

دانشنامه سندرم‌های پیش از قاعدگی



تنظیم کننده و مترجم
رضایوردست گردان
میکروبیولوژیست

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه
آکنه
فراموشی
درد پستان
افسردگی
دیس پیسی گوارشی
ادم
گرفتگی قلب
سردرد هورمونی
بیخوابی
حملات پانیک
تورم شکم
سرگیجه

مقدمه

شما احتمالاً از (سندرم پیش از قاعدگی) شنیده اید
سندرم پیش از قاعدگی ترکیبی از نشانه‌هایی است که برخی از زنان از یک هفته یا
بیشتر قبل از دوره ماهیانه از آن رنج می‌برند.
علائم ظاهر می‌شود قبل از دوره شروع میشود (تا پنج روز) و در طول دوره شما ناپدید
می‌شوند.
نشانه‌ها می‌توانند بدن و مغز شما را تحت تأثیر قرار دهند
و شدت آنها از دختر تا دختر بسیار متفاوت است.

علائم سندرم پیش از قاعدگی

گرفتگی عضلات

پشت سر هم

افسردگی خفیف

حساسیت پستان

مشکلات پوستی

سردرد

بف کردن

تکان های عصبانی

(PMS) سندرم پیش از قاعدگی

ترکیبی از اختلالات عاطفی، جسمی، روحی و روانی است که پس از تخمک گذاری زن رخ می دهد،

که معمولا با شروع جریان قاعدگی او پایان می یابد.

شایع ترین نشانه های مربوط به خلق عبارتند از

تحریک پذیری، افسردگی، گریه، بیش از حد حساسیت و نوسانات خلقی.

شایع ترین نشانه های فیزیکی عبارتند از خستگی، التهاب، حساسیت به پستان

(ماستالژی)، آکنه و تغییرات اشتها با میل به غذا

مدت زمان PMS

در زنان متفاوت است. اکثر زنان علائمی را برای چند تا چند روز در هفته قبل از شروع دوره قاعدگی خود تجربه می کنند.

بعضی از زنان ممکن است علائمی برای مدت کوتاه یا طولانی داشته باشند.

اما علائم PMS

معمولا بعد از تخمک گذاری (اواسط نقطه چرخه ماهانه) شروع می شوند.

مکمل ویتامین با کلسیم، منیزیم در برخی از آزمایشات نشان داده شده است که به

کاهش علائم PMS

کمک می کند و ممکن است برخی از مزایای آن را داشته باشد. مصرف مکمل های کلسیم و منیزیم ممکن است به برخی از زنان کمک کند. در هنگام مصرف مکمل های ویتامین همیشه توصیه می شود دستورالعمل ها را پیشنهاد کنید، زیرا مصرف بیش از حد مکمل ها ممکن است مضر باشد.

داروهای ضد افسردگی: این داروها به طور گسترده ای در درمان اختلالات خلقی مرتبط با

PMS

استفاده می شود. داروهای ضد افسردگی با افزایش مواد شیمیایی مغزی (اپیوید، سروتونین و دیگران) که توسط هورمون های تخمدان تحت تاثیر قرار می گیرند کار می کنند.

داروهای ضد درد این موارد معمولا برای گرفتگی عضلات قاعدگی ، سردرد و ناراحتی لکن مورد توجه قرار می گیرند.

مؤثر ترین گروه ضد درد، به نظر می رسد داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی

(NSAIDs)

است. نمونه هایی از ناپروکسن و ایبوپروفن مفید هستند.

آکنه

آکنه از اختلالات شایع در سندرم قاعدگی است.

آکنه یک بیماری شایع پوستی است که در برخی موارد به اکثر افراد آسیب می‌رساند. این باعث می‌شود که لکه‌ها، پوست روغنی و گاه پوستی گرم و یا دردناک برای لمس باشد.

آکنه اغلب در موارد زیر توسعه می‌یابد

چهره - این تقریباً همه با آکنه تاثیر می‌گذارد

پشت - این بیش از نیمی از افراد مبتلا به آکنه را تحت تاثیر قرار می‌دهد

قفسه سینه - این در حدود 15% از افراد مبتلا به آکنه را تحت تاثیر قرار می‌دهد

شش نوع اصلی از نقاط ناشی از آکنه وجود دارد:

سر سیاه و سر سفید یا زرد کمرنگ که بر روی پوست توسعه می‌یابند

آکنه سر سفید قوی تر هستند و زمانی که فشرده شود خالی نخواهد شد
پاپول - ضربات کوچک قرمز که ممکن است احساس ناراحتی یا درد داشته باشد
pustules - شبیه به پاپول‌ها، اما یک نوک سفید در مرکز، ناشی از جمع شدن گلوله است
گره‌ها - توده‌های سختی بزرگ که در زیر سطح پوست ایجاد می‌شوند و می‌توانند دردناک باشند
کیست‌ها - نوع سنگین‌ترین ناشی از آکنه؛ آنها توده‌های پر از پودر بزرگ هستند که شبیه به جوش
هستند و بیشترین خطر ایجاد زخم‌های دائمی را دارند

این روشها در کنترل آکنه مفید است.

بیش از دو بار در روز پوست‌های آسیب دیده را شستشو ندهید. شستشوی معمولی می‌تواند پوست را
تحریک و علائم بدتر کند.
شستشوی منطقه آسیب دیده با صابون ملایم و پاک کننده

آب گرم و یا سرد می‌تواند آکنه را بدتر کند.

