



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

مصاعب الدورة الشهرية

خلال مرحلة البلوغ

Menstrual challenges

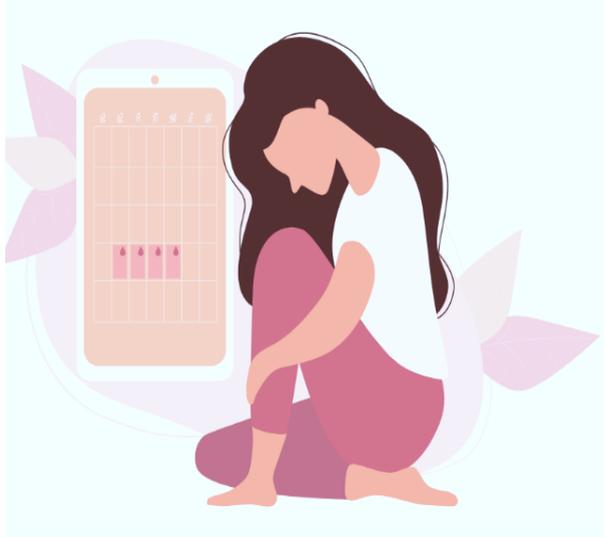
during puberty



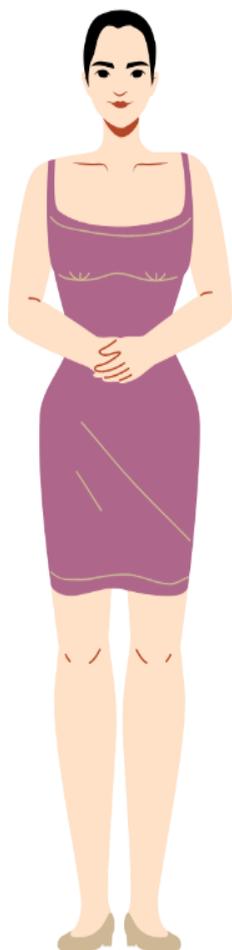
## ما هو البلوغ بالضبط؟ ومتى يبدأ؟

هو مصطلح يطلق على مجموعة التغيرات الجسدية والفسولوجية والنفسية للشخص و يحدث عادة ما بين سن 8 و 14 سنة.

يبدأ عادة بعد عامين من نمو شعر الثدي والعانة.



## ما هي التغييرات التي تحدث خلال فترة البلوغ؟



1. زيادة الوزن والطول.
2. تطور حب الشباب.
3. زيادة التعرق.
4. يبدأ تشكيل الثديين.
5. تنمو عظام الحوض ويستدير الوركين.
6. يبدأ الحيض.
7. الإفرازات المهبلية بيضاء أو شفافة أو صفراء ليس لها حكة أو رائحة.

## صف الدورة الشهرية ومتى تبدأ؟

- يشير إلى التغيرات الطبيعية التي تحدث في جسم المرأة **كل شهر** وهي تستعد للحمل.
- يبدأ الحيض عند البلوغ ويستمر حتى سن اليأس.
- تستغرق الدورة الطبيعية **28 يومًا** في المتوسط، ولكن يمكن أن تستمر ما بين **21 و 35 يومًا**.
- يتوافق اليوم الأول من الدورة مع اليوم الأول من فترة الحيض، ويوافق اليوم الأخير اليوم الأخير من الدورة التالية.



# ما هي بالضبط متلازمة ما قبل الحيض ولماذا تحدث؟

- خلال المرحلة الأصفرية ، قد تحدث بعض التغييرات النفسية والجسدية.
- تحدث عادة بين سن 20 و 30.
- تحدث هذه التغييرات نتيجة الانخفاض المفاجئ في هرمون البروجسترون والإستروجين. ومع ذلك، فإنها تختفي بعد أيام قليلة من الدورة الشهرية عندما تعود مستويات الهرمون إلى طبيعتها.



# ما هي أعراض متلازمة ما قبل الحيض ؟

القلق والارتباك.



نوبات الغضب.



الاكتئاب.



البكاء.



# ما هي أعراض متلازمة ما قبل الحيض ؟

فقدان التركيز الذهني.



التغيرات في الدافع الجنسي.



الانسحاب الاجتماعي.



النعاس أو الأرق.



# ما هي أكثر المشاكل المصاحبة للدورة الشهرية شيوعاً؟

عسر الطمث (فترات مؤلمة): هذه حالة شائعة جدًا ناجمة عن

تقلص عضلات الرحم.

يظهر عادة خلال فترة المراهقة ويتلاشى مع تقدم العمر.

إذا بدأت الحيض قبل سن 11 ، فمن المرجح أن تصابي بعسر

الطمث الأولي إذا حصل لك:

دورة شهرية طويلة وغزيرة.



الشعور بالضغط النفسي.



التدخين

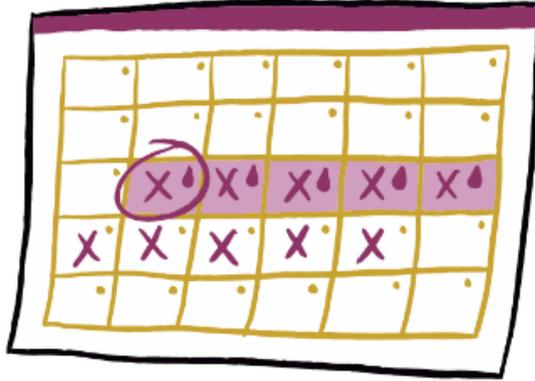


## ما هي أكثر المشاكل المصاحبة للدورة الشهرية شيوعاً؟

### الدورة الغير منتظمة:

بعد حوالي 2-3 سنوات من بدء الدورة ، يبدأ جسد الفتاة في تنظيم الدورة الشهرية. خلال هذا الوقت ، يحاول الجسم التكيف مع التغيرات الهرمونية التي تحدث.

