



أضطرابات الدورة الشهرية عند المعاقين ذهنيا

الدكتورة الفت عبد الغنى الشافعى
أستاذ مساعد العناية الحرجة
جامعة أسيوط

أضطرابات الدورة الشهرية

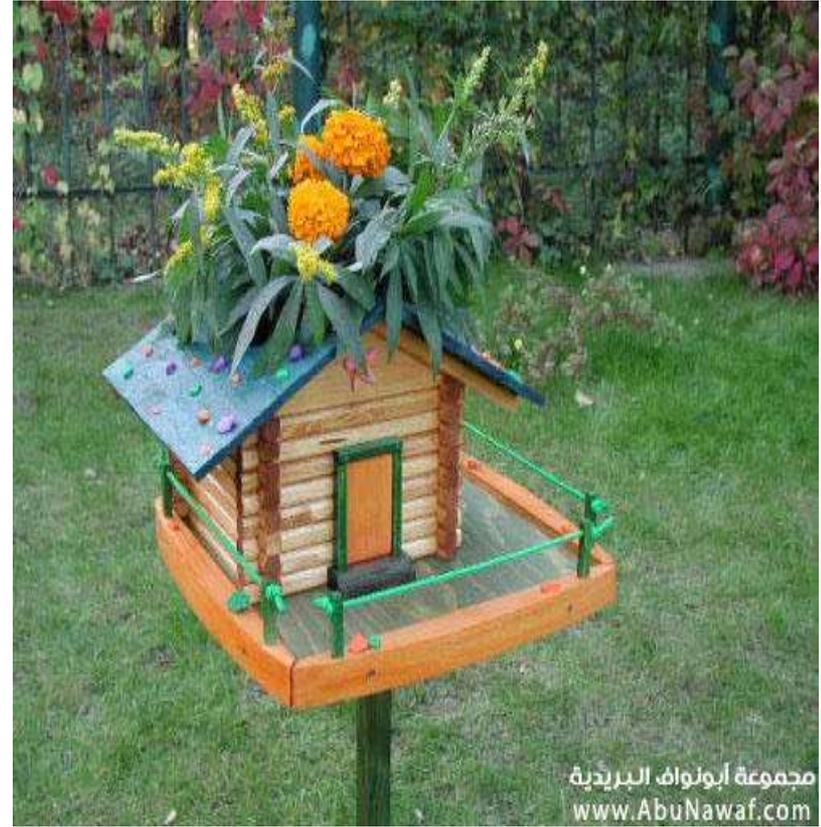
■ أثبتت الدراسات في جامعة ميتشجان في نوفمبر 2006 بأن 80% من الفتيات في سن البلوغ والإنتاج يعانين من بعض الأحاسيس والأعراض النفسية المصاحبة للدورة الشهرية و تصنف الجمعية الأمريكية للطب النفسي في ابريل 2007 الاضطرابات النفسية والأعراض المرضية المصاحبة للدورة الشهرية بأنها اضطراب المزاج وتمر الفتاة المعاقة ذهنيا بنفس الأحاسيس.

أضطرابات الدورة الشهرية

■ وتكون هذه الأعراض إما خفيفة أو متوسطة أو شديدة وتحد من نشاط الفتاة مثل الصداع و التعب الجسمي والإرهاق العصبى والاكئاب وهذه الاعراض الجسمية والنفسية تكون فى اوقات متكررة فى الاسبوع الأخير قبل الحيض التى تختفى أو تتخفف كثيرا فى اليوم الاول أو الثانى من بدء الحيض أو تستمر تعاني منها الفتاة أو السيدة أثناء الدورة الشهرية

أضطرابات الدورة الشهرية

■ السبب هو اضطرابات الهرمونات المصاحبة للدورة الشهرية (هرمون الاستروجين - البروجيستيرون)



أضطرابات الدورة الشهرية

■ الفتاة تعاني من الآتى:

■ 1- اضطراب المزاج – الشعور

بالإس

■ 2- شعور واضح بالقلق مع

توتر وعدم الراحة

■ 3- شعور مفاجيء بالحزن او

الخوف او التعب



أضطرابات الدورة الشهرية

■ الفتاة تعاني من الاتى:

