



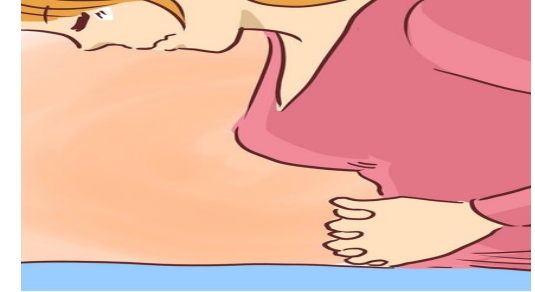
## أعراض وعلامات الدورة الشهرية :

- قد تبدأ علامات الدورة الشهرية قبل حدوث النزيف بأسبوع حيث تحدث مجموعة من الأعراض تسمى بمتلازمة ما قبل الحيض ، و تظهر في البداية على هيئة توتر ، وعصبية ، واكتساب الوزن ، وتحجر الثدي ، وزيادة حب الشباب ، أما قبل حدوث الحيض بيومين تحدث آلام في منطقة البطن و الظهر و قد تحدث تشنجات في منطقة القدم ، وتزول تلك الأعراض بنزول دم الحيض و تختلف شدة الأعراض من سيدة لأخرى فلا يمكن الجزم بأعراض ثابتة لحدوث الحيض

## ما هي الدورة الشهرية؟

- الدورة الشهرية أو الحيض هو سلسلة من التغيرات الهرمونية التي تحدث لدى المرأة استعدادا لحدوث الحمل ، حيث يعمل الرحم على نمو بطانة جديدة كل شهر ليستقبل البويضة المخصبة ، و في حالة عدم حدوث التخصيب يحدث تهتك لبطانة الرحم و يتم نزول دم الحيض.
- تبدأ الدورة الشهرية أو الحيض من سن 10-16 سنة عند وصول الفتيات لسن البلوغ ، و ينتهي الحيض عند بلوغ سن اليأس (50 سنة تقريبا )
- يبلغ متوسط عدد الأيام بين بداية كل دورة شهرية وأخرى 28 يوم ، و لكنه يختلف من سيدة لأخرى فنجد أن المدة الطبيعية قد تتراوح ما بين 21 لـ 35 يوم
- يستمر نزول دم الحيض من يومين إلى سبعة أيام

## الدورة الشهرية



تحت اشراف:  
مركز صحة الشباب  
التابع لقسم الصحة  
العامه

لتواصل مع مركز صحة  
الشباب:

رقم التليفون  
088353669

العنوان:  
بجانب مستشفى  
الطلبة بجامعة أسيوط

FACEBOOK @  
مركز صحة شباب  
جامعة أسيوط



## متى يجب عليكي استشارة طبيب ؟!!!!

توقفت الدورة الشهرية فجأة لمدة  
أكثر من 90 يومًا وأنت غير حامل

أصبحت دوراتك الشهرية غير  
منتظمة بعد أن كانت منتظمة

استمر نزيف دم الحيض عندك أكثر  
من 7 أيام

تعرضت لنزيف دم الحيض بكثافة  
أكثر من المعتاد

كان الفاصل الزمني بين الدورات  
الشهرية أقل من 21 يومًا أو أكثر  
من 35 يومًا

كنتِ تنزفين بين الدورات الشهرية

كنتِ تعانيين من ألم حاد غير  
محتمل ولا تجدي معه المسكنات  
أثناء دورتك الشهرية

إذا كنت لا تستطيعين التعامل مع  
متلازمة ما قبل الحيض وكانت  
هذه المتلازمة تؤثر على أسلوب  
حياتك و صحتك وانشطتك اليومية

- تناول الطعام الصحي و تجنب  
الأطعمة الدسمة، والكافيين  
والمشروبات الغازية

*يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية  
أثناء فترة الحيض وذلك بتغيير  
الفوطة الصحية بانتظام (بحد  
أقصى كل 6 ساعات) و المواظبة  
على الاستحمام يوميًا*

- ممارسة الرياضة, يفضل  
ممارسة تمارين الاسترخاء أو  
اليوجا للتخلص من العصبية  
المصاحبة لحدوث الحيض

- يجب الابتعاد عن التوتر  
والضغط النفسي حيث انه قد  
يسبب عدم انتظام الدورة  
الشهرية

## نصائح هامة أثناء الدورة الشهرية :

لا تدعى آلام الحيض تعيقك  
من ممارسة أعمالك اليومية،  
سنقدم لك مجموعة من  
النصائح التي تساعدك على  
تخفيف الام الحيض:

- عند وجود آلام شديدة يمكنك  
الاستعانة بحمام دافئ او  
كمادات دافئة على منطقة  
الحوض لتخفيف علامات الدورة  
الشهرية , يمكن أيضا  
الاستعانة بمسكنات الألم  
مثل الباراسيتامول

