

Kapitulli 12

Të kuptojmë trupin tonë: anatomia seksuale, riprodhimi dhe cikli selsual.

Për ne ka rëndësi të familjarizohemi me pamjen dhe funksionin e organeve tona seksuale, siç jemi të familjarizuara me pjesët e tjera të trupit.

Ne mund të ndihmojmë për të pakësuar rrezikun e shumë problemeve të shëndetit të gruas - si kanceri i gjirit, depresioni dhe sëmundjet e transmetuara seksualisht - në qoftë se ne arrijmë të kuptojmë mënyrën se si punon sistemi ynë riprodhues, si bashkëvepron ai me funksionet e tjera të trupit dhe, nga ana tjetër, si influencohet ai nga mënyra jonë e jetesës, mjedisi dhe mirëqenia në përgjithësi. Ne, gjithashtu, mund të shohim brenda mureve tona vaginale dhe qafës së mitrës, duke përdorur një pasqyrë, një llambë dore dhe një spekulum plastik të pastër, që mund ta fusim brenda vagines dhe butësisht ta hapim atë. Ne zbulojmë që vagina është shumë e pastër dhe që një prekje normale si ajo e vetëgzaminimit nuk është e dhimbshme apo e paretshme. Ne mund të kryejmë vetëgzaminime vetëm apo me të tjerë, një herë apo shumë herë. Me praktikë ne mund të kuptojmë se si muret e vagines dhe qafa e mitres ndryshojnë me ciklin menstrual, me shtatzëninë apo me menopauzën, si dhe të mësojmë që të dallojmë infeksionet vaginale të llojeve të ndryshme. Është dashur kohë për disa prej nesh që të mposhtin vetë-pengesat në lidhje me observimin apo prekjen e gjenitaleve tona.

Përshkrimet e mëposhtme do të jenë shumë më të qarta nëse ju do të shikoni veten tuaj me një pasqyrë, ndërsa lexoni tekstin dhe shihni diagramat. Duhet të vendosni gjithë peshën e trupit mbi shputat e këmbëve, me gjunjët e përthyer në drejtimin që afron vithet me tokën dhe keni një pasqyrë dorë. Në qoftë se s'ndiheni rehat në këtë pozicion, uluni buzë një karrikeje. Sigurohuni që të keni shumë dritë, kohë dhe të mos iu bezdisë kush, që të ndiheni të qeta. Po të doni të shikoni më shumë, mund të përdorni një spekulum. Së pari, ju do të shikoni vulvën, ose gjenitalet e jashtme. Vulva përfshin të gjitha organet seksuale dhe riprodhuese që ju mund të shikoni në bazën e trupit tuaj. Shumë shpesh ne ngatërrojmë vaginën - që është vetëm një pjesë - me të gjithë zonën. Karakteristika më e dallueshme tek një grua e rritur janë qimet e pubisit, mbirja e të cilave është një nga shenjat e hershme të pubertetit. Pas menopauzes qimet rrallohen. Ato rriten mbi një ind të butë dhjamor që quhet mons (gjithashtu edhe mons veneris, mali i Venusit, ose mons pubis). Zona mons shtrihet mbi simfizën pubike. Kjo është bashkimi i kockave pubike të cilat janë pjesë e kockave të pelvisit ose të legenit. Ju nuk mund ta ndjeni me dorë se ku bashkohen kockat, ndërsa mund të ndjeni kockat nën lëkurën e butë të jashtme. Ndërsa hapni këmbët, ju mund të shikoni në pasqyrë që qimet vazhdojnë midis këmbëve ndoshta deri rreth anusit tuaj. Anusi është hapja e jashtme e rektumit (fundi i zorrës së trashë). Ju mund ta ndieni që zona që mbulohet me qime midis këmbëve tuaja është gjithashtu dhjamore si mons. Kjo zonë dhjamore formon pala që quhen buzët e jashtme (labia major), të cilat mund të jenë të shprehura më shumë ose më pak në gra të ndryshme. Tek disa lëkura e buzëve të jashtme është më e errët. Buzët e jashtme rrethojnë dy pala të brendshme lëkure, të cilat nuk kanë qime. Këto janë buzët e brendshme (labia minor). Ato janë të ndjeshme ndaj prekjes. Me stimulim seksual ato fryhen dhe mund të marrin ngjyrë më të errët. Zona midis buzëve të brendshme dhe