سعی نکنید آکنه سر "سیاه" را تمیز کنید یا لکه‌های فشرده را پاک کنید. این می‌تواند آنها را بدتر کند و
باعث ایجاد زخم‌های دائمی شود.

اجتناب از استفاده از آرایش و لوازم آرایشی بیش از حد.

قبل از رفتن به رختخواب، آرایش را کاملاً حذف کنید.

اگر پوست خشک یک مشکل است، از نرم کننده ضد عفونی کننده ضد آب استفاده کنید.

ورزش منظم نمی‌تواند آکنه شما را بهبود بخشد، اما می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد و اعتماد به نفس شما را افزایش دهد.

دوش در اسرع وقت هنگامی که تمرین را تمام می‌کنید، به عنوان عرق می‌تواند آکنه شما را تحریک کند. موهای خود را به طور مرتب بشوید و سعی کنید موهای زائد خود را از بین ببرید.

اگر چه آکنه نمی‌تواند درمان شود، می‌توان با درمان آن را کنترل کرد. چندین کرم، لوسیون و ژل برای درمان لکه‌ها در داروخانه‌ها موجود است.

تغییرات هورمونی، مانند آنچه که در دوران قاعدگی یا بارداری رخ می‌دهند،

می‌توانند موجی از آکنه را در زنان ایجاد کنند.

آکنه در دختران بین 14 تا 17 ساله و در پسران سنین 16 تا 19 سال بسیار شایع است.

اکثر افراد به مدت چندین سال در معرض آکنه قرار دارند و علائم آن شروع به بهبود می‌کند. آکنه اغلب

در دهه بیست زندگی بهبود می‌یابد

حدود 5٪ از زنان و 1٪ مردان آکنه بیش از 25 سال سن دارند.



References

1. Lozano R, Naghavi M, Foreman K, Lim S, Shibuya K, Aboyans V, et al. (Dec 15, 2012). "Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010". *Lancet*. 380 (9859): 2095–128. doi:10.1016/S0140-6736(12)61728-0. OCLC 23245604. PMID 23245604.
2. "Adult Hodgkin Lymphoma Treatment (PDQ®)–Patient Version". NCI. August 3, 2016. Archived from the original on 28 July 2016. Retrieved 12 August 2016.
3. World Cancer Report 2014. World Health Organization. 2014. pp. Chapter 2.4. ISBN 928320429-8.

فراموشی

فراموشی از اختلالات شایع در سندرم قاعدگی است.

فراموشی یک اصطلاح عمومی است که ضعف حافظه را توصیف می‌کند از دست دادن حافظه می‌تواند موقت یا دائمی باشد، .

علل شامل

آسیب‌های سر و مغز،

داروهای خاص،

الکل، حوادث تروماتیک یا شرایط مانند بیماری آلزایمر است

فراموشی غیر برگشت پذیر

به معنی آن است که فرد نمی‌تواند چیزی جدید یاد بگیرد،

در حالی که فراموشی برگشت پذیر اختلال خفیف است.

نشانه‌های آمیزی به علت بستگی دارد، اما معمولاً شامل موارد زیر می‌شود

از دست دادن حافظه

گیجی

ناتوانی در تشخیص چهره یا مکان‌های آشنا

هنگامی که فرد بهبود می‌یابد، به طور معمول هیچ‌خاطره‌ای از زمان آسیب خود ندارد.

علل فراموشی

از دست دادن حافظه می‌توان با طیف گسترده‌ای از شرایط، همراه است

آسیب سر

بیماری شدید

تب شدید

تشنج

شوک احساسی یا هیستری

آسیب مغزی مرتبط با الکل

بعضی از داروها، مانند باربیتورات‌ها یا هروئین

بیهوشی عمومی

درمان الکتروشوک

سکته مغزی

حمله ایسکمیک گذرا (یک مینی سکته مغزی)

بیماری آلزایمر

جراحی مغز



References

1. "Adult Hodgkin Lymphoma Treatment (PDQ®)–Patient Version". NCI. August 3, 2016. Archived from the original on 28 July 2016. Retrieved 13 August 2016.
2. "SEER Stat Fact Sheets: Hodgkin Lymphoma". NCI. April 2016. Archived from the original on 17 October 2012. Retrieved 13 August 2016.
3. GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence, Collaborators (8 October 2016). "Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990–2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015". *Lancet*. 388 (10053): 1545–1602. doi:10.1016/S0140-6736(16)31678-6. PMC 5055577 . PMID 27733282.

درد پستان

درد پستان از اختلالات شایع در قاعدگی است.

درد پستان، ناراحتی، حساسیت یا درد در ناحیه پستان است و ممکن است به دلایل مختلف رخ دهد.

به طور کلی، درد پستان نشانه سرطان سینه نیست

اگر چه بسیاری از زنان مبتلا به درد در یک یا هر دو سینه ممکن است نگران باشند که این سرطان سینه باشد، درد سینه معمولاً نشانه سرطان نیست.

تعدادی از موارد بی ضرر برای درد سینه و حساسیت به لمس وجود دارد که عمدتاً با تغییرات در سطح هورمون ارتباط دارد. این می تواند شامل موارد زیر باشد

بلوغ دختران و بعضی اوقات نیز برای پسران

(PMS) سندرم قاعدگی و قبل از قاعدگی

بارداری - بیشتر در سه ماهه اول

روزهای بعد از زایمان به عنوان شیر در تغذیه با شیر مادر، که توسط یک کانال شیر ایجاد می شود که به درستی تخلیه نمی شود، باید درمان شود.

