



مرکز مدیریت حوزه های علمیه خراسان

مدرسه علمیه زهراى اطهر (سلام الله عليها)

شهرستان مشهد

مقاله ای از تحقیق

دانستنی های پیرامون

قاعدگی

استاد راهنما:

سرکار خانم زهرا طیب زاده

استاد داور:

سرکار خانم مرادی

پژوهشگر:

مریم قادری

تاریخ دفاع زمستان ۹۱

پیشگفتار

تحقیق حاضر با موضوع «قاعدگی» همراه با برخی دانستنی‌ها پیرامون مسائل مربوط به آن، تدوین شده است. قاعدگی به عنوان مرحله‌ای از زندگی یک زن که از دوران نوجوانی شروع شده و تا پیری ادامه دارد، همواره دغدغه بانوان بوده و هست. از ابتدای تاریخ بشر از زمانی که بشر پای بر روی این کره خاکی گذاشت تاکنون زنان با این مسأله روبه‌رو بوده‌اند و هر دین و مذهب و ملیتی برخوردی مختلف با این مسأله داشته است تا این که دین معتدل اسلام، با وضع احکام خاص نگاه ویژه‌ای به زنان و مسائل آنان نموده است.

این تحقیق سعی در شناساندن ماهیت قاعدگی، بیماری‌های مربوط به آن همراه با بیان برخی درمان‌ها، احکام قاعدگی و آیه و روایات مربوط به آن دارد، نیاز جامعه و بالاخص دختران نوجوان به آشنایی با این مسائل باعث شد که تحقیقی با این عنوان ارائه نماییم.

آشنایی با حیض:

حیض جمع شدن خون است و به همین دلیل حوض را حوض می نامند زیرا آب در آن جمع می شود.^۱

حیض در لغت به معنای سیل است و خون خارج شده از رحم بر وصف مخصوص و در وقت مخصوصاً گویند.^۲ و در اصطلاح خونی است که غالباً در هر ماه چند روزی از رحم زن ها خارج می شود و زن را در موقع دیدن خون حیض، حائض می گویند.^۳ قاعدگی نیز (از ریشه قعد) به چرخه تخلیه خون و ترشحات و مایع مخاط رحم در انسان و برخی پستانداران ماده در صورت آبستن نبودن گویند.^۴

ساختمان و عملکرد دستگاه تولید مثل در زنان:

دستگاه تولید مثل زنان شامل تخمدان ها، لوله های رحم، رحم و مهبل می باشد.

● **رحم:** عضوی است عضلانی و توخالی که در قسمت وسط و پایین حفره لگن خاصره واقع شده است و در حالت طبیعی به اندازه و شکل گلابی وارونه می باشد که قسمت بالای آن قاعده رحم نام دارد و قسمت پایین آن که دراز و باریک است گردن یا دهانه رحم نامیده می شود. لایه داخلی رحم به آندومتر یا آندومتریوم معروف است و هر ماه برای تغذیه جنین احتمالی ساخته می شود و در صورت عدم باروری در فرآیند قاعدگی متلاشی شده و می ریزد.^۵

● **واژن:** یکی از اندام های تناسلی داخلی زن است که خون قاعدگی از آن جا به محیط می ریزد.

● **تخمدان ها:** دو کیسه کوچک بادامی شکل در دو طرف رحم هستند که تخمک ها را در خود نگه می دارند.

● **تخمک:** سلول های بسیار کوچکی هستند که درون تخمدان ها ذخیره شده اند. از زمان بلوغ تا یائسگی هر ماه یک تخمک در تخمدان رسیده و آزاد می گردد.

● **فولیکول:** یکی از تعداد بسیاری از اندام های کیسه شکل که در هر تخمدان تجمع پیدا کرده است فولیکول است و کار آن نگه داشتن تخمک است.^۶

۱- فخرالدین محمد بن طریحی مجمع البحرین، انتشارات مرتضوی چاپ سوم، تهران، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۲۰۱.

۲- حسین ابن محمد راغب اصفهانی، مفردات، ترجمه غلامرضا خسروی، انتشارات الحورا، سال ۱۳۸۰، ص ۲۶۵.

۳- بهاء الدین خرمشاهی، دانشنامه قرآن و قرآن پژوهی، انتشارات ناهید، ص ۹۷۰.

۴- غلامحسین افشاری، نسترن و نسرين حکمی، فرهنگ معاصر فارسی امروز، چاپ اول، ص ۵۱۲.

۵- لطیف راشدی، از مسایل دختران و زنان چه می دانید؟ انتشارات ظهور، چاپ اول، بهار ۱۳۸۳، ص ۱۱-۱۲.

