

پس از آسیب نخاعی (SCI)، دوره‌های قاعدگی ممکن است برای مدتی به دلیل شوک ناشی از آسیب متوقف شوند. آمنوره یا فقدان قاعدگی اصطلاحی است که برای توصیف توقف موقت سیکل ماهانه شما استفاده می‌شود، در صورتی که بارداری یا یائسه نباشید. دوره‌های قاعدگی معمولاً طی سه تا شش ماه پس از SCI شما دوباره آغاز خواهند شد. پس از بازگشت قاعدگی، طول چرخه، حجم خونریزی و مدت زمان آن معمولاً مانند چرخه قبل از آسیب باقی می‌ماند. اگر دوره قاعدگی شما نسبت به قبل از آسیب دچار تغییر شده است، ممکن است لازم باشد از یک تقویم یا اپلیکیشن برای دنبال کردن روند دوره قاعدگی خود استفاده کنید.

ممکن است در طول دوره قاعدگی خود متوجه علائم زیر شوید:

- خستگی،
- گرفتگی عضلات شکم،
- ناراحتی کمر یا
- تورم پا

این حالات می‌توانند مشابه با آنچه پیش از آسیب نخاعی خود تجربه می‌کردید باشند.

بعضی از مشکلات قاعدگی که ممکن است به دلیل آسیب دیدگی شما رخ دهد عبارتند از:

- اسپاسم مثانه،
- علائم وابسته به سیستم عصبی خودمختار (تعریق، برافروختگی، سردرد، یا مور مور شدن)
- گرفتگی عضلانی.

اگر سطح آسیب شما T6 کامل یا بالاتر باشد، ممکن است به دلیل درد و گرفتگی قبل از قاعدگی (همچنین به عنوان سندرم پیش از قاعدگی PMS شناخته می‌شود) دچار دیس رفلکسی اتونومیک (AD) شوید. عارضه AD همچنین ممکن است حسی شبیه به PMS داشته باشد. عارضه AD ممکن است وقتی یک تامپون را می‌گذارید یا برمی‌دارید رخ دهد. پس از قرار گرفتن تامپون در محل خود، علائم از بین می‌روند. دلایل دیگر بروز AD می‌تواند این باشد که تامپون پایین آمده، بیش از ظرفیتش جذب کرده یا نقاط فشار ناشی از پد یا لباس زیر وجود دارند.

روش‌هایی برای مدیریت دوره قاعدگی‌تان

### تامپون



بسته به سطح آسیب و توانایی عملکردی شما، ممکن است بخواهید از تامپون استفاده کنید. همچنین ممکن است برای گذاشتن و برداشتن آن به کمک یک مراقبتگر یا یکی از اعضای خانواده نیاز داشته باشید.

استفاده از تامپون ممکن است گزینه بهتری برای خشک نگه داشتن پوست شما باشد. سطح عملکرد شما تعیین می‌کند که آیا برای مراقبت از خود به کمک نیاز دارید یا خیر، و آیا می‌توانید در حالی که روی صندلی چرخدار نشسته‌اید تامپون را تعویض کنید یا باید به رختخواب برگردید. تامپون‌ها معمولاً هنگام انتقال تکان نمی‌خورند و بیرون نمی‌آیند.

به دلیل تغییر در لامسه، تشخیص اینکه آیا نشستی وجود دارد یا تامپون به درستی وارد شده یا خیر دشوار خواهد بود. در روزهایی که خونریزی سنگین است شاید نیاز به استفاده از پد همراه با تامپون وجود داشته باشد. نسبت به دوران پیش از آسیب، باید تامپون خود را زودتر تعویض کنید. همچنین تعویض مکرر تامپون می‌تواند به جلوگیری از بروز AD کمک کند. سندرم شوک سمی، یک بیماری خطرناک است که به دلیل عدم تعویض مداوم تامپون ایجاد می‌شود.

تامپون‌ها می‌توانند باعث شوند کانتريزاسیون متناوب یا ثابت در طول قاعدگی کمی تمیزتر باشد- نشست و پاکسازی کمتری وجود دارد که می‌تواند به جلوگیری از عفونت مثانه کمک کند.

