

# بهداشت قاعدگی؛ ضرورت آگاهی برای سلامت زنان

بهداشت قاعدگی یعنی مراقبت‌های فردی در دوران قاعدگی، مهم‌ترین اقدامی است که بانوان باید در این دوران چرخه طبیعی بدن انجام دهند تا از مشکلاتی مانند عفونت و ناباروری جلوگیری شود

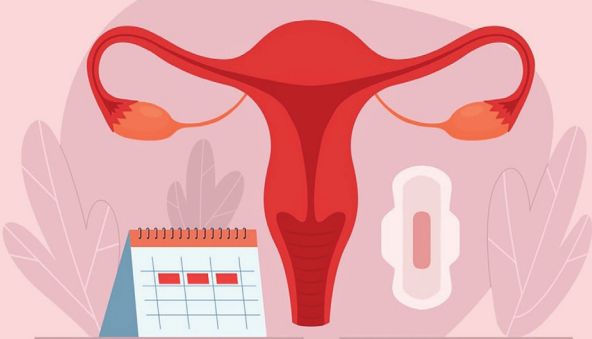


فازنه مهاجر | مترجم

هر ساله روز ۲۸ ماهی، برابر با هفتم خرداد، به عنوان روز جهانی بهداشت قاعدگی گرامی داشته می‌شود؛ چون ماه می پنجمین ماه سال است و بسیاری از بانوان هم به طور متوسط پنج روز در هر ماه دچار خونریزی می‌شوند چرخه قاعدگی بانوان معمولاً ۲۸ روز است، ۲۸ ماه می به عنوان نمادی برای توجه به بهداشت قاعدگی انتخاب شده است. مناسبی برای تاکید بر اهمیت مدیریت صحیح و بهداشتی دوران قاعدگی در زندگی زنان و دختران. چرخه قاعدگی یکی از فرایندهای طبیعی و منظم بدن زنانه است که در صورت آگاهی و مراقبت مناسب، نه تنها بدون درد سر سیری می‌شود، بلکه نشانه‌ای از سلامت باروری به شمار می‌رود. با توجه به حساسیت این دوران، رعایت نکات بهداشتی و فردی، کلید اصلی پیشگیری از مشکلاتی مانند عفونت، بوی نامطبوع، حساسیت‌های پوستی و حتی ناباروری در بلندمدت است. به مناسبت روز جهانی بهداشت قاعدگی در مطلب امروز به ضرورت خودمراقبتی در این دوران پرداختیم و مواردی را که رعایت آن در این دوران مهم است بررسی کردیم. با ما همراه باشید.

**انتخاب نوار بهداشتی مناسب** | یکی از اصلی‌ترین مواردی که در دوران قاعدگی باید به آن توجه شود، انتخاب محصول بهداشتی مناسب است. نوار بهداشتی رایج‌ترین گزینه در میان بانوان است که باید با توجه به میزان خونریزی، نوع فعالیت روزانه و حساسیت پوستی انتخاب شود. پدهای ساده، نسبت به انواع معطر یا دارای مواد جذب، توصیه بیشتری دارند. چون مواد افزودنی می‌توانند باعث تحریک و سوزش ناحیه تناسلی شوند. متخصصان زنان و زایمان تاکید می‌کنند نوار بهداشتی باید لطیف، با قابلیت جذب بالا و فاقد رایحه‌های شیمیایی باشد. استفاده از پدهای معطر یا تامپون، به ویژه در فصول گرم یا هنگام فعالیت زیاد، ریسک عفونت را افزایش می‌دهد.

**پوست و مو**



عطر دار یا شوینده‌های قوی توصیه می‌شود. ژل‌های مخصوص بهداشتی بانوان، در صورت استفاده صحیح و متعادل، می‌توانند در حفظ تعادل PH ناحیه کمک‌کننده باشند. پس از شست‌شو، خشک کردن کامل ناحیه تناسلی با دستمال تمیز و لطیف بسیار مهم است. محیط مرطوب ناحیه ژنیال می‌تواند زمینه‌ساز رشد قارچ و باکتری شود. بنابراین، خشک کردن اصولی پس از هر بار شست‌شو باید در برنامه روزانه زنان قرار گیرد.