۶- جیکاگیلولی، آموزش های قبل از بلوغ برای دختران، ترجمه فریبا جعفری نمینی، انتشارات طلایه، چاپ سوم،

سال ۱۳۸۳، ص ۱۷۰ و ۱۷۱.

حال که با دستگاه تولید مثل آشنا شدیم می‌توانیم چرخه یا سیکل قاعدگی را توضیح دهیم:

هر ماه رحم در اثر ترشح هورمون زنانه (استروژن) ضخیم می‌شود. در صورتی که آبستنی صورت نپذیرد، دیواره رحم پر خون شده، شروع به تخریب و ریزش می‌نماید.^۱ مراحل آن از این قرار است:

مرحله فولیکولار: به نیمه اول سیکل ماهانه گفته می‌شود یعنی زمانی که تخمک شروع به رشد کرده و بالغ می‌شود، و یکی از فولیکول‌هایی که از همه بیشتر رشد کرده، تخمک خود را رها می‌کند.

مرحله تخمک‌گذاری: کوتاه‌ترین قسمت سیکل قاعدگی است و تخمک به سوی رحم روانه می‌شود.

مرحله لوتئال: فولیکول خالی شده به شکل جسمی زرد رنگ در می‌آید و اگر حاملگی صورت نگیرد پس از ۲۴ روز شروع به تحلیل رفتن نموده و رحم آماده خونریزی بعدی می‌شود.

مرحله پیش‌قاعدگی: ۴ تا ۶ روز به طول می‌انجامد و همراه با علائم جسمی و روحی است.

مرحله قاعدگی: مرحله شروع خونریزی است.^۲

نقش هورمون‌ها در قاعدگی:

همان‌طور که می‌دانید تمام اعمال و کارهای اعضای بدن از طریق مغز کنترل و هدایت می‌شوند و در مورد قاعدگی هم چنین است. ابتدا مغز با ترشح هورمون‌های خاصی روی تخمدان‌ها اثر می‌گذارد و تخمدان‌ها هورمون‌های جنسی زنانه (استروژن و پروژسترون) را ترشح می‌کنند و قاعدگی روی می‌دهد.^۳

بیماری‌های مربوط به قاعدگی:

غالباً حیض همراه با ناراحتی‌های مختلف برای بانوان است. این ناراحتی‌ها گاهی عادی تلقی شده و به آن سندروم پیش‌قاعدگی یا دیسمنوره اولیه می‌گویند و گاه غیرعادی بوده و نوعی بیماری محسوب می‌شوند. اینک به توضیح برخی از این بیماری‌ها می‌پردازیم.

سندروم پیش‌قاعدگی یا دیسمنوره اولیه:

^۱ - ناصر مکارم شیرازی، احکام بانوان، تنظیم ابوالقاسم علیان نژادی، انتشارات امام علی بن ابی طالب (علیه السلام)، چاپ سیزدهم، سال ۱۳۸۷، ص ۴۴.

^۲ - محمد رضا نیکخو، هامایاک آوادیس یانس، زندگی جنسی زنان، انتشارات سخن، چاپ اول، ۱۳۸۰، ص ۴۸ و ۴۹.

^۳ - فرشته صباغ و دیگران، بهداشت بلوغ و نوجوانی، انتشارات سخن گستر با همکاری مرکز بهداشت استان، چاپ اول، بهار ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۱۳.

۲۰ الی ۳۰ درصد خانم‌ها از عوارض این سندروم رنج می‌برند. این سندروم مجموعه‌ای از مشکلات فیزیکی مثل (دل پیچه، درد در ناحیه کمر، شکم، پهلوها، پشت یا حتی پاها) و علائم روحی و خلقی مثل (ناراحتی، بی‌حوصلگی، حساسیت، افسردگی، عصبانیت و...) می‌باشد.^۱ مهم‌ترین دلایل آن عبارتند از: تغییرات هورمونی بدن، تغییرات شیمیایی مغز، کمبودهای تغذیه‌ای و مصرف بیش از حد نمک و کافئین.^۲ به درمان این سندروم باید توجه نمود تا از عوارض ناشی از آن مثل یائسگی زودرس ایمن بمانیم.

دسیمنوره ثانویه یا قاعدگی دردناک: این دردها که همراه با آغاز قاعدگی است حدوداً ۴ تا ۵ روز طول می‌کشد و اغلب از نوع کوفتگی یا کولیک هستند. این دردها با افزایش سن کاهش می‌یابد. بعضی اختلالات نیز می‌تواند سبب دسیمنوره ثانویه گردد. از جمله این اختلالات آندومتریوز (نقاط کوچک مخاط رحمی) می‌باشد.^۳

قاعدگی نامنظم: تقریباً هر زنی در طول دوران زندگی اش گهگاهی خونریزی نامنظم را تجربه کرده است. خونریزی نامنظم، یک بیماری یا مرض به شمار نمی‌رود، بلکه اصولاً یکی از علائم یا نشانه‌های اختلالات درونی مثل عدم تعادل هورمونی، زخم بافت موضعی، زخم‌های اندامی و می‌باشد.^۴

آمنوره: عدم قاعدگی برای حداقل سه ماه در خانمی که به طور معمول قاعدگی داشته است را آمنوره گویند و دو نوع آمنوره وجود دارد:

آمنوره اولیه: در صورتی که عادت ماهیانه دختری تا ۱۶ سالگی شروع نشود به آن آمنوره اولیه گفته می‌شود.