anusit quhet perineum. Ndërsa hapni butësisht buzët e brendshme, ju mund të shikoni që ato mbrojnë një zonë delikate midis tyre. Kjo zonë është vestibula. Shikojeni më nga afër. Duke filluar nga përpara menjëherë poshtë zonës së monsit ju do të shikoni që buzët e brendëshme bashkohen për të formuar një mbështjellëse të butë lëkure ose kapuç që lidhet me glans ose majën e klitorisit. Butësisht ngrijeni majën e kapuçit që të shikoni glansin. Kjo është pika më e ndjeshme e gjithë zonës gjenitale. Ajo përbëhet nga ind erektal që fryhet gjatë stimulimit seksual. Lëreni kapuçin që të rrëshqasë përsëri mbi glans. Duke u zgjeruar nga kapuçi deri tek simfiza pubike ju tani mund të ndjeni një si kordon të fortë, të levizshëm, si prej gome direkt nën lëkurë. Nganjëherë gjatë prekjes sjell stimulim seksual. Ky është trupi i klitorisit. Ai lidhet me kockën nëpërmjet një ligamenti varës. Ju nuk mund ta ndjeni këtë ligament apo disa nga organet e tjera të përshkruara, por të gjitha ato janë të rëndësishme për eksitimin seksual dhe orgazmën. Në pikën në të cilën ju nuk mund të vazhdoni të prekni trupin e klitorisit, ai ndahet në dy pjesë, duke u degëzuar me një kënd të gjerë në dy drejtime për të formuar ato që quhen crura (në njëjës crus), dy spirancat anësore të indit erektal që i bashkangjiten kockave të pelvisit. Krurat e klitorit janë rreth tre inç të gjata. Duke filluar nga ka dy grumbullime të indit erektal të quajtur bulba (rrënjë) të vestibulit. Këto së bashku me gjithë klitorisin dhe me një sistem venash lidhëse e muskujsh që përshkojnë pelvisin, forcohen dhe mbushen me gjak (kongjestion i pelvisit) gjatë ereksionit seksual. Disa kongjestion të pelvisit, që japin një ndjenjë plotësie, ose rëndese në zonën e pelvisit, mund të ndodhin gjatë ciklit menstrual, pak përpara se t'ju vijnë menstruacionet. Që të dyja krurat e klitorisit dhe bulbi i vestibulit janë të mbështjella me ind muskolor. Ky muskul ndihmon në krijimin e shtypjes dhe trashjes gjatë ereksionit dhe kontraktohet gjatë orgazmës duke luajtur një rol të rëndësishëm në spazmat e pavullnetshme që ndjehen në ato momente. I gjithë klitorisi dhe bulbat vestibulare janë të vetmet organe në trup funksioni i vetëm i të cilave është ndjeshmëria seksuale dhe ereksioni.

Organet riprodhuese që ju s'mund t'i shikoni

Një uterus jo shtatzanë ka përafërsisht përmasat e një grushti. Muret e tij të trasha janë të përbëra nga disa prej muskujve më të fuqishëm të trupit. Ai është i lokalizuar prapa fshikëzës së urinës që ndodhet nën murin abdominal dhe përpara rektumit që është i vendosur pranë shtyllës kurrizore. Muret e uterusit zakonisht takohen me njëritjetrin përveç rastit kur shtyhen nga një fetus në rritje apo nga ndonjë rritje indore jo normale. Maja e uterusit quhet fundus. Duke u nisur nga pjesa e sipërme e uterusit, në të dyja anët e tij, zgjaten jashtë dhe prapa dy tubat fallopiane (ose oviducts që do të thotë "tubat e vezeve"). Ato janë rreth katër inç të gjatë dhe duken si brirët dashit të kthyer mbrapsht. Hapja që realizon lidhjen e pjesës së brendshme të uterusit me tubat fallopiane është e vogël sa një gjilpërë e hollë. Fundi tjetër i tubit mbaron me një bordurë në formën e një hinke me zgjatime ose fimbrie.

Pjesa e gjerë e hinkës mbështillet rreth vezores por nuk është e lidhur me të. Ajombahet në vendin e saj nga indet lidhëse. Vezoret janë organe me përmasa dhe formën e bajameve me lëvozhgë, që lokalizohen afërsisht poshtë uterusit në të dyja anët e tij. Ato janë të vendosura në lartësinë katër deri në pesë inç poshtë belit tuaj. Ato mbahen në vendin e tyre nëpërmjet indeve lidhëse dhe janë të mbrojtura nga një masë dhjamore rrethuese.

