

## نظرة عامة على الحيض

الحيض هو نزول دم وأنسجة من رحم المرأة عن طريق المهبل وهو عملية طبيعية تشير إلى أن الفتاة قد أصبحت سيدة وبإمكانها الحمل والولادة. في الحالات المثالية تبدأ دورة الحيض عند الفتيات من سن 11 أو 12 سنة ولكنه من الطبيعي أيضاً أن يبدأ الحيض مبكراً في سن الثامنة أو في سن السادسة عشر. تحتاج الفتاة إلى استشارة طبيب إذا وصلت إلى سن السادسة عشر ولم يبدأ الحيض بعد. تحيض المرأة بشكل دوري حتى تصل إلى سن الواحدة والخمسين تقريباً.

دورة الحيض تبدأ منذ أول يوم لنزول الدم وحتى أول يوم من الدورة التالية وقد تمتد الدورة من 21 إلى 35 يوم بمتوسط 28 يوم. يستمر نزول الدم عادة من ثلاثة إلى سبعة أيام ومتوسط حجم الدم المفقود من 20 إلى 80 ملليمتر، وهذه الكمية تختلف من دورة إلى أخرى ومن امرأة إلى أخرى. تستخدم الفتيات والسيدات الفوط الصحية خلال فترة الحيض لامتصاص الدم. من الطبيعي أن تحدث تقلصات خلال فترة الحيض ومن الممكن تقليلها باستخدام مضادات الالتهاب اللاستيروئيدية كالأدفيال أو الموترين أو باستخدام الكمادات وقرب الماء الساخنة على منطقة البطن وأسفل الظهر. من الممكن أن تساعد التمرينات الرياضية على تخفيف التقلصات. ومن الصحي أن تقوم الفتيات والسيدات بالتمارين الرياضية خلال فترة الحيض.

خلال الفترة ما بين 7 و 21 يوم من أول يوم للحيض – وعادة في اليوم الرابع عشر قبل بدء نزول دم الحيض التالي – يطلق المبيض بويضة. تسمى هذه العملية "التبويض" وعادة ما يصاحبها خروج سائل أبيض لزج من المهبل وهي أعلى فترة لخصوبة الأنثى. فترة الخصوبة في الدورة الحوضية هي يوم التبويض ويوم بعده وسبعة أيام قبله. وللوقاية من الحمل يجب استخدام موانع الحمل خلال فترة الخصوبة بأكملها.

## دورة الحيض

تحدث دورة الحيض على ثلاث مراحل:

1. التبويض: يحدث عادة ما بين اليوم السابع واليوم الحادي والعشرين وعادة حول اليوم الرابع عشر من الموعد المتوقع للدورة التالية.
2. زيادة سماكة الغشاء المبطن للرحم: يحدث عادة بعد أربع عشرة يوماً من التبويض.
3. فترة الحيض: تستمر عادة من ثلاثة إلى سبعة أيام وعادة تكون خمسة أيام.

## المراجع

أداة لاتخاذ القرار لمستخدمي ومقدمي الخدمة تنظيم الأسرة حقائق أساسية عن دورة الحيض، تقرير INFO ، جامعة جونز هوبكنز

## الأسئلة المتكررة

## ماهي أعراض ما قبل الحيض؟

هي مجموعة من الأعراض التي قد تبدو غير متعلقة بالحيض وتحدث قبل الحيض بأيام. منها اختلاف الحالة المزاجية، إيلام في الثديين، التعب، التوق لأنواع معينة من الطعام والاكنتاب والضيق. السبب المباشر لهذه الأعراض غير معروف لكن يعتقد أنه مرتبط بتذبذبات الهرمونات في الجسم. الغذاء الصحي وبالأخص الحمية الغذائية منخفضة الملح ومرتفعة الكالسيوم قد تحسن من تلك الأعراض، كما تحسنها التمارين الرياضية المنتظمة والأنشطة التي تخفف التوتر.

## هل الإفرازات المهبلية طبيعية؟

الإفرازات المهبلية مزيج من السوائل والخلايا والبكتيريا التي تخرج من مهبل المرأة عامة ومهمتها تنظيف المهبل. تزيد كثافة الإفرازات وتتحول إلى اللون الأبيض خلال التبويض. يجب زيارة الطبيب إذا كان الإفراز ذو لون أو رائحة كريهة أو بصاحبة حكة.