آمنوره ثانویه: در صورتی که قاعدگی ایجاد شده به دلیلی قطع شود به آن آمنوره ثانویه می‌گویند.^۵

قطع قاعدگی هنگام بارداری و شیردهی طبیعی است و نیاز به درمان ندارد.^۶ و اگر به دلیل بیماری‌های مزمن، بیماری‌های قلبی مادرزادی، کاهش وزن شدید، ورزش شدید، سوء تغذیه،

^۱ - ساحل همتی گرگانی، اختلالات قبل از قاعدگی، نشر قطره، سال ۱۳۸۸، ص ۳۷-۳۲.

^۲ - جیکا گیلولی، آموزش‌های قبل از بلوغ برای دختران، ص ۱۷۰ و ۱۷۱.

^۳ - سایت بیتوته، سلامت و بهداشت، بهداشت بانوان، ۱۳۹۱/۲/۲۷، www.beytoote.com.

^۴ - لطیف راشدی، از مسایل دختران و زنان چه می‌دانید؟، ص ۳۰-۲۵.

^۵ - سایت همپرواز، بخش پزشکی، ۱۳۹۰/۱۰/۱۷، www.hamparvaz.com.

^۶ - لطیف راشدی، از مسایل دختران و زنان چه می‌دانید؟، ص ۱۹ و ۲۰.

پرده بکارت بسته شده، کیست‌ها و فشارهای روحی و ... باشد به راحتی قابل درمان است، اما اگر به دلیل سندروم دوجنسیتی و نظیر آن باشد نیاز به جراحی و دارو دارد.^۱

قاعدگی در قرآن:

در قرآن مجید که تبیان لکل شیئی است درباره حیض یا همان قاعدگی آمده است:

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾^۲

از تو از مسأله حیض می‌پرسند بگو آن آزاری است برای زنان پس باید که از زنان در حال حیض کناره‌گیری کنید و با ایشان نزدیکی جنسی ننمائید تا وقتی که پاک شوند پس همین که غسل کردند می‌توانید آن‌طور که خدا دستورتان داده با ایشان نزدیکی کنید که خدا مردم تائب را دوست می‌دارد و آن‌هایی را هم که در پی پاک شدن هستند دوست می‌دارد.

شان نزول:

روایت کرده‌اند که عادت اهل جاهلیت چنان بود که با زنان خود در حال حیض ایشان همنشینی نمی‌کردند و در یک خانه ساکن نمی‌شدند و ... تا آن که ابودحداح با جمعی از اصحاب از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم از حکم حیض پرسید پس این آیه نازل شد ولی اکثر مسلمانان به ظاهر آیه تمسک کردند و باز از زنان کناره‌گیری کرده و رفتارهای غلط جاهلی را تکرار می‌کردند تا آن که جمعی از اعراب نزد رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم آمدند و دوباره سؤال خود را به نحوی مطرح ساختند، پس رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: که خدای تعالی شما را به اجتناب از مجامعت زنان در حال حیض امر کرده است و شما را به اخراج ایشان از خانه‌های خود امر نکرده است...^۳

مفردات آیه

● المَحِيضُ

این واژه مصدر میمی از «حیض» به معنای قَیْضَان و سَیْلَان آرام از درون چیزی است (تراوش).^۴ خونی که هر ماه در روزهای مشخصی از رحم زن خارج می‌شود نیز حیض گویند.^۵ کلمه محیض همان‌طور که مصدر است به معنای موضع حیض و وقت آن نیز آمده است.^۶

۱- سایت تبیان، بخش سلامت (خانم‌هایی که عادت ماهیانه نمی‌شوند)، ۹۰/۱۰/۷، www.tebyan.net.

۲- سوره بقره، آیه ۲۲۲.

۳- سید امیر ابوالفتوح رازی، آیات الاحکام، (الجرجانی)، انتشارات نوید، چاپ اول، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۷۰-۷۲.

۴- حسن مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، نشر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول، تهران ۱۳۶۸، ج ۲، ص ۳۶۰.

۵- عبدالله جوادی آملی، تفسیر تسنیم، انتشارات اسراء، چاپ اول، بهمن ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۶۰.