Vezoret kanë funksion të dyfishtë:

prodhimin e vezëve dhe të hormoneve seksuale femërore (estrogjenit, progesteronit dhe shumë hormoneve të tjera, prej të cilëve ne njohim vetëm disa prej funksioneve), si edhe hormonet mashkullore si testosteroni, i cili luan rol në dëshirën seksuale gjatë gjithë jetës së gruas. Hapësira e vogël midis vezores dhe fundit të tubit fallopian bën që veza e lëshuar nga vezorja të pluskojë e lirë. Fundi i tubit fallopian (bordura me zgjatimet në formën e gishtave) përfshin gjerësinë e sipërfaqes së vezores dhe shtyn vezën në tub pas ovulimit. Në raste të rralla, kur veza nuk hyn në tub, mund të fertilizohet jashtë tubit duke sjellë si përfundim një shtatzani abdominale (jashtë mitrës) shumë të rrezikshme për gruan.

Gjinjtë tanë

Kur shohim gjinjtë në pasqyrë, vëmë re se ata mund të mos jenë me përmasa dhe formë të njëjtë. Nganjëherë i djathti është më i vogël se i majti - ndryshim që vihet re në mënyrë të veçantë pas pubertetit. Në qoftë se vëzhgojmë formën e gjirit tonë me kalimin e kohës gjithashtu do të vëmë re që ata tentojnë të zbresin me kalimin e viteve ndërsa lëkura jonë bëhet më pak elastike dhe gjendrat tona të qumështit zvogëlohen. Kjo ndodh edhe më shpejt pas menopauzës, kur gjendrat e qumështit nuk marrin më stimulim për t'u rritur. Meqënëse gjiri është receptor për hormonet seksuale që prodhohen prej vezoreve, shumë nga ne vënë re ndryshime të konsiderueshme gjatë ciklit menstrual, që manifestohen me fryrje dhe fortësi më të madhe tamam përpara menstruacioneve (gjakrrjedhjes). Kjo fryrje mund të shkaktojë dhimbje tek disa gra, që mund të ndjehet deri tek sjetulla, në atë pjesë të gjirit që quhet "bishti". Gjithashtu, gjatë shtatzanisë dhe dhënies gji, gjinjtë mund të zmadhohen në mënyrë të konsiderueshme. Ekzaminimi i gjinjve tanë në mënyrë të rregullt mund të na ndihmojë të dallojmë (njohim) veçoritë tona karakteristike, si dhe të dallojmë ndonjë gjë të pa zakonit. Në mes të gjirit ne vëmë re një rreth me lëkurë më të errët. Kjo ngjyrë mund të jetë nga rozë e zbehtë deri në pothuajse e zezë. Gjatë shtatzënisë kjo zonë mund të zmadhohet dhe të gratë me lëkurë të çelët, ajo mund të bëhet më e errët. Nganjëherë ndryshimet mbeten për gjithë jetën. Kjo lëkurë më e errët është e përbërë nga areola dhe thithi. Areola mund të ketë kokrra të vogla nëpër të. Këto janë gjendra vajore apo sebaceous -e, të cilat sekretojnë lubrifikant që mbron thithin gjatë dhënies gji. Shpesh rreth areolave tona mund të rriten qime sasia e të cilave mund të rritet me kalimin e kohës ose me përdorimin e preparateve kontraceptive të kontrollit të lindjeve. Thithi ynë mund të jetë i dalë jashtë, të qëndrojë në pozicion normal ose të futet brenda. Të gjitha këto konfiguracione janë normale. Nervat hyjne në thith afër fundit të areolës. Të vetmet muskuj në gjirin tonë janë direkt në thith dhe areolë. Në përgjigje të të ftohtit, prejjes ose ereksionit seksual, areola mund të shtrëngohet dhe thithat të bëhen më të ngritur.

Fazat e ciklit të jetës riprodhuese

Gjatë fëmijërisë trupat tanë janë të paformuar. Gjatëpubertetit ne kalojmë nga fëmijëria në pjekurinë fizike. Tek gratë puberteti karakterizohet nga rritja e gjinjve dhe mbirja e qimeve pubike dhe të nënsqetullës (axilare) si dhe nga një nxitje e rritjes që rezulton me rritje në gjatësi dhe peshë të ndjekur nga mbarimi i rritjes së kockës. Ovulimi (pjekja e vezës) dhe menstruacioni (gjakrrjedhja, menarka) fillojnë afër fundit të pubertetit, në përgjithësi kur ne jemi rreth 12 e ½ vjeç, megjithëse shfaqja në çdo moshë nga 9-18 vjeç

