

ألم الدورة الشهرية خارج الدورة الشهرية: ما هي أسبابه؟

إذا كنت تشعرين بألم شبيح بالدورة الشهرية ، ولكنها ليس وقت حدوثها فلا بد من انك قد تعانين من التالي.

1. عدم حدوث التبويض

من حين لآخر ، يمر جسمك بجميع التغيرات الهرمونية المرتبطة بمتلازمة ما قبل الحيض ، ولكن إذا لم تقم بالفعل بإصدار بويضة في ذلك الشهر ، فلن تحصل فعليًا على الدورة الشهرية. المعروف باسم الإباضة ، هو أكثر شيوعًا مما يعتقده المرء. من عشرة إلى 18 في المائة من جميع الدورات العادية تحدث من دون إباضة.



2. حمل

إذا كنت قد مارست الجنس غير المحمي في الشهر الماضي ، أو كنت مرتبكًا قليلًا بشأن تناول حبوب منع الحمل ، يجدر أخذ اختبار الحمل. كثير من أعراض الحمل المبكر ، بما في ذلك ألم الثدي ، وتقلبات المزاج ، والتعب ، والتقلصات ، هي نفس الأعراض التي كنت تعاني منها من شهر إلى شهر قبل وأثناء فترة الدورة الشهرية.

هل تعتقد أن هناك احتمال أن تكوني حاملاً؟ خذ اختبار الحمل في المنزل في اليوم الذي تتوقع فيه الدورة الشهرية. إذا عاد إلى الوضع السابق ، فانتظر من ثلاثة إلى أربعة أيام وحاول مرة أخرى. يمكن أن يحدث يوم أو يومان فرقاً في اختبار الحمل الإيجابي.

3. حالات الغدة الدرقية

لديك غدة درقية ، وغدة صغيرة على شكل فراشة في عنقك، تنظم العديد من وظائف الجسم، بما في ذلك التمثيل الغذائي الخاص بك وحيض. إذا أخرجت الغدة الدرقية من أجسامك ، فقد تصبح دوراتك غير منتظمة. النتيجة: قد تذهبين لفترة طويلة دون أن تعاني من الدورة الشهرية بينما لا تزال تعانيان من أعراض شبيهة بالفترة.

ولما كانت الغدة الدرقية تعمل على تنظيم وظائف دماغك ، فإن تقلبات المزاج التي تعتقد أنها كانت الدورة الشهرية قد تكون ذات

صلة بوظيفة الجهاز العصبي. قد يحدث البقع أو التقلصات لأن بطانة الرحم قد تراكمت ولكنها لم تسلط بسبب عدم التبويض.

تأكد من تسجيل الوصول مع طبيبك إذا كنت تعاني من أعراض أخرى لحالة الغدة الدرقية ، بما في ذلك فقدان أو اكتساب مفاجئ للوزن أو الهز أو خفقان القلب أو التعب الشديد.

4. حبوب منع الحمل الهرمونية

يتم تخطي أحد الآثار الجانبية الشائعة جدًا للـ IUDs الهرمونية. ذلك لأن أحد الطرق التي يمنع الجهاز من خلالها الحمل هو تخفيف بطانة بطانة الرحم لذلك لا يوجد شيء لإلقاء هذا الوقت من الشهر.

وعلى الرغم من أنها لا تقوم عادة بتدفق التدفق الخاص بك تمامًا ، فإن حبوب تحديد النسل يمكن أن تؤدي إلى تدفقات خفيفة أو اكتشافها. لذلك قد تشعر بأعراض الفترة مثل حنان الثدي حتى بدون فترة ثقيلة ، كاملة ، كما يقول شيبرد.

5. الضغط

الإجهاد هو سبب شائع بشكل مدهش لفقدان الدورة الشهرية . يزيد الإجهاد من مستويات الكورتيزول ، مما يؤثر على توازن الهرمونات ، بما في ذلك الهرمونات التي تنظم المبيضين وبطانة الرحم.

بعض الأمراض المنقولة جنسياً مثل الكلاميديا يمكن أن تسبب ألمًا في الحوض الذي يحاكي التشنجات الزمنية.



الامتحانات ، وفاة أحد أفراد العائلة ، والطلاق كلها أحداث تحفز الإجهاد من وقت إلى آخر ، ويمكن أن تسبب فترات من الانحراف. لكن هؤلاء الأبطال الذين تغير حياتهم ليسوا السبب الوحيد الذي يجعلك تشعر بتأثير الإجهاد.

بعض الناس لا يدركون أنهم مرهقون للغاية ، ولكن بمجرد أن يتحدثوا عن ذلك ، يدركون أنهم يمرون بشيء ما. إذا كنت تظن أن التوتر يعبث بفترات الدورة ، تحدث إلى طبيبك. يمكن أن يساعد كل من العلاج ، والتمارين ، واليوغا ، والتأمل في جعل الإجهاد تحت السيطرة وسيعود الفترات إلى المسار الصحيح.