۶- حسین بن محمدرغب اصفهانی، مفردات، ج ۱، ص ۲۶۵.

المحیض در آیه دو بار تکرار شده است زیرا محیض اول احتمالاً مصدر میمی است و محیض دوم ظاهراً اسم مکان یا اسم زمان است.

● اُذی

گفته اند به معنای ضرر است، اما این حرف درست نیست، چون اگر به این معنا بود باید صحیح باشد که در مقابل نفع استعمال شود، اما این امر ممکن نیست پس ظاهر این است که اُذی به معنای هر چیزی است که ملایم با طبع نباشد و خون حیض چنین است زیرا از حالت طبیعی خارج شده ولی اگر به معنای ضرر باشد در صورتی صحیح است که این طور معنا کنیم که جماع با حائض ضرر است و این حرف نیز صحیح می باشد.^۱

● فاعتزلوا

کنار زدن است،^۲ و در آیه ترک آمیزش جنسی مراد است.^۳

● لاتقربوهنّ

با زنان در حال عادت همبستر نشوید.^۴

● یطهّرن

از طهارتدبر برابر نجاست و قذارت، یعنی مطلق پاکیزگی مادی و معنوی است.^۵ «یطهّرن»، پاکیزگی از خون حیض و قطع آن است.

● من حیث

قید مکان است، یعنی پس از طهارت، از همان مکانی که خداوند امر کرده است، با زنان در آمیزید.

● التوابین: توبه کنندگان

ناظر به زنان و مردان توبه کننده است، زیرا شاید طرفین به مباشرت در ایام حیض تن دهند که در این صورت باید هر دو توبه کنند تا محبوب خدا شوند.

● المتطهّرين: پاکان از انواع پلیدی

مباشرت با زنان در ایام عادت، آلودگی است و مردان و زنان باید با پرهیز از آن خود را پاک نگه دارند تا محبوب خدا شوند:^۶ «و يُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ».

^۱ - سید محمد حسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم، سال ۱۳۷۴، ج ۱، ذیل آیه .

^۲ - زین الدین ابن علی (شهید ثانی)، المصباح الشریعه، ترجمه عبدالرزاق بن هاشم گیلانی، انتشارات پیام حق چاپ اول، سال ۱۳۷۷، ص ۴۰۷.

^۳ - سید محمد حسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۲۰۸.

^۴ - محمد بهاء الدین حسینی، تفسیر فرقان، نشر آراس، چاپ اول، سال ۱۳۹۰، ص ۱۸۲.

^۵ - حسن مصطفوی، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۷، ص ۱۲۸.

^۶ - سید عبدالحسین طیب، أظیب البیان فی تفسیر القرآن، انتشارات اسلام، چاپ دوم، سال ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۴۴۴.

پیام‌های آیه:

- مسائل شرعی را از رهبران الهی بپرسید. (یسئلونک.....)
- پاکی و مقررات الهی محور رابطه شما با زنان باشد.
- در ارتباط با همسر مسائل بهداشتی و ناراحتی‌های او را در نظر بگیرید.
- اگر می‌خواهید محبوب خدا باشید راه توبه و پاکی را در پیش بگیرید.^۱

ضررهای جماع در حال حیض:

منافذ رحم در حال حیض باز است و رحم مشغول به تطهیر رحم و آماده ساختن آن برای حمل است و احتمالاً جماع در حال حیض به رگهای نازکی که برای خارج نمودن خون زائد باز شده است لطمه می‌زند و سبب عفونت‌های رحمی می‌شود و به مجرای تناسلی مرد سرایت می‌نماید و اگر در این حال نطفه منعقد شود و از آن مواد عفونی تغذیه و رشد نماید در معرض انواع بیماری‌ها خواهد بود.^۲

آمیزش در حیض باعث درد سخت اعضای تناسلی در زنان، التهاب رحم و تخمدان و حتی نازایی است. ریختن مواد حیض در دهانه آلت تناسلی مرد باعث عفونت می‌گردد.^۳ پس باید از جماع در این حالت دوری نمود.

فایده قاعدگی:

قاعدگی رحم را پاک و همچنین مقدار زیادی سلول‌های ایمنی را وارد رحم می‌کند و امکان مبارزه رحم با باکتری‌ها را فراهم می‌کند. فواید دیگر قاعدگی را می‌توان در بررسی قدرت باروری یک زن و توانائی او برای بچه دار شدن دانست. ناراحتی‌های فقدان قاعدگی یا قاعدگی‌های دردناک یا یائسگی زودرس از فایده قاعدگی پرده بر می‌دارد.