është normale. Që të menstruojë një vajzë ka nevojë që dhjami i trupit të saj të zë rreth ¼ e peshës totale të saj. Disa ekspertë besojnë që kjo ndodh pasi hormoni leptin, i prodhuar nga qelizat dhjamore, duhet të arrijë një nivel të caktuar në gjak për të ndihmuar fillimin e ciklit menstrual si dhe për të ndihmuar mbajtjen e tij pas pubertetit. Për të mbështetur një cikël të rregullt menstrual ne gjithashtu kemi nevojë të hamë ushqime të balancuara në yndyrë. Menstruacionet dhe ovulimi vazhdojnë mesatarisht deri në moshën 50 vjeç, por çdo moshë midis 40 dhe 55 është normale. Kur menstruacionet ndërpriten ka ndodhur menopauza. Ndryshimet e trupit që ndodhin midis fazës riprodhuese dhe pas-riprodhuese të quajtura climacteric shpesh kapin një periudhë që vazhdon deri në 15 vjet.

Cikli Ovarian: Ovulimi

Të dyja vezoret në lindje përmbajnë rreth 1,000,000 folikuj, të cilët janë sfera të vrimuara qelizash, secila me një vezë të paformuar në qendër. Vezoret arrijnë të thithin (shkatërrojnë) rreth gjysmën e tyre gjatë fëmijërisë. Rreth 300-500 të 400,000 folikujve të pranishëm me shfaqjen e menstruacioneve, do të zhvillohen në vezë të formuara gjatë segmentit të jetës riprodhuese. Çdo muaj gjatë viteve tona riprodhuese 10-20 folikuj fillojnë që të maturohen (piqen) nën ndikimin hormonal. (Shihni Shtojcën për më shumë detaje.) Zakonisht vetëm një folikuli zhvillohet plotësisht. Trupat tanë i absorbojnë të tjerët përpara se ata të arrijnë zhvillimin e plotë. Disa prej qelizave të folikulit sekretojnë hormonin estrogen. Folikuli me vezën që po maturohet brenda saj lëviz drejt sipërfaqes së vezores. Gjatë ovulimit folikuli dhe sipërfaqja e ovarit çahen duke e lejuar vezën të dalë dhe të notojë përjashta. Rreth kësaj periudhe disa gra ndiejnë një spazëm apo pickim në pjesën e fundit të barkut apo kurrizit, nganjëherë të shoqëruar me një sasi të vogël ekstra sekrecioni vaginal, ndoshta të gjakosur. Këto simptoma mund të jenë kaq të shprehura sa të ngatërrohen me apendisitin apo me shtatzaninë jashtë mitre. Kjo është Middlemerz (dhimbja e mesit). Një numër i pakët grash kanë dhimbje koke, dhimbje stomaku ose përgjumje. Gra të tjera ndihen më mirë në kohën e ovulimit. Mukusi i cerviksit gjithashtu ndryshon në këtë kohë.

Cikli Uterin dhe Menstruimi Ndryshimet cervikale

Lloji i mukusit që prodhohet nga cerviksi juaj ndryshon gjatë ciklit, në përgjigje të hormoneve. Megjithatë, egzistojnë disa rregulla të përgjithshme dhe ju mund ta ndiqni ciklin tuaj personal për të zbuluar si është ai, duke prekur hyrjen në vaginë me gishtin tuaj, duke vënë re sekrecionet, duke qënë të ndërgjegjshëm për thatësinë apo lagështinë e vaginës dhe duke rregjistruar këto karakteristika çdo ditë për disa cikle rresht. Ju mund të provoni gjithashtu shijen e sekrecioneve tuaja. Ato mund të jenë të tharta, të kripura ose të ëmbëla, të ndryshueshme gjatë ciklit në një mënyrë që është tipike për ju. Në qoftë se do ta shikonit nën mikroskop, mukusi duket si një labirint fibrash që ndërthuren me njëra-tjetrën. Është jashtëzakonisht e vështirë për spermën apo shumë organizma të tjerë si bakteret (mikrobet) të kalojnë nëpërmjet tij. Megjithatë gjatë ovulimit, nën ndikimin e estrogenit, mukusi ndryshon dhe merr formën e fijeve të thurura të gjata, pak a shumë të rreshtuara, të cilat mund të udhëheqin spermën në uterus. Kështu pra mukusi është si të thuash një lloj mbrojtësi i uterusit. Gjatë ovulimit ai është aq depërtues sa mund të mbështjellë vaginën dhe të mbroje spermën nga sekrecionet acide të prodhuara atje. Pas ovulimit, ndërsa mbizotëron progesteroni kundrejt estrogenit, mukusi cervical trashet

dhe vagina juaj gradualisht bëhet më e thatë. Gratë në menopauzë mund të zbulojnë që vëzhgimi i ndryshimeve të mukusit të tyre cervikal është një mënyrë e thjeshtë për ndjekjen e niveleve të estrogenit të tyre. Në qoftë se ju shikoni në cerviksin tuaj me një spekulum, ju mund të vini re që rreth kohës së ovulimit cerviksi është i tërhequr sipër, lart në vaginë. Gjithashtu, ai mund të zmadhohet dhe të zbutet, si dhe mund të hapet pak.