این ارتباطی با سرطان ندارد، اما اگر درمان نشود، می تواند یک عفونت جدی ایجاد کند

بائسگی

بعضی از داروها ممکن است موجب درد سینه شوند.

اسپیرونالکتون (آلدکتون)

برخی از دیورتیک‌ها

آندروول

کلروپرمازین

اگر درد را همراه با هر یک از علائم زیر تجربه کنید، باید با پزشک خود تماس بگیرید.

تخلیه خونین یا روشن از نوک پستان

یک توده جدید با شروع درد؛ توده‌ی عضلانی پس از قاعدگی شما از بین نمی‌رود

درد پستان ناخواسته و غیرقابل توضیح

علائم عفونت پستان، از جمله قرمزی، گرما و تب



References

1. El-Naggar, Adel K.; Chan, John K. C.; Grandis, Jennifer R.; Takashi, Takata; Slootweg, Pieter J., eds. (2017). "Tumours of the Hypopharynx, Larynx, Trachea and Parapharyngeal Space". World Health Organization Classification of Head and Neck Tumours. Lyon: International Agency for Research on Cancer. pp. 93–95. ISBN 9789283224389. OCLC 990147303.
2. Diseases of the central airways : a clinical guide. Mehta, Atul C., Jain, Praseon,, Gildea, Thomas R.,. Springer. 2016. pp. 215–218. ISBN 9783319298283. OCLC 945577007.

افسردگی

افسردگی از اختلالات شایع در سندرم قاعدگی است.

افسردگی (اختلال افسردگی عمده یا افسردگی بالینی) یک اختلال خلقی است اما جدی است. این باعث ایجاد علائم شدید می‌شود که بر احساس، فکر کردن و انجام فعالیت‌های روزانه مانند خوابیدن، غذا خوردن و یا کار کردن تأثیر می‌گذارد. برای تشخیص افسردگی علائم باید حداقل دو هفته باشد.

برخی از انواع افسردگی اندکی متفاوت هستند یا ممکن است تحت شرایط منحصر به فرد، مانند:

اختلال افسردگی مداوم خلق افسرده است که حداقل دو سال طول می‌کشد. یک فرد مبتلا به اختلال افسردگی مداوم ممکن است قسمت اعظم افسردگی همراه با دوره‌های نشانه‌های شدیدتری داشته باشد، اما علائم باید دو سال طول بکشد تا اختلال افسردگی مداوم در نظر گرفته شود.

افسردگی پس از زایمان بسیار جدی است (علائم افسردگی نسبتاً خفیف و اضطراب است که معمولاً ظرف دو هفته پس از زایمان روشن می‌شود) بسیار جدی است که زنان بسیاری پس از زایمان تجربه می‌کنند.

زنان مبتلا به افسردگی پس از زایمان دچار افسردگی شدید در طول بارداری یا بعد از زایمان می‌شوند

(افسردگی پس از زایمان). احساس ناراحتی شدید، اضطراب و خستگی که باعث افسردگی بعد از زایمان می‌شود، ممکن است این مادران جدید برای انجام فعالیت‌های مراقبت روزانه را برای خود و / یا نوزادان خود مشکل سازند.

افسردگی روانی هنگامی رخ می‌دهد که یک فرد افسردگی شدیدی به همراه برخی از انواع روان پریشی داشته باشد، مانند داشتن اعتقادات ثابت نادرست (دلواپسی) یا شنیدن یا دیدن چیزهایی که دیگران نمی‌توانند شنیدن یا دیدن (توهم) را ناراحت کنند.

نشانه‌های روان پریشی معمولاً "موضوع" افسردگی دارند، مانند خطاهای گناه، فقر یا بیماری.

علائم و نشانه‌ها

اگر در بیشتر روزها، تقریباً هر روز، حداقل دو هفته، علائم و نشانه‌های زیر را تجربه کنید، ممکن است از افسردگی رنج می‌برید:

خلق و خو دائمی غم‌انگیز، اضطراب، یا "خالی"

احساس ناامیدی یا بدبینی

تحریک پذیری

احساس گناه، بی‌ارزش بودن یا بی‌کفایتی

از دست رفتن علاقه یا لذت در سرگرمی‌ها و فعالیت‌ها

کاهش انرژی یا خستگی

حرکت یا صحبت کردن به آرامی

احساس بی‌قرار یا مشکل داشتن نشستن هنوز

دشواری تمرکز، یادآوری یا تصمیم‌گیری

دشواری خواب، بیداری صبحگاهی یا فراموشی

اشتهای و / یا تغییر وزن

افکار مرگ و یا خودکشی، و یا تلاش‌های خودکشی

افسردگی یکی از شایعترین اختلالات روانی در ایالات متحده است. پژوهش حاضر نشان می‌دهد که افسردگی به وسیله ترکیبی از عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی، محیطی و روانی ایجاد می‌شود. افسردگی می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما اغلب در بزرگسالی آغاز می‌شود.

در حال حاضر افسردگی در کودکان و نوجوانان به رسمیت شناخته شده است، هرچند گاهی اوقات با تحریک پذیری برجسته تر از خلق و خوی کم می‌شود.

بسیاری از اختلالات خلقی و اضطراب مزمن در بزرگسالان به عنوان سطح بالای اضطراب در کودکان شروع می‌شوند.