حیض و مباحث مختلف

دیدگاه ادیان مختلف

روش یهود: به طور کلی از زن‌ها در ایام حیض کناره‌گیری نموده و حتی از دست زدن به بدن آن‌ها و حجره و لباس آن‌ها اجتناب می‌کنند.

روش نصاری: که از زنان هیچ کناره‌گیری نمی‌کنند و حتی جماع با آنان را جایز می‌دانند.

روش اسلام: که حدّ وسط بین این دو روش است، از جماع با زنان در ایام حیض منع نموده ولی معاشرت و خوردن و آشامیدن با آن‌ها و حتی سایر تمتعات غیر از جماع را جایز می‌داند.^۱

^۱ محمد علی رضایی اصفهانی و جمعی از پژوهشگران، تفسیر مهر، انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآنی، چاپ اول، سال ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۱۹۵-۱۹۷.

^۲ - سید محمود طالقانی، پرتوی از قرآن، انتشارات شرکت سهامی انتشار، چاپ چهارم، سال ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۱۳۲.

^۳ - ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران، سال ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۹۱ و ۹۳.

اولین زن حائض:

در این مورد دو گونه روایت است:

امام صادق علیه السلام فرمودند: اولین خونی که بر روی زمین ریخته شد خون حیض حوا^۱ علیها سلام بود.

امام باقر علیه السلام فرمودند: دختران پیامبران صلوات الله علیهم اجمعین حیض نمی بینند، زیرا حیض عقوبت و مؤاخذه می باشد و اولین زنی که حیض دید ساره می باشد.^۲

بانوان مطهره:

حضرت رسول صلی الله علیه و آله فرمودند: همانا فاطمه (سلام الله علیها) مانند هیچ یک از شما نیست زیرا او خون حیض و نفاس نمی بیند مانند حوریه.^۳

حضرت مریم سلام الله علیها مطهره از حیض و نفاس بوده تا ناگزیر نشود در ایام حیض از کلیسا خارج شود.^۴

زنان بهشتی نیز از هر حدیثی مبرا هستند چنانچه امام صادق علیه السلام می فرمایند: زنان بهشتی نه حیض می شوند و نه حدیثی از ایشان سر می زند.^۵

توصیه های بهداشتی در دوران قاعدگی:^۶

- استفاده از نواز بهداشتی مناسب
- تعویض به موقع آن مثلاً هر ۳ یا ۴ ساعت
- شستشو با آب ولرم و جدا شستن واژن و مقعد (ابتدا جلو و سپس عقب)
- خشک نگه داشتن ناحیه تناسلی و اطراف آن
- پوشیدن لباس زیر نخی و مناسب و پرهیز از پوشیدن لباس های تنگ و چسب
- دوش گرفتن ساده، نه طولانی و مکرر
- پرهیز از پرخوری برای جلوگیری از یبوست
- فعالیت های سبک ورزشی

احکام قاعدگی

۱- سید محمد حسین طباطبایی، المیزان، ج ۲، ص ۳۱۲ و ۳۱۳.

۲- محمد ابن علی ابن بابویه، علل الشرائع، ج ۱، ص ۹۱۳.

۳- محمد ابن علی ابن بابویه، معانی الاخبار، ترجمه عبدالعلی محمدی شاهرودی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ دوم، سال ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۱۴۸.

۴- سید محمد حسین طباطبایی، المیزان، ج ۳، ص ۲۹۵.

۵- سید محمد ابراهیم بروجردی، تفسیر جامع، انتشارات صدر، ج ۱، ص ۱۲۴.

۶- سایت بیتوته، ۱۳۹۱/۱۰/۲۱ بهداشت بانوان.

خون حیض عبارتست از خونی که گرم بوده و با فشار از مجرای تناسلی زن خارج می‌شود و دو اماره شرعی در آن معتبر است:

۱- سن حیض

۲- طول مدت خروج خون

محرمات حائض:

- عبادت‌های مشروط به طهارت (وضو، غسل، تیمم)
- رساندن جایی از بدن به خط قرآن یا به اسم خداوند و اسامی مبارکه پیامبران و امامان علیهم السلام
- رفتن در مسجد الحرام و مسجد پیغمبر صلوات الله علیه و آله، اگر چه از یک در داخل و از در دیگر خارج شود.

• توقف در مساجد دیگر

• گذاشتن چیزی در مسجد

• خواندن سوره ای که سجده واجب دارد یا به فتوای برخی فقها آیه سجده

• جماع کردن در فرج زن

چیزهایی که حیض آن‌ها را باطل می‌کند:

• نماز

• روزه

• طلاق و طهار

• غسل‌های واجب و وضوهای مستحبی

مکروهات حائض:

• خضاب کردن

• آرایش نمودن

• نشستن نزد انسان محترض

مستحبات حائض:

• پاک نمودن خود در وقت نماز و رو به قبله نشستن و ذکر گفتن^۱

صفات حیض:

خون سرخ یا سرخ مایل به سیاهی، غلیظ، گرم و خارج شدن با فشار و سوزش

شرایط حیض:

۱- بلوغ

۲- خون دیدن پیش از سن یائسگی

^۱- همان، ص ۹۸-۱۰۰.