- 4-تناقص الاهتمام بالانشطة اليومية مثل العمل او الدراسة وشعور بعدم القدرة على التركيز
- 5-الشعور بالتعب والارهاق
- 6-تغير واضح بالشهية لتناول الطعام) انعدام الشهية لتناول الطعام- او ازدياد الشهية لتناول الطعام)





أضطرابات الدورة الشهرية

■ الفتاة تعاني من الآتى:

7-تغير واضح فى طبيعة النوم(اما ارق الى تزايد ساعات النوم)

■ 8-الشعور بالاحباط او فقد السيطرة على النفس

■ 9-اعراض جسمانية مثل الم-انتفاخ فى البطن-صداع-الم فى المفاصل والعضلات



أضطر ابات الدورة الشهرية

■ الدورة الشهرية تختلف بدايتها (10-2) يوم ونهايتها (40-25) يوم وهي تتكون من نسيج +دماء والنسيج هو نتيجة لسقوط الجدار المبطن لسطح الرحم الداخلى والذي كان مستعدا لاستقبال البويضة الملقحة

■ -الهرمونات التي تفرز من المخ وتؤثر على الغدة النخامية والتي بالتالى تتحكم فى الهرمونات التي تؤثر على المبيضين مما ينتج عنه بويضة كل شهر وبجانب هذه الهرمونات التي تأتى من اعلى فإن المبيض نفسه يفرز هو الاخر هرمونات تجعل جدار الرحم اكثر سمكا واذا لم تلقح هذه البويضة ينسلخ جدار الرحم ويسقط هذا الجدار السميك الذى مكونا الدورة الشهرية

أضطر ابات الدورة الشهرية

المشاكل المصاحبة للدورة الشهرية: تحدث تقلصات اسفل البطن والظهر وتكون احيانا مصحوبة بقيء و غثيان

■ ما يجب عمله تجاه هذه الآلام:

الاستلقاء على الظهر ووضع قطعة مبالة بماء دافئ على البطن- استعمال بعض المسكنات-تدليك عضلات البطن – القيام ببعض التمرينات الرياضية –الاغتسال طوال فترة الدورة بالماء الساخن وليس البارد

علاج اضطرابات الدورة الشهرية بالأعشاب

■ شاي البابونج: تؤخذ ملعقة كبيرة من ازهار البابونج ثم تغمر في كوب به ماء ساخن وتتاوله 3 مرات يوميا قبل وجبات الطعام لانه اذا تناولته بعد الاكل قد يسبب الم في المعدة في دراسة موسعة اجريت في كلية الصيدلة جامعة كليفلاند اوهايو وكلية الصيدلة جامعة الرياض اظهرت نتائج اكثر من ممتازة وهذه الدراسة في ابريل 2008

■ مغلي العرعر : يخفف الالم ومدر للبول لانه اثناء الحيض يحدث تجمع للسوائل في الانسجة -تورم القدمين او اليدين وتؤخذ ملعقة +ماء ساخن وتصفى 3 مرات يوميا في دراسة اجريت في كلية الصيدلة جامعة توريننتو بكندا وجامعة الازهر بالقاهرة في اغسطس 2008

■ القرفة الدافئة او الحلبة المغلية + غسل صباحا ومساءا وقد اجريت هذه الدراسة على اكثر من 2350 فتاة وسيدة واطهرت نتائج رائعة ونشرت في ابريل 2008 في كلية الطب البديل بكندا وكليفلاند اوهايو

■ البقدونس:اوراق البقدونس +كوب ماء مغلي وتترك لمدة 5 دقائق وتتاوله 3 مرات يوميا يعطى نتائج مبهرة لعلاج الم اضطرابات الدورة الشهرية وهذه الدراسة اجريت في كلا من كلية الصيدلة بنيويورك و الرياضونشرت في مارس 2007



mawjeldoha

علاج الالم الدورة الشهرية

■ خل التفاح: ماء المغطس الدافئ لالتهاب المهبل وتجلس في المغطس لمدة 15 دقيقة أثناء الدورة الشهرية وهذه الدراسة اجريت في كلية الطب جامعة كليفلاند وكلية الصيدلة جامعة القاهرة ونشرت في مارس 2008