Ndryshimet endometriale dhe menstruimi

Estrogjeni i prodhuar nga folikuli i pjekur, shkakton rritjen dhe trashjen e gjendrave në shtresën e brendshme uterine (endometrium), si dhe rrit ushqimin me gjak të tyre (faza proliferative). Kjo pjesë e ciklit mund të ndryshojë lirisht kohzgjatjen e saj, nga gjashtë deri në 20 ditë. Çdo cikël menstrual që është pak a shumë i rregullt është normal. Kohzgjatja e ciklit zakonisht lëviz nga 20 deri në 36 ditë, me një mesatare rreth 28 ditë. (fjala menstruacion vjen nga latinishtja mensis që do të thotë muaj). Disa gra kanë cikle të gjata dhe të shkurtëra që alternohen. Në përgjithësi ndodhin ndryshime të vogla spontane, por mund të ketë ndryshime shumë të mëdha kur një grua ndodhet nën një stres të madh. Me kalimin e moshës ose pasi keni lindur një fëmijë ju mund të vini re ndryshime të qarta. Menstruacionet normale zgjatin dy deri në tetë ditë, duke pasur si mesatare 4-6 ditë.

Lëngu menstrual

Lëngu menstrual përmban mukus cervikal, sekrecione vaginale, mukus, qeliza dhe pjesëza endometriale si dhe gjak (nganjëherë i koagulluar), por përbërja mikse nuk është e qartë meqenëse gjaku njollos gjithshka në të kuqe apo bojëkafe. Kjo humbje e rregullt e gjakut edhe pse e vogël mund të shkaktojë anemi. Lëngu zakonisht nuk vjen erë deri sa bie në kontakt me bakteret në ajër dhe fillon të dekompozohet.

Produktet që përdoren gjatë rrjedhjes menstruale

Tamponet komerciale ngrenë disa probleme domethënëse shëndetësore. Sindroma e shokut toksik (SST) (shikoni kapitullin 24, Probleme të Caktuara Mjekesore, Praktika dhe Proçedura), është një infeksion i rrallë gjaku, por kërcënues për jetën, i cili është i lidhur me përdorimin e tamponeve, në mënyrë të veçantë të atyre me absorbim të lartë, që janë të përbërë nga rajon dhe materiale sintetike (tamponet e përbërë vetëm nga pambuk nuk janë lidhur me SST (SST është shoqëruar me diafragma, Keeper dhe dispozitivë intrauterin, megjithëse në raste të rralla). Për të shmangur SST mos përdorni tampona ndërmjet periudhave tuaja menstruale, ose mos përdorni ato tampona që janë me absorbues që ju keni nevojë gjatë menstruacioneve tuaja, dhe evitoni përdorimin e tamponeve gjatë natës. Përveç rrezikut të SST disa gra mund të pësojnë irritim vaginal, kruajtje, lëndim, erë të pazakonshme ose në disa raste të rralla hemoragji me gjak shumë të kuq, ndërsa janë duke përdorur tampona. Në qoftë se ju vini re ndonjërin prej këtyre problemeve, ndaloni së përdoruri tampona, përdorni tampona me absorbim më të ulët ose ndryshoni llojin e tamponit për të parë nëse kjo mund t'ju ndihmojë. Përpara se të hidhen në treg nuk bëhet ndonjë prove sigurie për tamponat dhe pjesa më e madhe e punës kerkimore të bërë nga prodhuesit mbahet sekret. Mbetjet dioksinë në produktet menstruale. Shumë nga pecetat komerciale dhe tamponet janë të trajtuara me klor, për t'u bërë edhe më të bardha dhe në rastin e rajon-it dhe me absorbentë. Klorina lëshon mbetje dioksinë në tampona dhe peceta si dhe në ambient nëpërmjet ujit që shkarkohet dhe

mbeturinave që depozitohen në tokë. Dioksina është një lëndë kimike e dëmshme që është implikuar në kancer dhe probleme të tjera shëndetësore.

