

عقب انداختن قاعدگی در سفر: آرامش یا خطر!



دکتر مریم نکولعل تک

عضو هیات علمی گروه مامایی و سلامت باروری

دانشگاه علوم پزشکی تهران

۱۱ دی ماه ۱۴۰۳

عقب انداختن قاعدگی در سفر: آرامش یا خطر؟

برخی خانمها خواهان مصرف دارو برای عقب انداختن قاعدگی در سفر یا در ماه مبارک رمضان هستند. برخی نیز برای مراسم عروسی یا شرکت در جلسه کنکور خواهان تغییر زمان قاعدگی هستند. اما تعویق قاعدگی در برخی شرایط می تواند خطرناک باشد!

امروز در گروه مجازی متخصصین سلامت باروری (SRH) در مورد عوارض و خطرات مصرف قرص هورمونی برای عقب انداختن قاعدگی، یک گفتگوی متنی داشتیم. جمع بندی آنها را اینجا می گذارم:

برای عقب انداختن قاعدگی چه دارویی قابل تجویز است؟

داروهای پروژسترونی

مژستروول: مژستروول ۴۰ از روز ۱۴ قاعدگی تجویز می شود اما برخی خانمها که سفر ناگهانی برایشان اتفاق می افتد از دو روز قبل قاعدگی هم ممکن است آنرا شروع کنند.

مدروکسی پروژسترون: با دوز ۵ میلی گرم از روز ۱۴ قاعدگی تجویز می شود تأثیرگذاری کمتری نسبت به سایر داروها دارد .

داروهای ترکیبی (استروژن و پروژسترون)

دیان: تأثیر کم و لکه بینی دارد و در حال حاضر نیز کمیاب شده است .

یاسمین و یاز: گرچه نسبت به سایر داروها ایمن تر تلقی می شوند اما همچنان خطر ترومبوز را به همراه دارند و به دلیل کمبود در بازار با قیمت بالایی عرضه می شوند .

قرص ال دی: از روز ۵ قاعدگی ماه قبل از سفر شروع می شود. برای پیشگیری از لکه بینی در سفر بهتر است از سه ماه جلوتر شروع شود.

قرص اچ دی: با توجه به به دوز بالای استروژن آن توصیه نمی شود ولی متأسفانه خانم ها خودسرانه مصرف می کنند.

مصرف داروهای هورمونی برای تعویق قاعدگی چه عوارضی دارد؟

برخی عوارض عبارتند از

ترومبوز (لخته): این خطر بسیار جدی و گاه مرگبار است! قرصهای هورمونی مخصوصا از نوع استروژن دار، سبب افزایش استعداد بدن برای لخته شدن خون می شود. در سفر یا در ماه رمضان به به دلیل کم تحرکی و نوشیدن کم مایعات، بدن مستعد لخته شدن خون است و حالا اگر قرص های هورمونی در سفر یا در حین روزه داری مصرف شود احتمال ایجاد لخته خون در بدن بالاتر می رود. همچنین اگر خانمی به صورت ارثی بدنش مستعد ساخت لخته باشد با خوردن این قرصها به احتمال زیادتد دچار لخته خواهد شد.

لکه بینی: تقریبا همه داروهای هورمونی در سه ماه اول شروع، ایجاد لکه بینی می کنند. این لکه بینی مخصوصا در انجام اعمال عبادی، خانم را کلافه می کند. در ایام حج شاهد خانمهای زیادی هستیم که به دلیل لکه بینی مراجعه می کنند و برای درمان آن معمولا لازم است دوز مصرفی استروژن بالاتر برود که خودش عوارض بیشتری دارد.

تهوع: حالت تهوع در ماه های اول مصرف قرص شایع است و تهوع در سفر یا حین روزه داری یا سر جلسه امتحان یا در حین مراسم عروسی بسیار اذیت کننده است!

تجربه و مشاهدات متخصصین مامایی و سلامت باروری از عوارض قرصهای هورمونی:

- ✓ "عروس خانمی بود که ۲ تا قرص اچ دی خورده بود که روز عروسی پیروید نشه. همان شب سگته مغزی کرد و فوت شد"
- ✓ "در بیمارستان امام خمینی، خانمی در انتهای سفر حج، دچار ترومبوز مغزی و فلج یکطرف صورت شده بود، علتش مصرف روزانه ۲ اچ دی در سفر بود!"
- ✓ "بنده هم تجربه خواهرم را خدمتتون بگم با مصرف قرص دچار ترومبوز عروق رتین شدند و بعد از یکسال پیگیری پزشک معالج علت را مصرف چند قرص اچ دی تشخیص داد."
- ✓ "در بیمارستان چمران خانمی داشتیم با DVT که به دنبال مصرف ال دی برای اینکه بتونه روزه ش را کامل بگیره مواجه شده بود"
- ✓ "وقتی پزشک حج بودم، خانمهای زیادی مراجعه می کردند که دم سفر قرص هورمونی خورده بودند و می آمدند با لکه بینی و نمی توانستند آداب انجام دهند و می گفتند کاش قرص نخورده بودیم و پیروید می شدیم و از این بلاتکلیفی لکه بینی درمی آمدیم."

توصیه های مهم در مصرف قرص های هورمونی برای تعویق قاعدگی:

مشورت با پزشک : قبل از مصرف هرگونه دارویی برای تعویق قاعدگی، حتماً با پزشک مشورت کنید.

اجتناب از مصرف خودسرانه دارو :مصرف خودسرانه داروهای هورمونی بسیار خطرناک است و می تواند عوارض جبران ناپذیر و حتی مرگ به دنبال داشته باشد.

تنظیم برنامه سفر با برنامه قاعدگی تان: بهتر است برنامه سفر را با برنامه قاعدگی تان تنظیم کنید نه برعکس ! البته ممکن است در سفر به علت استرس یا به علت تغییر آب و هوا و تغذیه، زودتر یا دیرتر قاعده شوید و برنامه ریزی های قبلی به باد رود!

پذیرش طبیعی بودن قاعدگی :قاعدگی یک فرآیند طبیعی بدن است و نباید باعث ایجاد استرس و اضطراب شود. قاعدگی در سفر حتی سفر زیارتی را بپذیرید. در قدیم خانمی اگر در ایام حج قاعده می شد نایب می گرفت، این حکم شرعی هنوز هم قابل اجرا است.

آبرسانی کافی :نوشیدن آب کافی به ویژه در طول سفر و بعد افطار ماه رمضان، خطر لخته شدن خون را کاهش می دهد.

فعالیت بدنی :انجام فعالیت بدنی سبک هر دو ساعت در سفرهای طولانی به طور منظم به بهبود گردش خون و پیشگیری از لخته کمک می کند.

تعویق قاعدگی ممکن است در برخی شرایط مطلوب به نظر برسد، اما خطرات آن را نباید نادیده گرفت. قبل از هر تصمیمی عوارض فوق را در نظر بگیرید و با پزشک خود مشورت کنید!

در نهایت اینکه با بدن خود مهربان باشید و بهتر است قاعدگی را در هر شرایطی بپذیرید.



دکتر مریم نکولعل پزشک و دکتری تخصصی سلامت باروری و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

کانال تلگرامی خاطرات علمی من

<https://t.me/myscientificmemories>