۳- از سه روز کمتر نباشد

۴- از ده روز بیشتر نباشد

۵- استمرار آمدن خون در هر سه روز

۶- توالی (پیایی آمدن خون در سه روز اول)

۷- میان دو حیض حداقل ده روز فاصله بیفتد^۱

وظیفه زن حائض پس از قطع خون:

زمانی که زن از خون حیض پاک می شود در صورتی که می داند در باطن هم خون نیست غسل می کند و در صورتی که علم به پاک شدن ندارد باید خود را آزمایش کند که اگر پاک بود غسل می کند و اگر پاک نبود در صورتی که عادت معین داشته است تا زمان عادتش و در صورتی که عادت معین نداشته صبر می کند تا پاک شود (تا ۱۰ روز) و سپس غسل می کند.^۲

یائسگی

یائسگی به معنای پایان همیشگی چرخه قاعدگی است که طی آن فعالیت تخمدان ها رو به کاهش گذارده و هورمون های زنانه (استروژن و پروژسترون) کم می شود یا تولید نمی شود و در نتیجه قاعدگی انجام نمی شود.^۳

سن یائسگی

زنان در یائسگی مختلفند، آن هایی که علویه هستند تا ۶۰ سالگی و آن هایی که غیرعلویه هستند تا ۵۰ سالگی یائسه می شوند.^۴ اگر یائسگی کمتر از ۴۵ سالگی رخ دهد یائسگی زودرس تلقی می گردد.^۵

علائم و مشکلات یائسگی:

تغییرات الکوی قاعدگی:

ابتدا فواصل قاعدگی کوتاه تر می شود و سپس برخی از قاعدگی ها حذف می شود یا حتی خونریزی نامنظم ایجاد می شود. اگر این دوره طول بکشد یا غیر عادی تلقی شود نیاز به درمان دارد.^۶

^۱ - محمد وحیدی، احکام بانوان، ص ۷۲ و ۷۳. خسرو تقدسی نیا، توضیح المسائل مراجع، مسأله ۴۴۴ - ۴۳۴.

^۲ - محمد وحیدی، احکام بانوان، ص ۷۷.

^۳ - لیندا اوجدا، یائسگی بدون دارو، ترجمه پریوش اخوان، انتشارات ققنوس، چاپ اول، سال ۱۳۷۶، ص ۳۳.

^۴ - امام خمینی (ره)، تحریرالوسیله ج ۱، ص ۹۵ و ۹۶.

^۵ - محمد رضا نیکخوا، زندگی جنسی زنان، ص ۵۰.

^۶ - مرضیه اکبرزاده، لیلا علیزاده، مشاوره یائسگی، انتشارات کوشامهر، چاپ اول، سال ۱۳۸۷، ص ۱۵ - ۱۳.

گرگرفتگی:

احساس ناگهانی و گذرای گرمای شدید است که از نواحی قفسه سینه و سر و گردن شروع شده و به سرعت در طول بدن پخش می شود.^۱ برای درمان آن می توان از هورمون های استروژن و پروژسترون، ویتامین E و داروهای گیاهی جایگزین هورمون استفاده کرد.^۲

بیماری های قلبی و عروقی در یائسگی:

استروژن که در زمان یائسگی ترشح آن به حداقل می رسد در جلوگیری از افزایش کلسترول و محافظت از دیواره های عروق خونی از لخته شدن خون جلوگیری می کند.

اختلالات خواب زنان یائسه:

مشکلاتی از قبیل اختلال در به خواب رفتن، از خواب پریدن، خواب های آشفته و ... برای زنان یائسه به وجود می آید اما می توان با تغییر الگوی زندگی و استفاده از هورمون ها و داروهای گیاهی مناسب با تجویز پزشک به این اختلالات پایان داد.^۳

پوکی استخوان:

بیماری خاموش عصر حاضر که فاقد علامت بوده و با یائسگی و کهولت سن ارتباط مستقیم دارد. برای درمان آن استروژن درمانی و استفاده از کلسیم توصیه می شود.^۴ ورزش های سبک نیز مثل شنا و دوچرخه سواری می تواند مفید باشد.^۵

روابط جنسی در دوران یائسگی:

عواملی که می توانند باعث اختلالات جنسی در یائسگی شوند، عبارتند از کاهش لغزندگی واژن و خشکی آن، کاهش میل جنسی و درد در هنگام ارتباط. این تغییرات معلول کاهش استروژن در یائسگی است.^۶ برای درمان آن علاوه بر داروهای تجویز شده از سوی پزشک، دوش ماست ترش برای واژن و خوردن آب آلبالو و قطع مصرف شکر و کربوهیدرات های تصفیه شده، قهوه، سرخ کردنی ها نیز می تواند مفید باشد.

