



الألم المصاحب للحيض، شائع بدرجة كبيرة وبخاصة بين الفتيات. وهناك دلالات قوية على أن سبب هذه الآلام هو أن الغشاء المبطن للرحم يقوم بإفراز مادة معينة قبل لحظات من انفصاله عن جدار الرحم.. هذه المادة تسمى «بروستاجلاندين» وهي تؤدي إلى تقلصات في عضلات الرحم، وهذه التقلصات هي التي تسبب الإحساس بالألم، وتسبب أيضاً الأعراض الأخرى المصاحبة للألم مثل القيء أو الإسهال.

وغالبا ما يبدأ الإحساس بالألم بعد عدة أشهر، من بدء الحيض، حيث أن الأشهر الأولى من مرحلة الخصوبة غالبا ما يكون التبويض فيها غير منتظم، وتأتي الآلام مع بداية نزول الحيض، على هيئة تقلصات في أسفل البطن، وفي الحوض، وينتقل الألم إلى الظهر وأعلى الفخذين. وهذه الأعراض من السهل التكيف معها. وفي بعض الحالات الطبيعية الأخرى يكون الألم أكثر شدة ومصحوبا بغثيان وقيء، وربما بإسهال وإجهاد، وأحيانا بدوخة أو إغماء.. وتستمر هذه الأعراض لمدة يوم أو يومين.

\* سمعت أن تناول الأدوية لعلاج آلام الحيض يؤثر على الإنجاب فيما بعد؟ فهل هذا صحيح؟

لا توجد أي علاقة بين تعاطي مسكنات آلام الدورة، والمقدرة على الإنجاب.. ومن وسائل التغلب على آلام الحيض وضع «قربة» أو زجاجة ماء دافئ على أسفل البطن في بداية الحيض، وغالبا يكون ذلك هو كل ما نحتاج إليه، وإذا استمر الألم فلا مانع إطلاقاً من تعاطي الحبوب المسكنة (والتي يجب أن تؤخذ بعد الأكل). ولما داعي لتعاطي الحقن، فهي ليست أقوى من الأقراص وإنما يمكن أن يكون لها بعض المضاعفات.. كل ما هناك أن الحقن تعطي مفعولاً بعد عشرين دقيقة، بينما الأقراص تعطي مفعولاً بعد أربعين دقيقة..

\* ما سبب عدم انتظام الدورة الشهرية؟ وهل هناك خطر من ذلك؟

الغدة النخامية هي التي تقوم بتنظيم عمل المبيضين، وبالتالي تتحكم في الدورة الشهرية.. وهذه الغدة تقع تحت تأثير مراكز عصبية في المخ تنظم عملها.. لذلك نجد أن الدورة الشهرية لها علاقة كبيرة بالحالة النفسية.. ولأن الحالة النفسية للفتيات غالبا ما تكون غير مستقرة، فعدم انتظام الدورة الشهرية لديهن شائع بدرجة كبيرة، ويكون عدم انتظام الدورة إما على هيئة انقطاع الحيض لمدة شهرين أو ثلاثة، وإما على هيئة نزول الحيض على فترات متقاربة، وفي هذه الحالة غالبا ما تكون كميته غزيرة.. وإذا كان عدم الانتظام هو تأخر نزول الحيض فلا يكون هناك أي ضرر. ويمكن الانتظار حتى تستقر الأمور من نفسها، أما إذا كان الحيض يحدث على فترات متقاربة وبكميات كبيرة فهذا سيؤدي بلا شك إلى حدوث فقر دم أو أنيميا، ولذا يجب الإسراع في علاجه.

\* ينصح بعض الأطباء باستخدام حبوب منع الحمل لتنظيم الدورة.. فهل يؤثر ذلك على الخصوبة في المستقبل؟

في أحيان غير قليلة يقوم الطبيب بوصف حبوب منع الحمل، إما لعلاج عدم انتظام الدورة الشهرية، وإما لعلاج آلامها، وغالبا ما يؤدي ذلك إلى نتائج إيجابية. ولما يؤدي إلى التأثير على الخصوبة في المستقبل بأي حال من الأحوال، وحتى السيدات اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل بغرض تأجيل حدوث الحمل، فإن خصوبتهن تعود إلى طبيعتها تماما بمجرد الامتناع عن تناولها. وكثيرات منهن يتم الحمل لديهن في الشهر التالي للتوقف مباشرة، ولكن يجب الأخذ في الاعتبار أن يقوم بوصف هذه الحبوب طبيب متخصص.. فلا يمكن بأي حال من الأحوال استخدام أي علاج بالمهرمونات بدون استشارة طبية. والحالات التي لا ينصح الطبيب فيها باستخدام حبوب منع الحمل لتنظيم الدورة، هي تلك الحالات التي تتأخر فيها الدورة أو الحالات التي تكون فيها كمية الطمث قليلة، أو في حالات السمنة المفرطة.

\* أمارس الرياضة في أثناء الحيض فهل هذا خطأ؟

بصفة عامة من المحبب ممارسة الرياضات المحتملة في أثناء فترة الحيض وفي بعض الأبحاث وجد أن الفتيات اللاتي يمارسن الرياضة، لا يتعرضن لآلام الحيض بنفس الدرجة التي تعاني منها الفتيات اللاتي لا يمارسن أي نوع من أنواع الرياضة. ولكن ينصح أيضاً بالراحة عندما يكون الحيض غزيراً.

\* ما سبب نزول الإفرازات؟

مع بداية مرحلة البلوغ تلاحظ الفتاة وجود إفرازات مهبلية.. وهذه الإفرازات هي ظاهرة طبيعية لدى كل الإناث، ومصدر هذه الإفرازات هو المهبل وعنق الرحم والرحم.. وتكون هذه الإفرازات شفافة أو بيضاء اللون، وقد تترك لونا مائلاً للاصفرار في الملابس الداخلية.. وليس لها رائحة، ولما يصاحبها إحساس بالهرش أو الحرقان.. وقد تزيد كمية هذه الإفرازات في منتصف الدورة

الشهرية أو في الأيام القليلة قبل الحيض.. وهذه الإفرازات المهبلية غاية في الأهمية فهي التي تحافظ على سلامة المهبل، وتتخلص من الخلايا المتساقطة، وتحمي الجهاز التناسلي بأكمله من حدوث الالتهابات.

\* كيف نفرق بين الإفرازات الطبيعية وغير الطبيعية؟

هذا سؤال مهم جداً.. لأن وجود إفرازات غير طبيعية يعني وجود التهابات مهبلية، وهذا يستدعي ضرورة المشورة الطبية.. حيث أن بعض هذه الالتهابات قد يمتد إلى الأعضاء التناسلية الأخرى.. فإذا زادت كمية الإفرازات وتغير لونها إلى الأصفر أو الأخضر، أو أصبحت قطعاً بيضاء سميكة تصاحبها رائحة كريهة، ويحدث معها هرش أو حرقان أو إحمرار للجلد مع وجود ألم في أثناء التبول.. فإن ذلك دليل على وجود التهابات مهبلية.. وهو ما يحدث كثيراً.. وعلاجه سهل.. وبخاصة إذا كان في بدايته..