■ الخبيزة: مطهرة وقاتلة للبكتريا والفطريات وتفرم الاوراق وتغلى ثم توضع كمية منها في ماء دافئ وتستهمل دش مهبلى او غسول ويمكن تناول المغلى منة شراب بالفم بمعدل كوب او اثنين بعد الوجبات وقد اعطى نتائج رائعة وهذه الدراسة اجريت في كلية الطب البديل بألمانيا وكندا ونشرت في مارس 2008

علاج الالم الدورة الشهرية

■ الزعرور: فى دراسة موسعة اجريت فى كلية الطب البديل بتورينتو بكندا وكلية الصيدلة جامعة الملك فيصل فى مارس 2008 وأظهرت الدراسة ان استعمال مقدار ملعقة شاي من نبات الزعرور الجاف +كوب ماء مغلى ويحلى بملعقة عسل نحل ثلاث مرات فى اليوم قد اعطى نتائج ساحرة لألم واضطرابات الدورة الشهرية وهذه الدراسة كل لها صدى واسع جدا مثلما كان صدى لأوراق البقدونس التى اجريت فى نفس الكليات ونشرت هذه الدراسة فى مارس 2008



THAILAND 2006 - PHUKET

زيادة النزيف خلال الدورة الشهرية

■ في كل شهر يحضر الرحم عند المرأة ويستعد لاحتضان هذه البويضة الملقحة القادمة اليه من قناة فالوب وبالتالي استقبال الحمل المحتمل ويأخذ هذا الاستعداد شكل نمو وتكثف لبطانة الرحم ويتم كل هذا تحت تأثير هرمونين يفرزهما المبيض وهما :

■ اولاً: الاستروجين او الهرمون الانثوي الذي يحفز نمو الغشاء الداخلى للرحم خلال النصف الاول من الدورة الشهرية

■ ثانياً: البروجسترون الذى يحافظ رفقة الاستروجين خلال النصف الثانى من الدورة الشهرية على تماسك وترابط هذا الغشاء وفى حالة ما لم يتم التلقيح يتقشر هذا الغشاء الرحمى ويهوى او يسقط عبر المهبل مكونا ما نسميه بالعادة الشهرية او دم الحيض او الطمث

زيادة النزيف خلال الدورة الشهرية

- الدورة الشهرية تحت تحكم عدد من الغدد وهي:
- الغدة الصنوبرية يفسر النزيف بتقشير مبالغ فيه لبطانة الرحم الناتج عن نمو مفرط للغشاء الداخلى للرحم الذى يسقط عبر المهبل بصورة صاخبة والسبب اختلال وظيفى فى هرمون الـ استروجين والبروجستيرون
- سبب اضطرابات نفسية



التغذية الصحية أثناء الدورة الشهرية



التغذية الصحية أثناء الدورة الشهرية



التغذية الصحية أثناء الدورة الشهرية



التغذية الصحية أثناء الدورة الشهرية











الدهون والزيوت والحلويات
استخدمها باعتدال

مفتاح
■ الدهون (الموجودة طبيعيا او المضافة)
▼ سكر (مضاف)
هذه الرموز تبين كمية الدهون والسكر المخلف في الأطعمة

مجموعة الحليب واللبن
والأجبان
٢-٣ حصص



مجموعة اللحوم والأسماك والبقوليات الجافة
والبيض والأسماك
٢-٣ حصص

مجموعة الخضروات
٢-٥ حصص



مجموعة الفواكه
٢-٤ حصص

مجموعة الخبز والأرز
والحبوب والمعكرونة
٦-١١ حصص















Fats, Oils and Sweets

Meat,
Meat Substitutes
and Other
Proteins

Milk

Vegetables

Fruits

Breads, Grains and Other Starches



تجنب تناول الاغذية الآتية

- تجنب تناول الشطة والفلفل والمخللات
- تجنب تناول الملح بكثرة فى الطعام
- تجنب تناول الكافين بكثرة (الشاى-القهوة-الكاكاو-
الشيكلاتة)
- تجنب تناول الدهون الحيوانية (اللحوم الحمراء-كريمة
الجاتو - الجبنة الرومى- الفلمنج -الشيدر)