افسردگی، به خصوص در افراد میان سن و یا سالمند، می‌تواند با سایر بیماری‌های جدی پزشکی مانند دیابت، سرطان، بیماری‌های قلبی و بیماری پارکینسون همراه باشد.

این شرایط اغلب بدتر از زمانی است که افسردگی وجود دارد. گاهی اوقات داروهایی که برای این بیماری‌های جسمی مصرف میشوند ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند که باعث افسردگی میشوند.

یک پزشک در درمان این بیماری‌های پیچیده می‌تواند به بهترین راهکار درمان کمک کند.

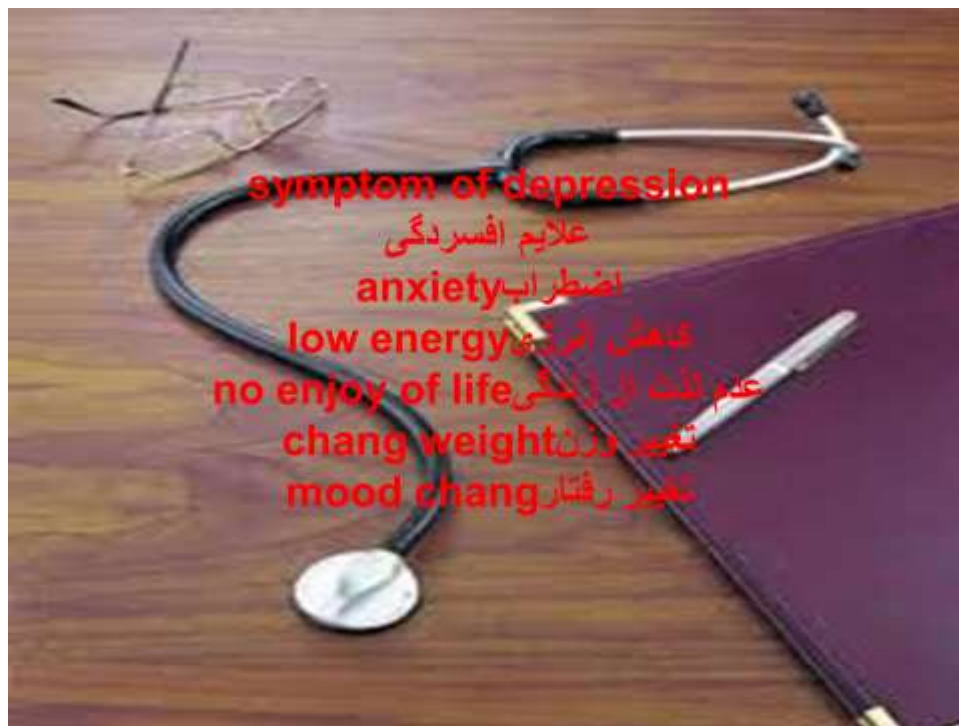
داروهای ضد افسردگی زمان زیادی را صرف می‌کنند - معمولاً 2 تا 4 هفته - برای کار، و اغلب علائم مانند خواب، اشتها و مشکلات تمرکز قبل از برطرف شدن روحیه بهبود می‌یابند،

بنابراین مهم است که قبل از رسیدن به نتیجه‌گیری در مورد اثربخشی آن، دارو را پیش‌بینی کنید.

اگر شروع به مصرف داروهای ضد افسردگی کنید، قبل از مصرف آنها را بدون کمک یک دکتر متوقف کنید.

گاهی اوقات افرادی که داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند احساس بهتر می‌کنند و پس از مصرف دارو خودشان را متوقف می‌کنند و افسردگی به پایان می‌رسد.

هنگامی که شما و دکتر شما تصمیم گرفته‌اند وقت آن است که دارو را متوقف کنید، معمولاً بعد از یک دوره 6 تا 12 ماه، دکتر به شما کمک می‌کند به آرامی و با خیال راحت دوز خود را کاهش دهید. توقف آنها به طور ناگهانی می‌تواند علائم بازگشت افسردگی را ایجاد کند.



References

.1Venkatesan, Naren N.; Pine, Harold S.; Underbrink, Michael P. (June 2012). "Recurrent respiratory papillomatosis". *Otolaryngologic Clinics of North America*. 45 (3): 671–694, viii–ix. doi:10.1016/j.otc.2012.03.006. ISSN 1557-8259. PMC 3682415 . PMID 22588043

. 2Grimes, MD, Jill; Fagerberg, MD, Kristyn; Smith, MD, Lori, eds (2014). "Laryngeal Papillomatosis". **Sexually Transmitted Disease : An Encyclopedia of Diseases, Prevention, Treatment, and Issues.** Greenwood. pp. 401–403. ISBN 9781440801341. OCLC 880530919

دیس پیسی

دیس پیسی از اختلالات شایع در قاعدگی است.

دیسپیسی درد یا احساس ناراحتی در قسمت فوقانی معده شماسست. افرادی که در هر سنی می توانند اختلالات گوارشی داشته باشند. هر دو مردان و زنان دیده میشود حدود 1 نفر از هر 4 نفر در برخی موارد دچار دیسپیسی می شود.

علائم شایع در دیس پیسی

یک درد معده یا سوزش معده

پف کردن

سوزش سر دل

تهوع (ناراحتی معده)

استفراغ

لرزیدن

اغلب دیسپپسی ناشی از زخم معده یا بیماری ریفلکس اسید معده است.
اگر بیماری ریفلکس اسید دارید، این باعث درد در قفسه سینه می‌شود.
بعضی از داروها، مانند داروهای ضد التهاب، می‌توانند باعث بروز اختلال شود.