**حمام سبک و استحمام منظم** | برخلاف برخی باورهای نادرست، استحمام در دوران قاعدگی نه تنها منعی ندارد بلکه بسیار توصیه می‌شود. حمام روزانه، ترجیحاً ایستاده و با آب ولرم، به کاهش بوی ناشی از قاعدگی، آرام کردن عضلات شکم و کاهش درد کمک می‌کند. استفاده از دوش دستی بدون فشار زیاد برای تمیز کردن سطح خارجی بدن کفایت می‌کند.

**فعالیت‌هایی که خطر عفونت را بالا می‌برند**

در این دوران، دهانه رحم کمی بازتر از حالت عادی است. این مسئله احتمال ورود عوامل بیماری‌زا به رحم را افزایش می‌دهد. به همین دلیل توصیه می‌شود از شنا در استخر، استفاده از تامپون برای مدت طولانی، یا برقراری رابطه جنسی در این دوران خودداری شود. این موارد ریسک عفونت‌های ژنیال و رحمی را به طور محسوسی بالا می‌برند. در کنار رعایت بهداشت فردی، آگاهی نسبت به علائم

**توجه محقق می‌شود.**

## ابروهای ریخته را برگردانید



است. بانوکا انگشتان به آرامی استخوان ابرو را ماساژ دهید تا جریان خون در این ناحیه افزایش یابد و رشد موها تحریک شود.

**مراقب محصولات آرایشی باشید**

استفاده از مرطوب‌کننده، ضد آفتاب، کرم پودر یا شوینده‌های صورت در ناحیه ابرو فولیکول‌های مورا

مسدود می‌کند و حتی باعث ریزش بیشتر ابروها می‌شود. به همین دلیل، بهتر است هنگام استفاده از کرم‌ها و سرم‌های پوستی از تماس آن‌ها با ابروها جلوگیری کنید. پمادهای ابرو چربی زیادی دارند و فولیکول‌ها را مسدود می‌کنند. همچنین ژل‌های ابرو بسیار چسبنده‌اند و هنگام استفاده ممکن است موها به پرس‌ژل گیر کنند و کنده شوند.

**هر روشی را امتحان نکنید**

رنگ کردن یا سفید کردن ابرو موها را ضعیف می‌کند و باعث ریزش می‌شود. همچنین لمینت ابرو (چسباندن تارهای ابرو روی پوست) نیز به موهای نازک و ظریف ابرو بسیار آسیب می‌زند. در نهایت اگر از هیچ کدام از راه‌های بالا نتیجه نگرفتید می‌توانید از سرم‌های تقویت‌کننده ابرو استفاده کنید. برخی سرم‌های تقویت‌کننده، مانند سرم‌های حاوی پپتیدها، بیوتین و روغن کرچک، به تقویت فولیکول‌های موورشد مجدد ابروها کمک می‌کنند. برای انتخاب بهترین گزینه باز شک پوست و مومشورت کنید.

## ترفند

## آشنایی من

## سس چیمی چوری؛ طعم‌دهنده درجه یک



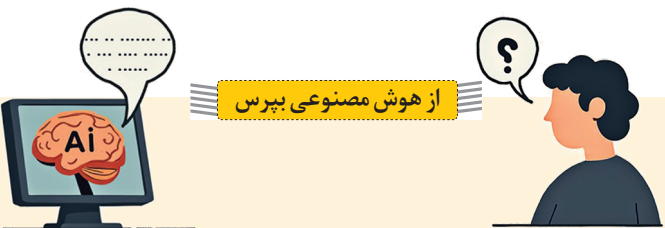
ساعت یا شب تا صبح داخل یخچال نگه دارید. بعد از این که آن را از یخچال درآورید، قبل از گریل کردن سس را کامل از روی گوشت پاک کنید و بعد گریل کنید. موقع سرو کردن مقداری از سس باقی‌مانده را روی غذای گریل شده بریزید و سرو کنید. می‌توانید در صورت تمایل سس را به صورت جداگانه در کاسه کوچک کنار بشقاب غذا قرار دهید.