Mënyra sjelljeje ndaj menstruacioneve

Kultura të caktuara i kanë izoluar krejtësisht gratë, ose i kanë lënë vetëm në shoqërinë e grave të tjera gjatë menstruacioneve të tyre, sepse njerëzit mendonin që gjaku menstrual ishte i papastër, ose që gratë gjatë menstruacioneve kishin fuqi të mbinatyrshme. Tabutë e kulturës mbizotëruese sot përfshijnë kufizimin e aktivitetit fizik, dusheve dhe marrëdhënieve seksuale, ose fshehjen totale të faktit menstrual.

Ndenjat rreth menstruacioneve

Shumë prej nesh kanë qenë të frikësuara, ose dhe të turpëruara kur menstruacionet kanë filluar për herë të parë. Ne u rritëm me pak ose aspak informacion se nga vjen gjaku apo indi, pse vjen dhe pse nganjëherë dhemb. Disa prej nesh kanë menduar se po vdisnin kur kanë parë rrjedhjen menstruale për herë të parë. Disa prej nesh kanë qenë tmerrësisht të frikësuara që një mësues apo një djalë do të vinte re që ne ishim duke kaluar menstruacionet. Nga ana tjetër disa prej nesh ndiheshin jo rehat në qoftë se nuk menstruonin.

Problemet menstruale

Menstruimi është një ngjarje normale e shëndetëshme për shumë vite në jetën e gruas. Megjithatë, shumë gra duke përfshirë një spektër kulturash shumë të ndryshme, provojnë probleme menstruale të cilat mund të rradhitën nga një shqetësim i lehtë në dhimbje akute. Për ato nga ne që i kanë këto probleme në raste të veçanta apo shpesh herë është e rëndësishme që t'i kuptojnë problemet për të mësuar si t'i përballojnë ato. Problemet menstruale mund të mos jenë të paevitueshme. Më shumë studime janë të nevojshme për ne për të kuptuar aq sa duhet rreth bashkëveprimit të gjendjes sonë fizike dhe emocionale me ambientin e jashtëm (fizik dhe social) dhe ambientin e brendshëm (duke përfshirë ndryshimin ciklik të kimisë së trupit dhe trashëgiminë) për të mësuar se përse disa gra kanë probleme dhe disa të tjera nuk kanë.

Kura shtëpiake për problemet menstruale - Vështirim i përgjithshëm

Meqënëse çdo grua është unike dhe reagon në mënyra të ndryshme, kushtojini vëmendje ndikimit që kura e zgjedhur ka mbi ju. Pavarësisht nga kurimet specifike që ju mund të zgjidhni, tre gjërat që rreshtohen më poshtë kanë aplikim të gjerë për të gjitha problemet menstruale. Ushqimi: Ndhmon fakti i të ngrënit të një diete të shumëllojshme, të mjaftueshme, dhe të balancuar. Shumë gra zbulojnë që një dietë e pasur në drithëra, bishtaja, zarzavate, fruta, maja birre dhe me pak ose aspak kripë, sheqer, alkool dhe kafeinë (që gjendet në kafe, çaj, çokollatë dhe pijet e buta) (shikoni kapitullin 2, Ushqimi) ndihmon në reduktimin e fryrjes paramenstruale dhe lodhjes. Gjithashtu ju mund të keni nevojë të hani disa herë në ditë vakte të vogla dhe të shpeshta në krahasim me dy ose tre vakte të mëdhaja. Fibra në dietë është e rëndësishme sepse disa gra raportojnë një kapsllëk të butë përpara fillimit të menstruacioneve. Gjumi: Ndhmon fakti i marrjes së sasisë së nevojshme të gjumit. Ritmet tuaja mund të ndryshojnë gjatë ciklit. Krijoni kohë për të fjetur po qe se keni nevojë. Aktiviteti Fizik: Aktiviteti fizik i moderuar ndihmon shumë gra të ndihen më mirë përpara dhe gjatë menstruacioneve. Për

disa ide rreth aktiviteteve fizike shikoni kapitullin 4, Gratë në Lëvizje. Joga (sidomos pozicioni kobra) dhe tai chi mund të ndihmojnë në mënyrë të veçantë. Eksperimentoni me pozicione të ndryshme për të kuptuar se cili mund t'ju ndihmojë ju.