متدهای جلوگیری از دیس پپسی

اگر سیگار کشیدید، سیگار را ترک کنید
اگر برخی غذاها از معده خود ناراحت باشند، سعی کنید از خوردن آنها اجتناب کنید
سعی کنید تنش را در زندگی خود کاهش دهید
اگر رفلکس اسید دارید، درست قبل از خواب نکنید. همچنین ممکن است در رختخواب خود با بلوک‌های
زیر دو پا بالا بروید.



References

1. Fortes, HR; von Ranke, FM; Escuissato, DL; Araujo Neto, CA; Zanetti, G; Hochegger, B; Souza, CA; Marchiori, E (May 2017). "Recurrent respiratory papillomatosis: A state-of-the-art review". Respiratory medicine. 126: 116–121. doi:10.1016/j.rmed.2017.03.030. PMID 28427542

"2Recurrent Respiratory Papillomatosis or Laryngeal Papillomatosis"
.NIDCD. 2015-08-18. Retrieved 2017-10-21

گرفتگی قلب

گرفتگی قلبی از اختلالات شایع در قاعدگی است.

MI حمله قلبی (انفارکتوس میوکارد)

یک اورژانس پزشکی جدی است که در آن عرضه خون به قلب ناگهان مسدود می شود، معمولاً با لخته شدن خون همراه است.

حمله قلبی یک اورژانس پزشکی است.

کمبود خون به قلب ممکن است به طور جدی عضله قلب آسیب برساند و می تواند تهدید کننده زندگی باشد.

علائم حمله قلبی

علائم حمله قلبی ممکن است عبارتند از

درد قفسه سینه - قفسه سینه می تواند احساس کند که یک جسم سنگین فشرده می شود و درد می تواند از قفسه سینه تا فک، گردن، بازو و عقب نمایان شود

تنگی نفس

احساس ضعف و / یا سرگیجه

احساس غم انگیز اضطراب

مهم است که تأکید کنم که همه افراد مبتلا به درد قفسه سینه شدید نیستند؛ درد اغلب می تواند خفیف و اشتباه برای سوء هاضمه باشد.

علت اصلی حملات قلبی (CHD) بیماری قلبی عروقی است.

اگر رگ های خونی اصلی که خون قلب را تامین می کنند با کلسترول مسدود شوند

حمله قلبی رخ میدهد

عوارض حمله قلبی می‌تواند جدی و احتمالاً تهدید کننده زندگی باشد. این شامل

آریتمی - این یک ضربان قلب غیرطبیعی است، که در آن قلب شروع به ضرب و شتم سریعتر و سریعتر می‌کند، و سپس متوقف می‌شود ضرب و شتم (دستگیری قلب)

شوک قلبی - که در آن عضلات قلب به شدت آسیب دیده و دیگر نمی‌توانند به طور مناسب برای تامین خون کافی برای حفظ بسیاری از توابع بدن

پارگی قلب - جایی که قلب عضلات، دیوارها یا دریچه‌ها از هم جدا می‌شوند (پارگی)

پنج اقدام اصلی که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی (و یا داشتن یک حمله قلبی دیگر) وجود دارد.

سیگاری‌ها باید سیگار را ترک کنند

اگر وزن اضافه یا چاق دارید، وزن خود را از دست بدهید

ورزش منظم را انجام دهید - بزرگسالان باید حداقل 150 دقیقه (2 ساعت و 30 دقیقه) فعالیت هوازی متوسط هر هفته را انجام دهند،

یک رژیم کم چربی و فیبر بالا بخورید، از جمله دانه‌های کامل و مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه (حداقل پنج عدد در روز)

مصرف الکل خود را کاهش دهید - درباره واحدهای الکل بیشتر بدانید



References

1Alfano, DM (2014). "Human papillomavirus laryngeal tracheal papillomatosis". Journal of pediatric health care : official publication of National Association of Pediatric Nurse Associates & Practitioners. 28 (5): 451-5. doi:10.1016/j.pedhc.2014.04.003. PMID 24882788

.2Carifi, M; Napolitano, D; Morandi, M; Dall'Olio, D (2015)

**"Recurrent respiratory papillomatosis: current and future perspectives".
Therapeutics and clinical risk management. 11: 731–8.**

.doi:10.2147/TCRM.S81825. PMC 4427257 . PMID 25999724

سردرد هورمونی

سردرد هورمونی از اختلالات شایع در قاعدگی است.

بسیاری از زنان مبتلا به سردرد ناشی از تغییر در هورمون‌ها هستند

بیش از نیمی از زنان مبتلا به میگرن متوجه پیوند با دوره هایشان می‌شوند. این به اصطلاح "میگرن قاعدگی" نامیده میشود

"میگرن به احتمال زیاد در هر 2 روز پیش از یک دوره یا 3 روز اول در طول یک دوره رشد می‌کند. این به دلیل کاهش طبیعی سطوح استروژن در این زمان است.