## هل دماء الحيض دأنا حمراء؟

يمكن لدماء الحيض أن تكون بنية اللون كما يمكنها أن تكون حمراء.

## كم هي المدة الطبيعية لفترة الحيض؟

تنزف المرأة غالباً من ثلاثة إلى سبعة أيام. لو زاد النزيف عن سبعة أيام أو احتاجت المرأة إلى تغيير الفوط الصحية أكثر من مرة كل ساعة أو اثنين يجب زيارة مقدم الخدمة.

هل يمكن للسيدة الاستحمام خلال الحيض؟  
نعم، يمكن للسيدة الاستحمام كالعادة خلال الحيض.

هل من غير الصحي ممارسة الجنس خلال الحيض؟  
لا يوجد سبب طبي لعدم ممارسة الجنس خلال الحيض ولكن تختار بعض السيدات عدم ممارسة الجنس خلال الحيض لمعتقدات دينية.

كم مرة يجب أن تغسل السيدة العانة خلال فترة الحيض الشهري؟  
يجب ان تستمر السيدة في ممارستها الصحية العادية خلال الحيض. ولا يوجد داعي لأي اجراءات تنظيف إضافية حيث أن المهبل ينظف نفسه. الاستحمام اليومي بالماء والصابون كافي. لا يوصى بالشطف المهبلي في تلك الفترة حيث أنها تسبب الحكة ومن ممكن أن تتطور إلى الالتهاب

متى يجب على الفتاة/السيدة زيارة الطبيب لمشاكل الحيض؟

على الفتيات أو السيدات زيارة الطبيب في الحالات التالية :

- لم يبدأ الحيض حتى سن السادسة عشر .
- لم يبدأ الحيض خلال ثلاثة سنوات من تضخم الأثناء أو لم يحدث تضخم للأثناء حتى سن 13 .
- توقف الحيض فجأة أكثر من 90 يوم .
- اضطراب الحيض بعد أن كان منتظم .
- اذا تكررت الحيض في فترات أقل من 21 يوم أو أطول من 35 يوم .
- اذا استمر نزول الدم أكثر من 7 أيام .
- لو زاد نزول الدم عن سبعة أيام أو احتاجت السيدة إلى تغيير الفوط الصحية أكثر من مرة كل ساعة أو اثنين .
- اذا حدث نزول للدم بين فترات الحيض .
- إذا صاحب الحيض آلام .
- اذا أصيبت السيدة بحرارة أو غثيان بعد استخدام التامبون .

كيف يكون التحضير الفتاة لبداية الحيض؟

يجب أن يكون التنقيف الجنسي جزء من التعليم ويجب أن يكون الآباء مصدر لتلك المعلومات. قبل البلوغ يجب على الفتاة أن تعلم كل المعلومات الخاصة بالحيض. ويجب على الوالدين التحدث عنه بشكل ايجابي وشرح أنه شيء طبيعي وجزء من تحول الفتاة الى امرأة ودونه لا يمكن للسيدة أن تصبح أما. يجب شرح دورة الحيض بشكل مبسط وباستخدام صور أو مجسمات توضيحية للأعضاء التناسلية.

لمزيد من الأسئلة المتكررة بالإنجليزية عن سئلة الأطفال حول الحيض، الرجاء زيارة: [موقع صحة الاطفال](#)

لأسئلة البنات الرجاء زيارة: [موقع الطبيب](#)

لأسئلة حول الحيض الشديد يمكنك زيارة: [موقع الرحم](#)

**مواقع عربية**

الرازي.نت

موقع لها

طبيب.كوم

**مصادر المعلومات:**

**مناهج وأدلة التدريب**

المنهج التدريبي الأوروبي في الرعاية الفعالة وصحة المراهقين، مجموعة EuTEACH، 2009. يقدم المنهج التدريبي استراتيجيات عملية وموارد للمدرسين والمدرسين. كما يساعد على تنظيم دورات تدريبية للعاملين في مجال صحة المراهقين من الأطباء ومعززي الصحة العاملين على رفع الوعي الصحي والوقاية، والعاملين بمكاتب الصحة العامة وصانعي القرار.

مناهج رعاية صحة المراهقين، لورانس ناينستين، جامعة جنوب كاليفورنيا، 2004.

موقع الكتروني مصمم لاستخدام مقدمي الرعاية الصحية ومدرسين الرعاية الصحية للمراهقين وصغار البالغين. يغطي أحد فصوله الحيض والأمور الجنسية.