الدورة غير المنتظمة هي أقصر أو أطول من المعتاد. ومع ذلك ، فمن الطبيعي أن تكون غير منتظمة قبل انقطاع الطمث.



## ما هي أسباب الدورة الشهرية الغير منتظمة؟

يمكن أن تحدث المخالفات لعدة أسباب ، بما في ذلك:

• اضطرابات الأكل

• اضطرابات الغدة الدرقية

• بعض الأدوية (على سبيل المثال ، أدوية

الصرع)

• متلازمة تكيس المبايض

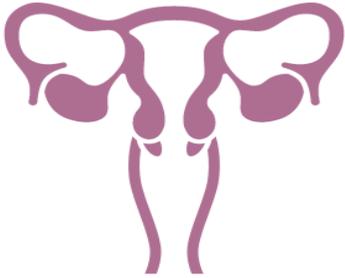
• فشل المبايض المبكر

• التهاب عنق الرحم

• ضغوط نفسية

• السمنة

• عدم انتظام مستويات السكر في الدم (مرض السكري)



# ما هي أكثر المشاكل المصاحبة للدورة الشهرية شيوعاً؟

يمكن أن يحدث **نزيف شديد** نتيجة العوامل التالية:

• مشاكل التبويض.

• مشاكل الغدة الدرقية

• استخدام اللولب داخل الرحم

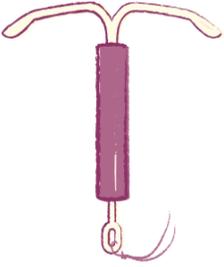
• الأورام الليفية الرحمية

• بعض الأدوية

• مضاعفات الحمل (مثل الإجهاض والحمل خارج الرحم)

• مشاكل النزيف (على سبيل المثال ، العامل الخامس لايدن)

• السمنة.

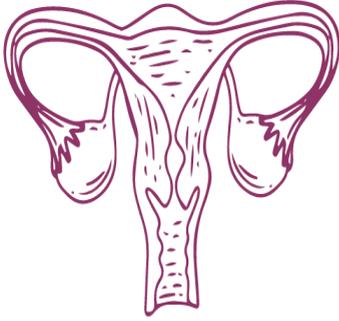


# ما هي أكثر المشاكل المصاحبة للدورة الشهرية شيوعاً؟

النزيف خارج الدورة الشهرية: يمكن أن يحدث هذا لعدة أسباب ،

بما في ذلك:

• التقلبات الهرمونية خلال فترة البلوغ أو قبل سن اليأس مباشرة.



• بطانة الرحم.

• أكياس المبايض.

• الأورام السرطانية.

• الاورام الحميدة.

## ما هو علاج مشاكل الدورة الشهرية الأكثر شيوعاً؟

يتم تحديد العلاج من خلال الأسباب. يمكن أن تشمل:

**الجراحة:** تعتمد على السبب وتتم بالتزامن مع تقديم المشورة للمريضة.



**غير جراحي:** وصف مسكنات الألم أو العلاج الهرموني (مثل حبوب منع الحمل ، وعلاج هرمون الغدة الدرقية ،

وما إلى ذلك)



## توصيات عامة:

تناولي الأطعمة الغنية  
بالكالسيوم للتخفيف من  
أعراض الدورة الشهرية.



قللي من تناول الملح لأنه  
يسبب احتباس السوائل.



قللي من تناول الكافيين  
لأنه يسبب التوتر.



تناولي الفواكه  
والخضروات بشكل منظم.



## توصيات عامة:

استخدام مسكنات الألم  
مثل الإيبوبروفين  
للمساعدة في تخفيف  
آلام التقلصات.



الإقلاع عن التدخين.



استبدلي الفوط الصحية  
كل ثلاث إلى أربع ساعات.



يفضل تسجيل مواعيد  
الدورة الشهرية وأي  
أعراض مرتبطة بها  
للمساعدة في تشخيص  
أي مشاكل قد تظهر.



## توصيات عامة:

قومي بنزهة قصيرة  
لتخفيف الضغط النفسي.



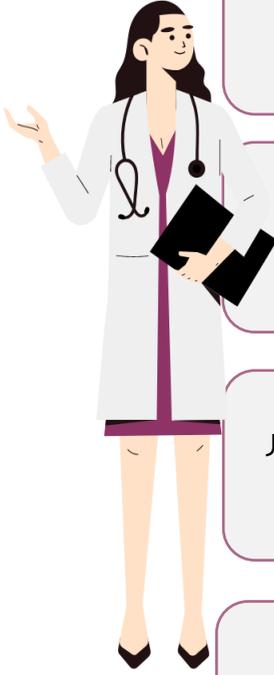
ضعي كمادات دافئة على  
بطنك.



قبل استخدام أي وسيلة  
لمنع الحمل ، استشيري  
الطبيب.



## متى يجب علي زيارة الطبيب؟



• إذا بدأ الحيض قبل سن الثامنة.

• إذا كانت الفتاة تبلغ من العمر 15 عامًا ولكنها لم تبدأ دورتها الشهرية.

• إذا لم تبدأ الدورة خلال ثلاث سنوات من تطور الثدي.

• إذا استمرت الدورة الشهرية غير منتظمة بعد ثلاث سنوات.



المصادر والمراجع:

جميع الصور من موقع Canva.

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريي قسم النساء و الولادة  
بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم النساء و الولادة

وحدة التوعية الصحية

IAU-23-427



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل

IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي

King Fahad Hospital The University