دوره‌ها تنها عامل مهار هورمون‌ها نیستند. علل دیگر عبارتند از:

ترکیب قرص ضد بارداری خوراکی - برخی از زنان می‌بینند که سردردشان در حالی که بر روی قرص‌ها بهبود می‌یابند، اما برخی دیگر گزارش می‌دهند که حملات مکرر، به ویژه در هفته بدون قرص، زمانی که میزان استروژن کاهش می‌یابد بروز میکند

یانسگی - سردرد معمولاً هنگامی که شما یائسه میشوید بدتر میشود

حاملگی - سردرد می‌تواند در چند هفته اول بارداری بدتر شود،

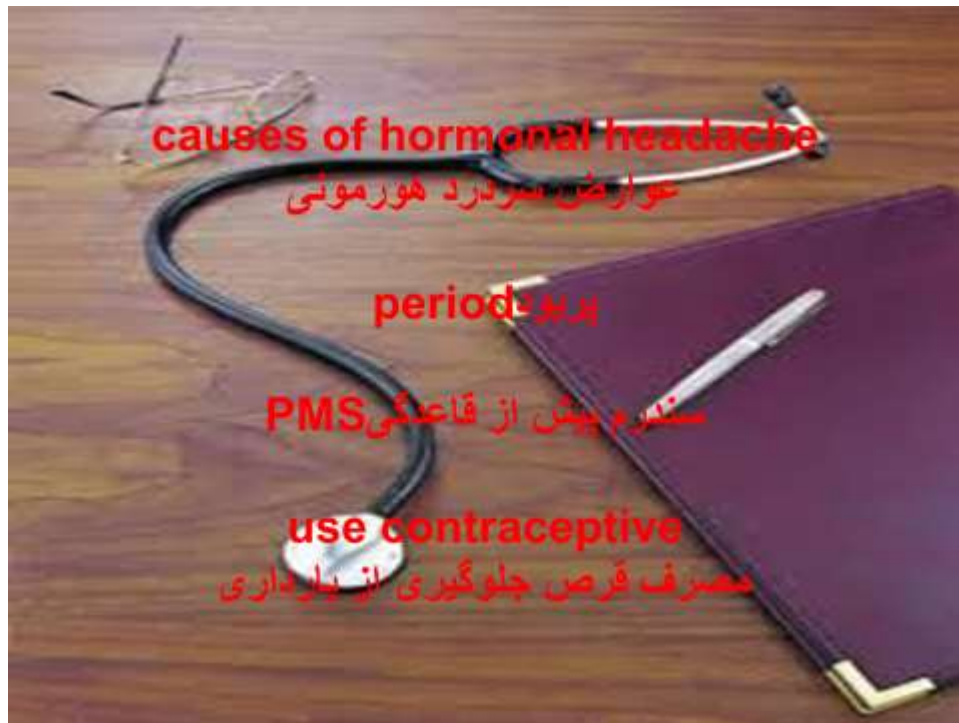
درمان سردرد هورمون

استروژن درمانی

اگر دوره‌های منظم داشته باشید، می‌گرن‌های قاعدگی ممکن است با مصرف استروژن بیش از حد قبل از دوره زمانی و چند روز در طول دوره شما کاهش یابد.

یک پزشک باید مکمل‌های استروژن را تجویز کند، که می‌تواند به عنوان یک ژل در پوست شما و یا یک پیچ برای شما بچسباند.

هورمون تغییر می‌کند که وقتی زنان در معرض یانسگی قرار می‌گیرند بدین معنی است که انواع سردرد، از جمله میگرن، شایع‌تر می‌شوند.



References

1. Avelino, Melissa Ameloti Gomes; Zaiden, Tallyta Campos Domingues Teixeira; Gomes, Raquel Oliveira (September 2013). "Surgical treatment and adjuvant therapies of recurrent respiratory papillomatosis". *Brazilian Journal of Otorhinolaryngology*. 79 (5): 636–642. doi:10.5935/1808-8694.20130114. ISSN 1808-8686. PMID 24141682

**Drejet, Sarah; Halum, Stacey; Brigger, Matthew; Skopelja, Elaine; .2
Parker, Noah P. (March 2017). "A Systematic Review". Otolaryngology--
Head and Neck Surgery: Official Journal of American Academy of
Otolaryngology-Head and Neck Surgery. 156 (3): 435–441.
.doi:10.1177/0194599816683384. ISSN 1097-6817. PMID 28072562**

اختلال خواب

اختلال خواب از اختلالات شایع در قاعدگی است.

بی‌خوابی ممکن است بر اساس مدت زمان آن مشخص شود.

بی‌خوابی حاد مختصر است و اغلب به دلیل شرایط زندگی اتفاق می‌افتد (مثلاً زمانی که نمی‌توانید شب قبل از امتحان یا بعد از دریافت خبرهای شدید یا بد بدانید). بسیاری از افراد ممکن است این نوع اختلال خواب را تجربه کرده و تمایل به حل آن بدون درمان داشته باشند.

بیخوابی مزمن خواب مختل شده است که حداقل سه شب در هفته اتفاق می‌افتد و حداقل سه ماه طول می‌کشد.

اختلالات بی‌خوابی مزمن می‌تواند علل زیادی داشته باشد. تغییرات در محیط، عادت‌های ناسالم خواب، تغییرکار، اختلالات بالینی دیگر و برخی داروها می‌تواند منجر به الگوی طولانی مدت خواب کم شود.

افرادی که مبتلا به بیخوابی مزمن هستند ممکن است از برخی از درمان‌ها سود ببرند تا به آنها کمک کنند تا به الگوهای خواب سالم بازگردند.