### پدها



اگر عملکرد دستهای شما محدود است، ممکن است استفاده از پد بهداشتی یا پدهای چندبار مصرف آسان‌تر باشد. اضافه کردن پد به لباس زیر ممکن است گزینه راحت‌تری باشد. استفاده از پدهای بالدار به نگه داشتن پد در جای خود به هنگام جابجایی و انتقال وزن کمک می‌کند.

به طور منظم علائم تحریک پوستی و علائم فشار بین پاهای خود را که به خاطر پد ایجاد می‌شود، بررسی کنید. پوست خود را تمیز و خشک نگه دارید تا از شکستگی و آسیب پوست جلوگیری کنید.

پد را به صورت صاف و به سمت مقعد خود قرار دهید، زیرا در حالت نشسته، خون به آن سمت جریان دارد. مشابه نوار بهداشتی، ممکن است در طول دوره قاعدگی خود از پد مخصوص بی‌اختیاری، شورت یا پدهای شورتی استفاده کنید.



### شورت‌های مخصوص قاعدگی

شورت‌های مخصوص قاعدگی، شبیه لباس زیر معمولی هستند. آنها طوری طراحی شده‌اند که موقع جذب خون قاعدگی، رطوبت را از پوست شما دور نگه دارند. جنس پارچه لباس مخصوص دوران قاعدگی، از نشت خون به لباس شما جلوگیری می‌کند. در آن قسمت‌هایی که درز لباس زیر با پوست در تماس است، مراقب نشانه‌های فشار باشید.

### کاپ‌های قاعدگی



کاپ‌های قاعدگی، ابزاری انعطاف‌پذیر از جنس سیلیکون هستند. کاپ را داخل واژن و اطراف دهانه رحم قرار دهید تا خون داخل آن جمع شود. پس از اینکه کاپ را خارج کردید، آن را در توالت خالی کنید. داشتن عملکرد کامل دست، برداشتن کاپ و تخلیه آن را در توالت آسان‌تر می‌کند.

اگر عمل کاتتریزاسیون را از روی صندلی انجام می‌دهید، کاپ قاعدگی شاید بهترین راه حل نباشد. زاویه مورد نیاز برای بیرون آوردن کاپ و ریسک ریختن محتوای داخل آن، باعث می‌شود این کار برای بعضی از افراد سخت باشد.

**ابزار و محصولات به صورت آنلاین موجود هستند تا به شما در مدیریت پرید کمک کنند. با مراقبتگر بهداشتی خود صحبت کنید.**

ممکن است بخواهید که اصلاً قاعدگی ماهانه نداشته باشید و شاید بخواهید که از ابزار درون‌زهدانی پیشگیری از بارداری (IUD) یا قرص‌های خوراکی پیشگیری از بارداری استفاده کنید. هر یک از این گزینه‌ها پس از تجربه SCI، می‌توانند عوارض جانبی برای شما در پی داشته باشند. درباره اینکه بهترین گزینه برای شما چیست، با متخصص پزشکی فیزیکی و توانبخشی، متخصص زنان یا پزشک مراقبت‌های اولیه خود صحبت کنید.

### مراقبت از مثانه

روش مراقبت و مدیریت مثانه شما همچنان به همان شکل سابق است، و باید اطمینان حاصل کنید ناحیه واژن خود را به خوبی با دستمال پاک می‌کنید.

اگر یک کاتتر ثابت دارید، قرار دادن نوار بهداشتی ضخیم‌تر در اطراف کاتتر دشوار خواهد بود. می‌توانید پد را از وسط ببرید تا لوله کاتتر راحت‌تر در اطراف آن قرار گیرد. در طول دوره قاعدگی‌تان ممکن است بروز زخم‌های ناشی از فشار کاتتر ثابت روی ناحیه لایبیا بیشتر باشد.

### باروری

باروری و بارداری پس از انجام SCI بسیار امکان‌پذیر است. پس از بازگشت سیکل قاعدگی به حالت منظم، امکان باردار شدن وجود دارد. وضعیت باروری شما تغییر نکرده، بنابراین کنترل و استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری هنوز مورد نیاز است. تیم مراقبت‌های بهداشتی‌تان می‌تواند در انتخاب بهترین گزینه کنترل و پیشگیری از بارداری به شما کمک کند.