Si të përballojmë probleme specifike paramenstruale dhe menstruale

Ndryshimet paramenstruale

Gratë mund të provojnë një varietet sensacionesh ose eksperiencash, për disa ditë, përpara dhe nganjëherë gjatë ditës së parë të menstruacioneve. Midis tyre janë ndryshime emocionale, depresion (shpesh i butë dhe nganjëherë i theksuar), fryrje, dhimbje në gjinj, dhe dhimbje koke. Nganjëherë këto ndjesi paramenstruale bëhen ndërhyrje serioze në jetën tonë dhe nganjëherë ato janë të buta e të durueshme. Për shembull disa gra raportojnë që ndihen më energjike dhe krijuese para menstruacioneve, dhe se disa mendojnë që ndryshimet e buta emocionale janë të tolerueshme dhe madje interesante. Të gjitha përpjekjet e deritanishme për të gjetur një bazë biologjike apo një përkufizim uniform për problemet paramenstruale kanë dështuar, por megjithatë këto probleme janë shumë reale.

Depresioni i lehtë paramenstrual

Ato prej nesh që depresohen para menstruacioneve shpesh arrijnë në konkluzionin që ne po shqetësohemi për probleme të cilat kanë egzistuar gjithmonë. Thjesht, këto probleme nuk mund t'i përballojmë dhe aq mirë gjatë ditëve paramenstruale. Është e rëndësishme që të mbahen mend problemet shqetësuese, edhe në qoftë se na duhet t'i shkruajmë, me qëllim që kur të ndihemi më mirë të dimë si të punojmë për t'i zgjidhur ato.

Depresioni i rëndë paramenstrual

Kur depresioni para menstrual është më shumë se sa mërzi dhe ndërhyr në mënyrë të konsiderueshme në jetën tuaj të përditëshme (ju nuk ngriheni dot nga krevati, nuk shkoni dot në punë, keni mendime t'i bëni keq vetes), atëherë është koha që të kërkoni një mjek profesionist të shëndetit mendor, dikush që ka aftësitë dhe eksperiencën për të dalluar problemet serioze paramenstruale nga probleme të tjera emocionale.

Mjekime Shtëpiake për Spazmat dhe Dhimbjet e Kurrizit

Gjethet e bimëve mund të ndihmojnë. Çaji me gjethë boronice rekomandohet më shumë, por kamomili dhe mentja janë gjithashtu të mira për një qetësim të përgjithshëm. Zieni një lugë gjelle për një gotë uji. Edhe bimët kineze mund të ndihmojnë. Bimët që përdoren si medikamente duhen përdorur në sasira të moderuara. (Shikoni Burimet në këtë kapitull dhe kapitullin 5, Tërësia e Shëndetit dhe Kurrimet, për më shumë mbi bimët). Disa gra hanë shumë ushqime të pasura në kalçium ose marrin kalçium dhe magnez plotësues në raport dy me një për disa ditë përpara rrjedhjes ose gjatë gjithë ciklit. Filloni me 250 mg kalçium dhe 125 mg magnezium. (Mos merrni dolomite që përmban dhe kalçium dhe magnez, sepse mund të jetë e ndohtur me plumb ose arsenik.) Të ngrohtat në stomak ose në pjesën e poshtme të kurrizit mund t'ju ndihmojnë. Orgazma me ose pa partner mund të ketë efekt. Shumë gra përdorin medikamente që merren pa recetë si aspirin, acetaminofen (p.sh. Tylenol), ose Ibuprofen. Marrja e tepërt e aspirinës mund t'ju hollojë gjakun dhe ta bëjë hemorragjë më të rëndë.

Periodat me shumë hemorragji dhe/ose hemorragjia e çrregullt

Perioda me shumë hemorragji mund të ndodhin nëse ju nuk ovuloni (p.sh në qoftë se ju jeni në menopauzë), në qoftë se jeni nën stres të fortë, jeni duke përdorur IUD për kontrollin mbi lindjen, po bëni një dështim, ose keni fibriomomë apo tumor në mitër. Hemorragjia e parregullt - rrjedhja jashtë ciklit - mund të shkaktohet nga hyrja në menopauzë, nga një operacion i freskët sterilizimi, ose nga një problem shëndetësor. Për faktin se një hemorragji e madhe ose e parregullt mund të sinjalizojë probleme shëndetësore serioze është ide e mirë të flisni me doktorin tuaj në qoftë se keni të tilla probleme. Medikamentet psikotrope si Valiumi dhe Librium, apo drogat e "rrugës", mundet gjithashtu të krijojnë parregullsi në perioda.