بیخوابی مزمن می‌تواند همراه باشد، به این معنی که آن را با یک مسئله پزشکی یا روانپزشک مرتبط است، اگرچه گاهی اوقات دشوار است که این علت و تاثیر رابطه را درک کنید

افراد مبتلا به بی خوابی دارای یک یا چند مورد از علائم زیر هستند

سختی خوابیدن

اغلب بیدار شدن در طول شب و مشکل رفتن به خواب

صبح زود بیدار شدن

احساس خستگی پس از بیدار شدن

انواع بی خوابی

دو نوع بی خوابی وجود دارد : بی خوابی اولیه و بی خوابی ثانویه

بی خوابی اولیه: بیخوابی اولیه بدان معنی است که فرد با مشکلات خواب مواجه است که به طور مستقیم با هیچ وضعیت یا مشکل سلامتی دیگر مرتبط نیست.

بی خوابی ثانویه: بیخوابی ثانویه به این معنی است که فرد به علت چیز دیگری مانند شرایط سلامتی (مانند آسم ، افسردگی ، آرتریت ، سرطان یا سوزش سر دل) مشکلات خواب دارد.

علل بیخوابی حاد میتواند عبارتند از

استرس زندگی حیاتی (از دست دادن یا تغییر شغل، مرگ یک عزیز، طلاق، حرکت)

بیماری

ناراحتی احساسی یا فیزیکی

عوامل محیطی مانند سر و صدا، نور و یا درجه حرارت شدید (گرم یا سرد) که با خواب مواجه می شوند

بعضی از داروها (مثلا برای درمان سرماخوردگی، آلرژی، افسردگی، فشار خون بالا و آسم) ممکن است

در خواب دخالت کنند



References

1. Wood, John M.; Athanasiadis, Theodore; Allen, Jacqui (9 October 2014). "Laryngitis". *BMJ. The BMJ*. 349: g5827. doi:10.1136/bmj.g5827. ISSN 1756-1833. PMID 25300640. Archived from the original on 13 November 2016. Retrieved 21 November 2016.
2. "Laryngitis - National Library of Medicine". *PubMed Health*. Archived from the original on 10 September 2017. Retrieved 9 November 2016.

پانیک

پانیک از اختلالات شایع در قاعدگی است.

اختلال هراس یک اختلال اضطرابی است که در آن شما به طور مرتب ناامیدی و یا ترس ناگهانی دارید

هر کس در برخی مواقع احساس اضطراب و ترس را تجربه می کند. این یک پاسخ طبیعی به شرایط استرس زا و خطرناک است

اما برای کسی که مبتلا به اختلال هراس است احساس اضطراب، استرس و هراس به طور مرتب و در هر زمان رخ می دهد، اغلب بدون علت ظاهری

اضطراب احساس ناراحتی است این می تواند از خفیف تا شدید باشد و می تواند شامل احساس نگرانی و ترس باشد.

این می تواند یک چرخه زندگی "در ترس از ترس" ایجاد کند. این می تواند به حس ترس و اضطراب شما افزوده شود و ممکن است باعث حملات بیشتر شود.

علائم عبارتند از

ضربان قلب شدید

احساس ضعف

تعریق

حالت تهوع

درد قفسه سینه

تنگی نفس

لرزش

اندامهای تکان دهنده

احساس خفگی

سرگیجه

بی حسی یا پین و سوزن

دهان خشک

نیاز به رفتن به توالت

زنگ زدن در گوش شما

احساس ترس و یا ترس از مرگ

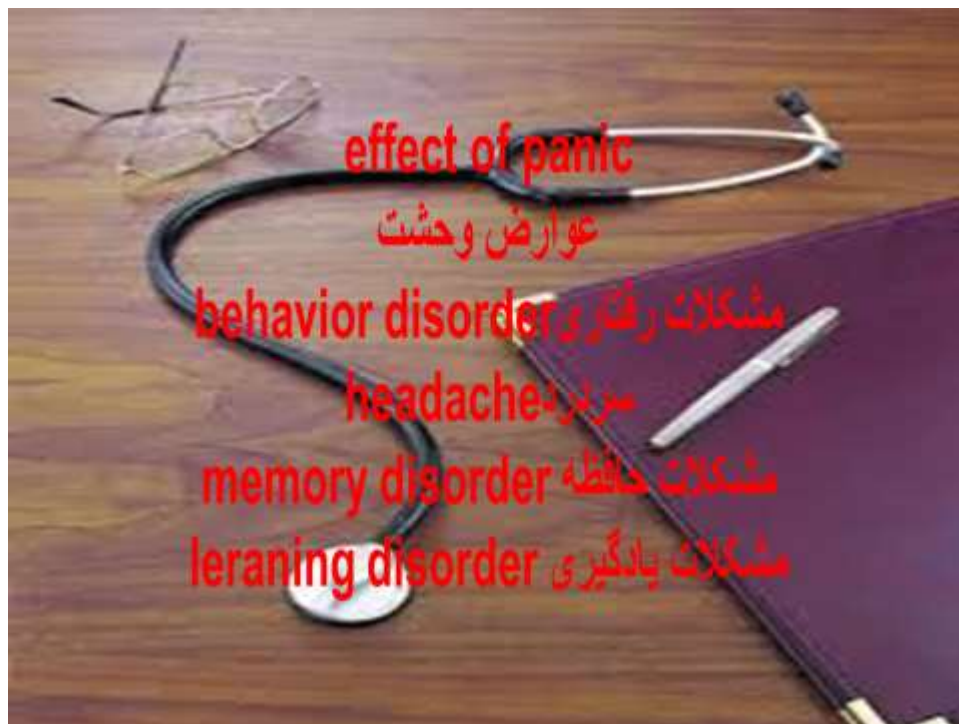
احساس سوزش در انگشتان شما

درمان برای اختلال هراس

هدف درمان این است که تعداد حملات هراس شما را کاهش داده و علائم خود را کاهش دهید

درمان روانشناختی و دارو، 2 درمان اصلی برای اختلال هراس است

بسته به علائم شما ممکن است به یکی از این درمانها یا ترکیبی از این دو نیاز داشته باشید.



