

28 Maji - Dita e Higjienës Menstruale

Dita Botërore e Higjienës Menstruale shënohet çdo vit më 28 maj. Dita e 28-të e muajit u zgjodh sepse 28 shënon "ciklin 28-ditor", i cili konsiderohet një cikël menstrual mesatar, normal, ndërsa muaji maj, ose muaji i 5-të i vitit, shënon kohëzgjatjen e një gjakderdhjeje normale menstruale.

Këtë vit Instituti i Shëndetit Publik për herë të parë filloi me zbatimin e një fushate për edukimin e vajzave në shkollat fillore. Edukimi ka për qëllim t'i njoftojë ato me trupin e tyre dhe si të kujdesen për të, për pubertetin dhe ciklin menstrual të ardhshëm, si dhe higjienën gjatë asaj periudhe. Kjo fushatë do të zgjerohet me leksione edukative në shkollat e mesme.

Gjakderdhja menstruale njofton fillimin e pjekurisë fiziologjike tek çdo vajzë adoleshente dhe bëhet pjesë e jetës së saj deri në menopauzë.

Vajzat zakonisht ciklin e tyre të parë, të quajtur edhe menarha, e kanë në moshën 12 vjeçare, edhe pse mosha mesatare po bëhet gjithnjë e më e re. Rritja e gjinjve dhe qimeve pubike paralajmëron kohën kur pritet cikli i parë menstrual.

Vajzave duhet t'u thuhet se kur mund ta presin ciklin e tyre të parë. Ndodh dy vjet pas fillimit të zhvillimit të gjirit dhe rreth gjashtë muaj deri në një vit pas shfaqjes së rrjedhjes vaginale. Një cikël i rregullt, që do të thotë se gjakderdhja ndodh një herë në muaj, mesatarisht çdo 28 ditë, pritet dy deri në tre vjet pas menstruacioneve të para.

Një cikël menstrual zakonisht zgjat 3-5 ditë. Tek disa vajza gjakderdhja zgjat 7-10 ditë, por kjo konsiderohet normale në fillim.

Cikli normal menstrual zakonisht zgjat 28 ditë. Megjithatë, kohëzgjatja e cikleve mund të ndryshojë nga 21 deri në 35 ditë tek gratë e rritura dhe nga 21 deri në 45 ditë tek vajzat adoleshente.

Sindroma paramenstruale (PMS) është një pjesë normale e ciklit menstrual dhe përfshin simptoma fizike dhe emocionale që ndodhin pak para menstruacioneve, si: akne, fryrje, lodhje, dhimbje të shpinës, gjoks të ndjeshëm dhe të fryrë, dhimbje koke, rritje të oreksit, nervozizëm.

Edukimi menstrual është një proces kyç për t'i kuptuar aspektet biologjike, higjienike dhe sociale të ciklit menstrual, duke e përmirësuar kështu shëndetin riprodhues. Ky edukim i ndihmon vajzat e reja t'i kuptojnë trupat e tyre, rrit vetëkontrollin dhe i lufton paragjykimet që lidhen me këtë fenomen natyror. Biseda e hapur është çelësi për zbatimin e tij. Edukimi duhet të jetë i hapur, i arritshëm dhe të zbatohet që në moshë të re.

Aspektet kryesore të edukimit menstrual:

- **Të kuptuarit e ciklit:** Të mësuarit rreth fazave të ciklit menstrual, kohëzgjatjes së tij dhe ndryshimeve hormonale.
- **Higjiena dhe produktet:** Njohja me produktet e higjienës menstruale (peceta, tamponë, gota menstruale) dhe përdorimi i tyre i saktë.
- **Luftimi i stigmës:** Çlirimi i turpit dhe paragjykimeve që shpesh shoqërohen me menstruacionet.

- **Aspekti shëndetësor:** Njohja e simptomave që devijojnë nga normalja dhe kujdesi për shëndetin riprodhues.

Faza menstruale

Faza menstruale zgjat nga dita e parë deri në të gjashtë të ciklit. Gjatë kësaj faze mitra tkurret vazhdimisht për ta hequr shtresën e sipërme të mukozës të mitrës. Kjo shkakton gjakderdhje mujore të njohur si menstruacion ose periudhë menstruale.