سس چیمی چوری دارای سبزیجات معطر است که باعث عطر و طعم دهی به مرغ، ماهی و گوشت قرمز می‌شود. از این سس در طعم‌دار کردن انواع گوشت قبل از پخت می‌توان استفاده کرد، البته این سس را همراه با گوشت و مرغ گریل شده هم مصرف می‌کنند.

## مواد لازم

- موسیر له شده: یک حبه
- سیر له شده: ۴ حبه
- فلفل تند خرد شده: یک عدد
- سرکه قرمز: نصف فنجان
- گشنیز خرد شده: نصف فنجان
- جعفری خرد شده: یک چهارم فنجان
- پونه کوهی خرد شده: دو قاشق غذاخوری
- روغن زیتون: سه چهارم فنجان

## از هوش مصنوعی بی‌رس



## سفید کردن دندان‌ها با خمیر دندان؛ حقیقت یا تبلیغات؟

چند ماه پیش به خاطر تبلیغات زیادی که دیده بودم تصمیم گرفتم از خمیر دندان سفید کننده استفاده کنم. این خمیر دندان‌ها به دردهم می‌خورند و سلامت دندان با آن تضمین می‌شود؟

استفاده از خمیر دندان‌های سفید کننده می‌تواند تأثیرات متفاوتی روی افراد داشته باشد و لزوماً برای همه مناسب نیست. در این جا نکات مهمی که باید در نظر بگیرید آورده شده است:

## معایب احتمال خمیر دندان‌های سفید کننده

**حساسیت دندان** | بسیاری از خمیر دندان‌های سفید کننده حاوی مواد ساینده یا مواد شیمیایی (مانند پراکسید هیدروژن) هستند که ممکن است مینای دندان را تحریک کنند و به مرور باعث حساسیت به سرما، گرما یا شیرینی شوند.

## تأثیر محدود این خمیر دندان‌ها معمولاً فقط

لکه‌های سطحی را از بین می‌برد و نمی‌توانند

تغییر رنگ عمیق دندان را اصلاح کنند.

برای نتایج ماندگارتر، روش‌های

حرفه‌ای مانند بلیچینگ (سفید کردن

دندان در مطب دندانپزشک) مؤثرترند.

البته این خمیر دندان‌ها برای دندان‌های

کامپوزیت شده اصلاً توصیه نمی‌شود.

## مشکلات لثه مواد شیمیایی موجود در برخی از این

محصولات ممکن است لثه‌ها را تحریک کنند و باعث التهاب شوند.

**تضمین سلامت دندان** | هیچ خمیر دندان‌ای نمی‌تواند سلامت دندان را به طور کامل تضمین کند. سلامت دهان و دندان به عوامل دیگری مثل رژیم غذایی، ژنتیک، نحوه مسواک زدن و مراجعه منظم به دندانپزشک نیز بستگی دارد.

## چیزمانی استفاده از آن منطقی است؟

اگر دندان‌های شما لکه‌های سطحی (مثلاً ناشی از قهوه، چای یا سیگار) دارد، این خمیر دندان‌ها ممکن است کمک‌کننده باشند.

بهتر است از محصولات استفاده کنید که مورد تأیید انجمن دندانپزشکی کشور یا استانداردهای معتبر باشند.

اگر حساسیت دارید، از خمیر دندان‌های مخصوص دندان‌های حساس استفاده کنید.

## جایگزین‌های بهتر برای سفید کردن دندان

مسواک زدن صحیح (۲ بار در روز، هر بار ۲ دقیقه) و استفاده از نخ دندان

کاهش مصرف مواد رنگی مثل قهوه، چای و نوشابه

مراجعه به دندانپزشک برای روش‌های حرفه‌ای سفید کردن

در نهایت اگر بعد از استفاده از خمیر دندان سفید کننده متوجه افزایش حساسیت یا ناراحتی شدید، بهتر است مصرف آن را قطع کنید و با یک دندانپزشک مشورت نمایید.

سلامت دندان‌ها همیشه اولویت اصلی باید باشد، نه فقط ظاهر سفیدتر!