## أدلة الإرشادات الطبية ومعايير الخدمة

**الحيض الشديد، المركز القومي للصحة والتميز السريري، 2007.**  
يقدم هذا الدليل الإرشادي توصيات حول عدد من طرق علاج الحيض الشديد ويساعد مقدمي الخدمة على تقديم العلاج الصحيح للفتيات والسيدات.

**الدليل الإرشادي لأعراض ما قبل الحيض، الكلية الأمريكية للنسائية والتوليد، 2000**

**دليل التعامل مع نزيف المهبل الغير عادي، جمعية النسائية والتوليد الكندية، 2006.**  
يقدم هذا الدليل توصيات لأطباء النسائية والتوليد ومقدمي الخدمات الصحية لتشخيص والتعامل مع النزيف المهبل غير الطبيعي آخذين في الاعتبار الأدلة العلمية.

## الدراسات والتقارير

**الحيض لدى الفتيات والمراهقات: استخدام دورة الحيض كعلامة حيوية، الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، اللجنة الخاصة بالمراهقين، الكلية الأمريكية لطب النسائية والتوليد، لجنة الرعاية الصحية للمراهقين، 2006.**  
يهدف هذا التقرير السريري إلى مساعدة مقدمي الخدمات الصحية في تعليم المراهقين وأبائهم حول ما يجب توقعه خلال أول حيض بما في ذلك متوسط فترة الحيض وتوقيت الدورات التالية.

**وزن الفتيات الصغيرات وبداية البلوغ، جويس لي وزملانها، مجلة طب الأطفال العدد 119 رقم 3 آذار 2007، صفحة 624 – 630**  
تبحث الدراسة العلاقة ما بين الوزن في الطفولة المبكرة وبداية الحيض.

**العلاقة ما بين الوزن والنشاط الجسدي والتوتر والتنوع في فترة دورة الحيض، سيويان هارلو وجيني في ماتانوسكي، 1991.**  
تختبر تلك الدراسة العلاقة بين الوزن والنشاط الجسدي والتوتر العصبي والتنوع في مدة فترة الحيض في 166 فتاة جامعية تتراوح أعمارهن ما بين 17 و19 سنة، استمرت متابعتهم لمدة عام.

**الحيض وعلاقته مع صحة المرأة، سيويان هارلو وساره ايفروس، جامعة جونز هوبكنز للصحة العامة، 1995.**  
يراجع الباحثون في هذه الورقة ظاهرة الحيض وعلاقتها مع فسيولوجية المرأة وصحتها الجسدية. كما تُبرز الفجوات المعرفية وتقدم توصيات للأبحاث.

## مواد تعليمية أخرى

**دليل ارشادي للبلوغ ودورات الحيض، مركز صحة السيدات الصغيرات**  
يقدم هذا الدليل الإلكتروني معلومات بسيطة حول البلوغ للمراهقات.

**علاج الحيض الشديد دون جراحة، جيريلين بريور، مركز أبحاث دورة الحيض والتبويض، 2003**  
تستهدف هذه المقالة مقدمي الخدمة فتعرف الحيض العادي وكيفية قياس معدل كمية دم الحيض. بالإضافة الى ذلك سيتعلم القارئ كيفية تشخيص الحيض الشديد إلى جانب بعض أساليب التعامل معه.

**علاجات الحيض الشديد، آن ليثابي وسيندي فارقوهار، المجلة الطبية البريطانية، 2003.**  
تصف المقالة الطرق المختلفة لعلاج الحيض الشديد ومناقشة ما اذا كان استئصال الرحم يتم بشكل مبالغ به كاسلوب علاج.

**رعاية وعلاج السيدات اللاتي يعانين من الحيض الشديد، المعهد القومي للصحة والتميز السريري، 2007.**  
تهدف هذه النشرة إلى مساعدة السيدات اللاتي يعانين من الحيض الشديد على فهم اختياراتهن للرعاية والعلاج.

**الحيض، موقع لكي (بالعربية فقط)**  
مقالة باللغة العربية عن الحيض.

**حقائق أساسية عن دورة الحيض، تقرير INFO، مركز الاتصال الجماهيري - جامعة جونز هوبكنز.**  
يقدم هذا التقرير معلومات بسيطة عن دورة الحيض ويجب على الأسئلة الأساسية التي يجب أن تعلمها كل أنثى