تمرينات مفيدة أثناء الدورة الشهرية
كلية الطب الرياضى - كليفلاند اوهايو 2008

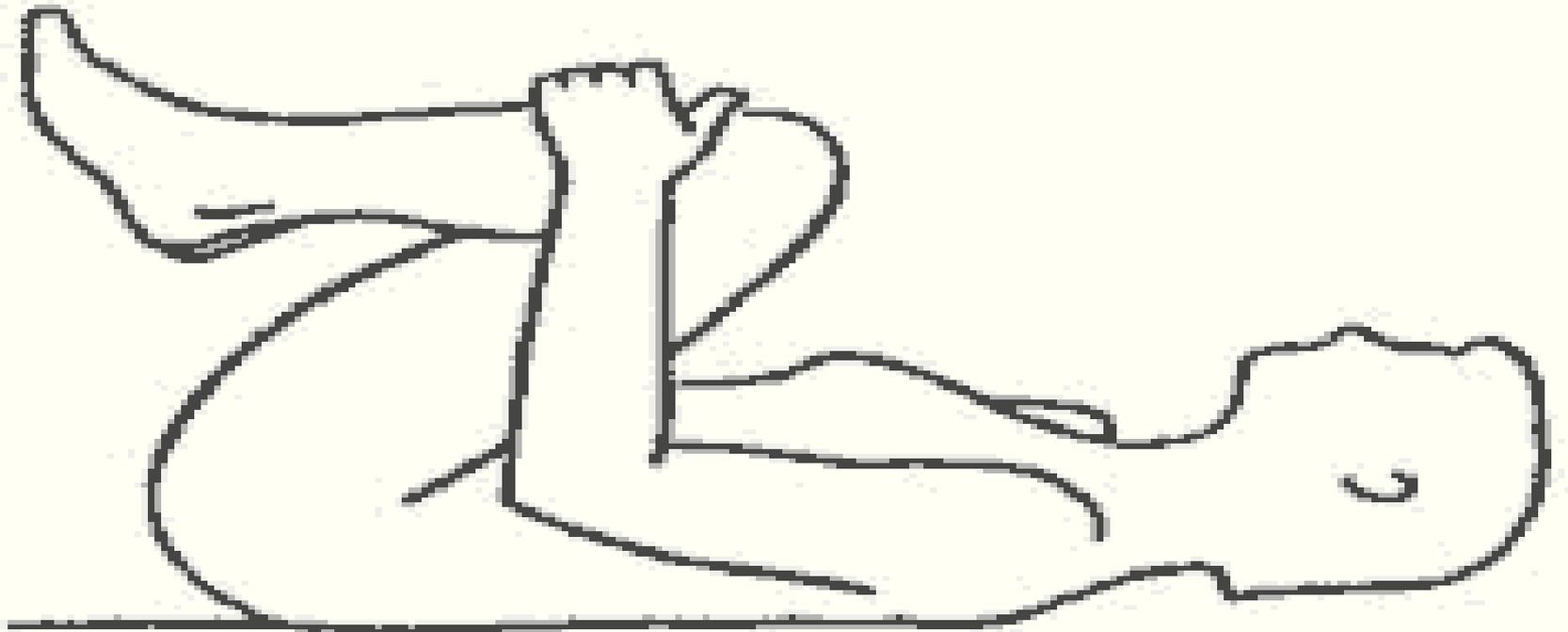


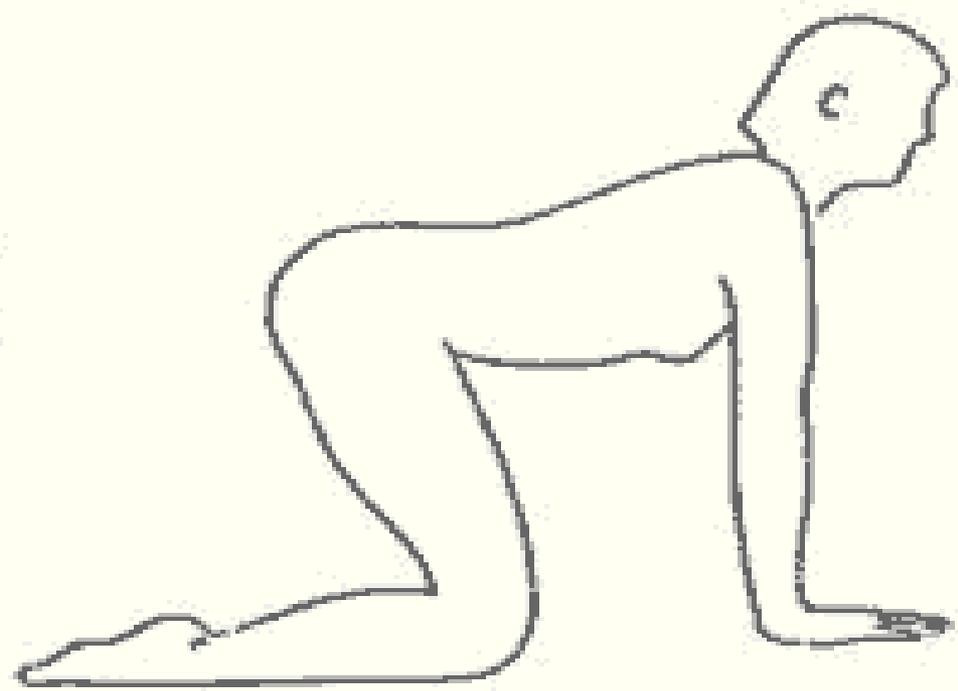
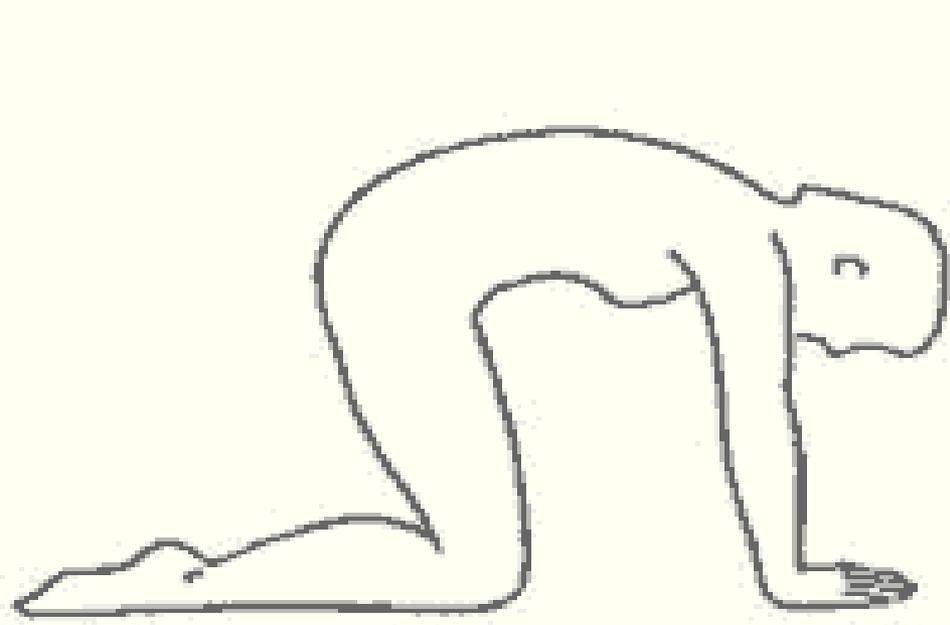
تمرينات مفيدة أثناء الدورة الشهرية
كلية الطب الرياضى- كليفلاند اوهايو 2008



تمرينات مفيدة أثناء الدورة الشهرية
كلية الطب الرياضى- كليفلاند اوهايو 2008









قلوب
احباء

THAILAND 2006 - BANGKOK
DREAM WORLD