^۱ - مارک پی برینکت، هورمون درمانی جایگزین و پوست، ترجمه سید ریحان میردامادی، چاپ اول، سال ۱۳۸۲، ص ۸۰ - ۸۲.

^۲ - مرضیه اکبرزاده، لیلا علیزاده، مشاوره یائسگی، ص ۲۷ - ۲۵.

^۳ - همان، ص ۵۷ - ۵۵.

^۴ - همان، ص ۱۱۵ - ۱۱۱.

^۵ - قدسیه سیدی علوی و دیگران، سلامتی زنان در یائسگی، ص ۵۶ - ۵۰.

^۶ - پروفیسور آن مک گرگور، راهنمای پزشکی خانواده/یائسگی، ص ۱۹.

عوارض جانبی هورمون درمانی:

درست است که هورمون استروژن در یائسگی کم می شود اما همه زنان به هورمون درمانی نیاز ندارند یا نباید از آن استفاده کنند زیرا ممکن است باعث سرطان، خونریزی، افزایش وزن، تهوع، ورم، سردرد، حساسیت پستان و ... شود.^۱ اما خوردن سبزیجاتی که ترکیباتی مشابه استروژن دارد مثل سویا، سنبل الطیب، یام وحشی، فلفل، مریم گلی، زنجبیل و گل بابونه که آرام بخش نیز می باشند می توانند در یائسگی مورد استفاده قرار گیرند.^۲

توصیه های دیگر برای کاهش عوارض یائسگی:^۳

حذف عوامل منفی:

- مصرف کمتر گوشت قرمز
- استفاده کمتر از مواد سرخ شدنی
- استفاده کمتر از روغن، کره و شکر
- استفاده کمتر از سس ها، پنیرها و مواد پرچرب
- حذف غذاهای حاضری و بسته بندی
- استفاده کمتر از شیرینی جات
- استفاده محدود از کافئین و نمک
- حذف الکل و دخانیات

تأکید بر عوامل مثبت:

- استفاده از غذاهای آب پز
- استفاده بسیار از آب یا میوه ها و سبزیجات
- استفاده از مواد غذایی حاوی پروتئین
- استفاده از دانه آفتاب گردان
- استفاده از سویا

^۱ - همان، ص ۷۴ - ۶۶.

^۲ - قدسیه سیدی علوی و دیگران، سلامتی زنان در یائسگی، ص ۱۳۶ - ۱۲۷.

^۳ - لیندا اوجدا، یائسگی بدون دارو، ص ۲۷۰ - ۲۴۳.

منابع و مأخذ

قرآن کریم

۱. ابوالفتح رازی، سید امیر، آیات الاحکام جرجانی، انتشارات نوید، چاپ اول، ۱۴۰۴ق، جلد ۱.
۲. افشاری، غلامحسین، حکمی، نسترن و نسرین، فرهنگ معاصر فارسی امروز، چاپ اول.
۳. اکبرزاده، مرضیه، عزیزاده، لیلا، مشاوره یائسگی (آن چه یک زن باید بداند)، انتشارات کوشامهر، چاپ اول، سال ۱۳۸۷.
۴. الموسوی الخمینی، روح الله، تحریر الوسیله، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، انتشارات دارالعلم، چاپ دوم، سال ۱۳۸۷.
۵. اوجدا، لیندا، یائسگی بدون دارو، ترجمه پریش اخوان، انتشارات ققنوس، چاپ اول، سال ۱۳۷۶.
۶. بابویه، محمد بن علی بن، علل الشرایع، ترجمه محمد جواد ذهنی تهرانی، انتشارات مؤمنین، چاپ اول، سال ۱۳۸۰، جلد ۱.
۷. -----، معانی الاخبار، ترجمه عبدالعلی محمدی شاهرودی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ دوم، سال ۱۳۷۷، جلد ۱.
۸. بروجردی، سید محمد ابراهیم، تفسیر جامع، انتشارات صدر، جلد ۱.
۹. پی برینکت، مارک، هورمون درمانی جایگزین و پوست، ترجمه سید ریحان میردامادی، چاپ اول، سال ۱۳۸۲.
۱۰. تقدسی نیا، خسرو، توضیح المسائل مراجع، انتشارات ائمه (علیهم السلام)، چاپ دوم، سال ۱۳۸۰.
۱۱. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر تسنیم، انتشارات اسراء، چاپ اول، بهمن ۱۳۸۶، جلد ۱.
۱۲. حسینی، محمد بهاء الدین، تفسیر فرقان، نشر آراس، چاپ اول، سال ۱۳۹۰.
۱۳. خرمشاهی، بهاء الدین، دانشنامه قرآن و قرآن پژوهی، انتشارات ناهید.
۱۴. داور پناه، ابوالفضل، انوارالعرفان فی تفسیرالقرآن، انتشارات صدر، چاپ اول، سال ۱۳۷۵، جلد ۴.