## پیشگیری

## چه مدت طول می‌کشد تا اسپرم‌ها باز سازی شوند؟

بیضه‌های آقایان دایم در حال تولید اسپرم هستند، اما چرخه بازسازی کامل می‌تواند بیش از دو ماه طول بکشد. شما هر روز اسپرم تولید می‌کنید، اما یک چرخه کامل بازسازی اسپرم (اسپرماتوژنز) حدود ۶۴ روز طول می‌کشد. اسپرماتوژنز چرخه کامل تولید و بلوغ اسپرم است. این چرخه به طور مداوم اسپرم‌هایی را به بدن شما می‌رساند.



## میزان تولید اسپرم چقدر است؟

در طی اسپرم‌زایی، بیضه‌ها روزانه چندین میلیون اسپرم تولید می‌کنند—حدود ۱۵۰۰ در هر ثانیه. در پایان یک چرخه کامل تولید اسپرم، می‌توانید تا ۸ میلیارد اسپرم را بازسازی کنید. این ممکن است بیش از حد به نظر برسد، اما شما بین ۲۰ تا ۳۰۰ میلیون سلول اسپرم را در یک میلی‌لیتر مایع منی آزاد می‌کنید. بدن شما سازادی را برای اطمینان از وجود منبع تازه برای بارداری حفظ می‌کند.

## چگونه سلامت اسپرم را بالا ببریم؟

هرچه اسپرم شما سالم‌تر باشد، احتمال باروری و باردار شدن همسر شما بیشتر می‌شود. در واقع تعداد بیشتر اسپرم‌های طبیعی به معنای شانس بیشتری برای باردار شدن با همسرتان است.

موارد زیر را امتحان کنید تا مطمئن شوید که اسپرم شما در مقادیر کافی و با تحرک بالا و شکل منظم تولید می‌شود

**به طور منظم ورزش کنید** | مردانی که حدود ۲ تا ۳ ساعت

در هفته فعالیت‌های خارج از منزل انجام می‌دهند

یا ورزش می‌کنند، ۴۲ درصد بیشتر از مردانی

که اصلاً ورزش نمی‌کنند، تعداد اسپرم‌های

معتبری دارند.

**ویتامین C و D کافی را در رژیم غذایی**

**خود دریافت کنید** | مطالعات نشان می‌دهد

که مردانی که وزن خود را کاهش داده و یک

روز در میان هزار میلی‌گرم مکمل ویتامین C مصرف

می‌کردند، شاهد افزایش تعداد و تحرک اسپرم بودند. همچنین

مطالعه دیگری نشان داد همسران مردانی که سطوح طبیعی ویتامین D در نمونه‌های خونشان داشتند، نرخ بارداری بالاتری را نسبت به مردانی که کمبود ویتامین D داشتند، تجربه کردند.

**لیکوپن کافی دریافت کنید** | مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۴ نشان می‌دهد که مصرف روزانه ۸ تا ۱۲ میلی‌گرم لیکوپن می‌تواند به افزایش تعداد و زنده ماندن اسپرم یا میزان اسپرمی که در یک نمونه معین از منی زندگی می‌کند کمک کند. لیکوپن یک آنتی اکسیدان است که در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود.

**میزان سیگار را محدود کنید** | یک بررسی در سال ۲۰۱۵ از ۳۳ مطالعه که به سال ۱۹۸۲ بازمی‌گردد، نشان داد که سیگار تأثیر قابل توجهی بر کیفیت مایع منی و عملکرد اسپرم، به ویژه در مردان بارور معمولی دارد.

**لباس زیر گشاد بپوشید** | دمای بیضه‌ها بین ۳۵ تا ۳۷ درجه سانتی‌گراد است که از دمای بدن شما خنک‌تر است. این محیط بهینه برای تولید اسپرم است. پوشیدن لباس‌های زیر تنگ یا شلوار جین بیضه‌های شما را به بدن فشار می‌آورد و دمای آن‌ها را افزایش می‌دهد، که می‌تواند باعث از دست دادن تحرک و زنده ماندن اسپرم شود.