References

1. Dworkin, James Paul (April 2008). "Laryngitis: Types, Causes, and Treatments". *Otolaryngologic Clinics of North America*. 41 (2): 419–436. doi:10.1016/j.otc.2007.11.011. PMID 18328379.
2. Ferri, Fred F. (2016). *Ferri's Clinical Advisor 2017: 5 Books in 1*. Elsevier Health Sciences. p. 709. ISBN 9780323448383. Archived from the original on 2016-11-10.
3. Reveiz, L; Cardona, AF (23 May 2015). "Antibiotics for acute laryngitis in adults". *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 5 (5): CD004783. doi:10.1002/14651858.CD004783.pub5. PMID 26002823.

تورم شکم

تورم شکم از اختلالات شایع در سندرم قاعدگی است.

تورم شکمی می‌تواند به علت طیف گسترده‌ای از شرایط پزشکی ایجاد شود.

برخی از اختلالات گوارشی مانند تهوع و استفراغ، یبوست یا روده تحریک پذیر باعث التهاب شکمی می‌شود

که معمولاً با ناراحتی یا درد همراه است.

برخی از علل جدی‌تر تورم شکم عبارتند از انسداد روده، مایع در شکم یا سرطان. چاقی، بارداری و عفونت‌های موضعی پوست نیز ممکن است علائم تورم شکم را ایجاد کند.

در بسیاری از موارد، به خصوص در موارد التهاب، تورم شکم را می‌توان در خانه با تغییر شیوه زندگی و درمان‌های مقابله با آن درمان کرد.

با این حال، علل جدی‌تر تورم شکم نیاز به ارزیابی و درمان توسط یک پزشک دارند.

علائمی که می‌تواند با تورم شکمی همراه باشد عبارتند از:

- سوزش در سینه یا شکم
- درد شکم
- اسهال
- یبوست
- گاز
- حالت تهوع
- استفراغ

بسیاری از علل تورم شکمی، به ویژه اگر تورم ساده نفخ شود، می‌تواند در خانه مدیریت شود. بسیاری از داروهای طب سنتی و طبیعی برای یبوست وجود دارد.

همچنین برای مبارزه با سوزش سر دل، داروهای ضد مخدر وجود دارد.

اگر علائم گوارشی را تجربه می‌کنید که ممکن است مربوط به غذا باشد، اجتناب از غذاهای مجاز و تغییر رژیم غذایی خود ممکن است کمک کند.

با این حال، برخی از علل تورم شکم باید توسط یک پزشک ارزیابی شود.

تصویربرداری، داروهای تجویزی و جراحی، تمام درمان‌های ممکن است که پزشک شما بسته به علت علائم تورم شکم توصیه می‌کند.



References

1. p. 709. ISBN 9780323448383. Archived from the original on 2016-11-10.
2. Reveiz, L; Cardona, AF (23 May 2015). "Antibiotics for acute laryngitis in adults". Cochrane Database of Systematic Reviews. 5 (5): CD004783. doi:10.1002/14651858.CD004783.pub5. PMID 26002823.

سرگیجه

سرگیجه از اختلالات شایع در قاعدگی است.

سرگیجه یک علامت است، نه یک وضعیت خاص. احساس این است که شما یا محیط اطراف شما در حال حرکت یا چرخش است.

این احساس ممکن است به سختی قابل توجه باشد، یا ممکن است خیلی شدید باشد که شما برای حفظ تعادل خود و انجام کارهای روزمره دشواری دارید.

حملات سرگیجه می‌تواند به طور ناگهانی و چند ثانیه طول بکشد، یا ممکن است مدت زیادی طول بکشد. اگر سرگیجه شدید داشته باشید، علائم شما ممکن است ثابت باشد و چندین روز طول بکشد، زندگی طبیعی شما بسیار دشوار میشود.

سایر علائم مرتبط با سرگیجه ممکن است شامل موارد زیر باشد
از دست دادن تعادل - که می‌تواند دشوار برای ایستادن یا راه رفتن
احساس مریض یا بیماری

سرگیجه

سرگیجه معمولا ناشی از مشکلی است که تعادل در گوش داخلی ایجاد می کند، اگرچه این امر می تواند به علت مشکلات در قسمت های خاص مغز باشد

علل سرگیجه عبارتند از

سرگیجه موضعی خوش خیم جایی که حرکات خاص سر باعث سرگیجه می شود

میگرن - سردردهای شدید

عفونت گوش داخلی

بسته به شرایطی که موجب سرگیجه می شود، ممکن است علائم اضافی مثل درجه حرارت بالا، زنگ در گوش (وزوز گوش) بوجود بیاید



References

1. Dhingra, P. L.; Dhingra, Shruti (2014). Diseases of Ear, Nose and Throat (6 ed.). Elsevier Health Sciences. p. 292. ISBN 9788131236932. Archived from the original on 2016-11-10.
2. Colton, Raymond H.; Casper, Janina K.; Leonard, Rebecca (2011). Understanding Voice Problems (4th ed.). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins. pp. 308–309. ISBN 978-1-60913-874-5.