۱۵. راشدی، لطیف، از مسائل دختران و زنان چه می دانید؟ انتشارات ظهور، چاپ اول، بهار ۱۳۸۳.

۱۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات، ترجمه غلامرضا خسروی، انتشارات الحورا، سال ۱۳۸۰.

۱۷. رضایی اصفهانی، محمد علی و جمعی از پژوهشگران، تفسیر مهر، انتشارات پژوهش های تفسیر و علوم قرآنی، چاپ اول، سال ۱۳۸۷، جلد ۲.

۱۸. زین الدین بن علی (شهید ثانی)، المصباح الشریعه، ترجمه عبدالرزاق بن هاشم گیلانی، انتشارات پیام حق چاپ اول، سال ۱۳۷۷.

۱۹. سیدی علوی، قدسیه، بحری، نرگس، کردی، معصومه، اثنی عشری، فویال، سلامتی زنان در یائسگی، انتشارات آفتاب هشتم، چاپ اول، سال ۱۳۸۱.

۲۰. صباغ، فرشته، چوبدار، ندا، خدایی، غلامحسین، بهداشت بلوغ و نوجوانی، انتشارات سخن گستر با همکاری مرکز بهداشت استان، چاپ اول، بهار ۱۳۸۸، جلد ۱.

۲۱. طالقانی، سید محمود، پرتوی از قرآن، انتشارات شرکت سهامی انتشار، چاپ چهارم، سال ۱۳۶۲، جلد ۲.

۲۲. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم، سال ۱۳۷۴.

۲۳. طباطبایی یزدی، سید محمد کاظم، الحروة الوثقی، انتشارات دارالتفسیر، چاپ ششم، سال ۱۳۷۸، جلد ۱.

۲۴. طریحی، فخرالدین محمد بن، مجمع البحرين، انتشارات مرتضوی، چاپ سوم، تهران، سال ۱۳۷۵، جلد ۴.

۲۵. طبیب، سید عبدالحسین، أطیب البیان فی تفسیر القرآن، انتشارات اسلام، چاپ دوم، سال ۱۳۷۸، جلد ۲.

۲۶. گرگور، آن مک، راهنمای پزشکی خانواده/یائسگی، ترجمه فرهاد همت خواه، انتشارات عصر کتاب، چاپ دوم، سال ۱۳۸۳.

۲۷. گیلولی، جیکا، آموزش های قبل از بلوغ برای دختران، ترجمه فریبا جعفری نمینی، انتشارات طلایه، چاپ سوم، سال ۱۳۸۳.

۲۸. مجلسی، محمد تقی بن مقصود علی، روضة المتقین، تصحیح حسین موسوی کرمانی و علی پناه اشتهاردی، انتشارات موسسه فرهنگی اسلامی کوشانیور، چاپ دوم، سال ۱۴۰۶ ق، جلد ۲.

۲۹. مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، نشر وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول، تهران، سال ۱۳۶۸، جلد ۲.

۳۰. مکارم شیرازی، ناصر، احکام بانوان، تنظیم ابوالقاسم علیان نژادی، انتشارات امام علی بن ابی طالب (علیه السلام)، چاپ سیزدهم، سال ۱۳۸۷.

۳۱. -----، تفسیر نمونه، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران، سال ۱۳۷۴، جلد ۲.

۳۲. نیکخو، محمدرضا، اختلال‌های قاعدگی، انتشارات سخن، چاپ اول، سال ۱۳۸۴.

۳۳. -----، آوادایس یانس، هامایاک، زندگی جنسی زنان، انتشارات سخن، چاپ اول، سال ۱۳۸۰.

۳۴. وحیدی، محمد، احکام بانوان، انتشارات بوستان کتاب، چاپ چهل و دوم، سال ۱۳۸۵.

۳۵. همتی گرگانی، ساحل، اختلالات قبل از قاعدگی، نشر قطره، سال ۱۳۸۸.

فهرست سایت‌ها

۳۶. سایت تبیان، بیماری‌های خاص زنان، www.tebyan.net.

۳۷. سایت بیتوته، سلامت و بهداشت، بهداشت بانوان، www.beytoote.com.

۳۸. سایت همپرواز، بخش پزشکی، www.hamparvaz.com.