- خونریزی شدید قاعدگی غیرطبیعی منوراژی نامیده میشه.
- ✓ این که آیا بین پریودها لکه بینی دارین.
- ✓ این که آیا بعد از رابطه جنسی خونریزی دارین.

برای تشخیص خونریزی غیرطبیعی چه تست‌هایی ممکن است ضرورت یابند؟

- آزمایش خون
- سونوگرافی
- نمونه برداری از رحم
- هیستروسکوپی: پزشک، یک دوربین کوچک نورانی را از دهانه رحم وارد می‌کند تا رحم را بررسی کند.
- تصویربرداری مغناطیسی رحم (MRI)

هنگام تصمیم‌گیری درباره درمان چه عواملی مدنظر قرار می‌گیرند؟

درمان خونریزی غیرطبیعی رحم به علت آن بستگی دارد و ممکن است شامل موارد زیر باشد:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
مرکز آموزشی، درمانی معتضدی

خونریزی غیر طبیعی رحم

تهیه کننده: الهام عزیزی (سوپروایزر
آموزش سلامت)

تایید کننده: دکتر بتوله ابرش پور (متخصص
زنان و زایمان)

تلفن 7246351-7246693

داخلی واحد آموزش به بیمار 185

خط مستقیم آموزش به بیمار: 7264790

www.motazedi.kums.ac.ir

فروردین 1404

ویتامین B به ویژه نقش حیاتی در مدیریت علائم
خونریزی رحم داره.

میوه ها: منابع غنی فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی
هستند و برای مدیریت خونریزی رحم بسیار مفید
هستند.

سبزیجات رنگی: سبزیجات با رنگ روشن مانند
فلفل دلمه ای، کدو تنبل، هویج، کنگر فرنگی و کلم
بنفش منابع غنی آنتی اکسیدان هستند و باید در رژیم
غذایی شما گنجانده بشن.

چربی های سالم: چربی های سالم در مغزها و
تخمه ها، ماهی های چرب، آووکادو و روغن زیتون
یافت میشوند، بنابراین حتماً آنها رو در رژیم غذایی
خود بگنجونین.

غذاهایی که باید از آنها اجتناب کنید:

محصولات سویا: سویا تخمک گذاری رو به تعویق
میندازه، بنابراین خانم هایی که میخوان باردار بشن،
نباید مصرف بشه.

چربی های بد: چربی های بد موجود در گوشت قرمز،
روغن پخت و پز، مارگارین و غذاهای فرآوری شده
احتمال چاقی و در نتیجه خونریزی غیرطبیعی رحم
رو افزایش میده.

- داروهای هورمونی
- قرص های ضد بارداری
- قرص آهن و مشتقات اون مثل هماتینیک.
- پروژستین
- آی یو دی
- عمل جراحی

**در چه سنی یک خانم بیشتر در معرض خونریزی
غیرطبیعی رحم هست؟**

خونریزی غیرطبیعی رحم بیشتر در موارد زیر دیده
میشه:

- در دخترانی دیده می شود که به تازگی دوره
قاعدگی شون رو آغاز کردن
- خانم هایی که در اواسط دهه 40 زندگی و به
یائسگی نزدیک میشن.
- اساساً، این مشکل در آغاز و پایان سال های
باروری شایع تر هست.

پیشگیری از خونریزی غیر طبیعی رحم

اگر تغییرات هورمونی بخاطر افزایش وزن ایجاد
شده، کاهش وزن می تواند به پیشگیری کمک کند.
وزن شما بر تولید هورمون ها تاثیر می گذارد. حفظ
وزن ایده آل می تواند از خونریزی غیر عادی رحمی
جلوگیری کند.

سبزیجات سبز و برگ دار: اونها سرشار از آهن،
کلسیم، پتاسیم و منیزیم و همچنین ویتامین های K،
C، E و بسیاری از ویتامین های B کمپلکس هستند.