Mjekimet e shtëpisë për periodat me shumë hemorragji dhe/ose hemorragji të çrregullt Provini të hani ushqime që përmbajnë vitaminë C ose merrni sasi shtesë vitamine C si dhe bioflavonoid (që njihet edhe me emrin vitamin P). Shumica e ushqimeve që përmbajnë vitaminë C përmbajnë gjithashtu edhe bioflavonoid. Në qoftë se ky problem fillon pasi të keni marrë kokrrat kontraceptive (shih kapitullin 13, Kontrolli mbi Lindjen) provoni 10.000 ose më pak njësi vitaminë A - mënyra më e mirë dhe e sigurtë për ta marrë është në formën e beta-karotinit. Vitamina A me shumicë është toksike; në qoftë se filloni të keni pështjellime, irritime në lëkurë, dhe /ose ndryshime të tjera, ndaloni përdorimin e saj.

Amenorrea

Një problem tjetër menstrual është amenorrea, ose mungesa e periodave menstruale. Amenorrea parësore është diagnoza e mosardhjes së periodave asnjëherë deri në kufirin e moshës më të lartë të ardhjes së menstruacioneve (18 vjeç); amenorrea dytësore është ndalimi i menstruacioneve pas të paktën një periode. Disa shkaqe janë shtatzënia; menopauza; të ushqyerit me gji; dieta ekstreme ose anoreksia; të pangrënët; stërvitje e rëndë atletike sidomos gjatë adoleshencës së hershme; përdorim i mëparshëm i kokrrave kontraceptive; përdorimi i disa lloj drogash; difekt i lindur i rrugëve gjenitale; ç'ekuilibër hormonal; ciste apo tumore; sëmundje kronike; anomali kromozomale; stress ose faktorë emocionalë. Shpesh amenorrea shkaktohet nga një kombinim i disa prej këtyre faktorëve. Meqënëse amenorrea është shpesh një nga simptomat e sterilitetit, mjekët dhe librat mjekësorë i kushtojnë asaj shumë më tepër vëmendje se problemeve paramenstruale ose periodave me dhimbje, megjithëse këto dy të fundit janë shumë më të zakonshme.

Mjekime shtëpiake për amenorrenë

Si mjekim shtëpie për të sjellë periodat ose për perioda shumë të lehta ju mund të provoni çajin e gjethes së mendrës (mos përdorni vajin, pasi mund të jetë toksik). Zieni një lugë çaji për një kupë uji. (mos e përdorni mendrën në qoftë se jeni ose mund të jeni shtatzënë dhe dëshironi që ta mbani shtatzëninë.) Gjithashtu një rënie në peshë 10-15% nën një minimum të shëndetshëm mund të ndalojë periodat tuaja; një rikthim në peshën tuaj minimale ose mbi të, zakonisht mund ta korrigjojë këtë problem. Në qoftë se keni marrë kokrrat kontraceptive dhe keni vështirësi për të rikthyer periodat, siguroni marrjen e kalorive dhe vitaminave të mjaftueshme dhe përpiquni të bëni më pak aktivitet fizik. Ju

mund të provoni gjithashtu të merrni sasi plotësuese vitamine B6, acidi folik, dhe vitamine E, dhe të zvogëloni sasinë e proteinës që merrni. Anemia e theksuar mund të ndalojë përkohësisht menstruacionet.

Dhimbja në gjinj, ndjenja e fryrjes - Mjekime shtëpiake

Disa gra raportojnë se marrja e vitaminës B6 ose Pirodixinës ndihmon. Filloni me 25 deri në 50mg në ditë dhe mund të provoni deri në 100 mg si dozë ditore. Ndaloni përdorimin në qoftë se filloni të provoni mpirje apo shenja të tjera treguese të një një dëmtimi të përkohshëm të nervave. Shihni kapitullin 2, Ushqimi, faqe 55, për ushqime që përmbajnë vitaminë B6. Përdoreni me një vitaminë të përgjithshme B-kompleks për një absorbim më të mirë nga organizmi. Mundohuni të ulni sasinë e kripërave duke ngrënë më pak kripë dhe rrisni sasinë e kaliumit (shihni kapitullin 2, Ushqimi). Disa gra përdorin diuretikë: ujë, çaj reduktues të ujit, ushqime, bimë ose medikamente. Përdorini me kujdes. Shumica e diuretikëve, me përjashtim të ujit, eliminojnë kaliumin nga trupi. Shmangni kafeinën për të reduktuar dhimbjen në gji.

Lodhja dhe Zbehja

Kontrolloni nivelin e hekurit në gjak për të parë nëse jeni anemike.

Distributor for Albania:

Aleanca Gjinore për Zhvillim
P.O. Box 2418
Rruga “Abdyl Frashëri” P. 10 Shkalla 1 Apt. 3
Tiranë, Shqipëri
Tel/Fax 355.42.55514/55515
www.gadc-al.org