Këto kontraksione shkaktojnë dhimbje ose ngërçe në bark për shumë gra. Lëvizjet e lehta ose ushtrimet për relaksim mund të ndihmojnë në qetësimin e saj. Ndihejmon trupin tuaj me ushqimin e duhur.

* Ushqime të pasura me: hekur: thjerrëza, spinaq, panxhar, mish të kuq; magnez: banane, çokollatë e zezë, arra; hidratim: shumë ujë ose çajra të nxehtë (p.sh. çaj xhenxhefil); acide yndyrore Omega-3: fara chia, fara liri, arra (ndihmojnë kundër inflamacionit dhe dhimbjes)

* Të shmangen: pijet me sheqer, ushqimet e përpunuara dhe ushqimet e kripura sepse ato e rrisin fryrjen.

Faza folikulare

Faza folikulare zgjat nga dita e shtatë deri në ditën e 13, gjatë së cilës folikula e vezës piqet në vezore. Në të njëjtën kohë mukoza e mitrës ngadalë rindërtohet në mënyrë që veza të mund të implantohet atje gjatë fekondimit. Gjatë kësaj faze trupi shpesh ka më shumë energji dhe qëndrueshmëri.

* Ushqime të pasura me: proteina: vezë, pulë, quinoa; karbohidrate komplekse: tërshërë, quinoa, oriz integral; perime dhe fruta: brokoli, mollë, kivi, boronica; ushqime të fermentuara: kos, kefir të cilat janë gjithashtu të mira për tretjen.

Ovulacioni

Ovulacioni ndodh rreth ditës së 14 të një cikli 28-ditor: folikuli shpërthen dhe veza udhëton nëpër njërën nga tubat fallopiane drejt mitrës. Ditët pjellore të ciklit të një gruaje fillojnë katër deri në pesë ditë para ovulimit. Faza pjellore përfundon afërsisht një deri në dy ditë pas ovulimit. Nëse fekondimi nuk ndodh, veza vdes dhe nxirret nga trupi me mukozën e mitrës gjatë periudhës tjetër menstruale. Me ovulimin, nivelet e energjisë, forcës dhe motivimit, së bashku me hormonet, arrijnë kulmin e tyre. Ndihejmon shumë energjike.

* Rekomandohet ushqim i lehtë dhe i freskët: sallata dhe fruta sezonale; antioksidantë: manaferra, domate, speca të kuq; ushqime të pasura me zink dhe vitamina B: fara kungulli, fara luledielli, drithëra me farë të plotë.

Faza luteale

Faza e fundit e ciklit femëror është faza luteale. Ajo korrespondon afërsisht me gjysmën e dytë të ciklit. Hormoni luteinizues nga mbështjellësi i vezës formon korpusin luteum, i cili e prodhon hormonin progesteron. Kjo bën që mukoza e mitrës të trashet dhe të përgatitet për të pranuar një vezë të fekunduar. Nëse fekondimi nuk ndodh, korpusi luteum tkurret dhe mukoza e mitrës eliminohet ngadalë. Gjatë kësaj periudhe shumë gra ndihen të lodhura dhe të rraskapitura. Motivimi bie, ashtu si edhe gatishmëria e trupit për të punuar. Kjo bëhet veçanërisht e dukshme në ditët para përfundimit të ciklit, kur ndodh sindroma paramenstruale.

* Ushqime të pasura me: karbohidrate komplekse: patate të ëmbla, qiçra, tërshërë (ndihmojnë në rregullimin e humorit); vitaminë B6 dhe magnez: banane, avokado, fara, arra, çokollatë e zezë (70%+): përmirëson humorin, peshk yndyror: skumbri, salmon, ton, sardele (efekt anti-inflamator)

* Duhet shmangur: kafeina dhe sheqernat në sasi të mëdha dhe ushqimet tepër të kripura sepse rrisin mbajtjen e ujit.

Higjiena

Është e rëndësishme të krijohen zakone të mira higjienike, të cilat përfshijnë këshilla për ruajtjen e higjienës personale, përdorimin e saktë të pecetave sanitare, si dhe ndërrimin e tyre të rregullt. Mbatja e pecetave sanitare për një kohë shumë të gjatë krijon kushte të favorshme për zhvillimin e infeksioneve.

Produktet për higjienë menstruale përfshijnë produkte që ofrojnë freski dhe rehati gjatë ciklit. Opsionet kryesore janë pecetat sanitare (të përditshme dhe për ciklin), tamponët, gotat menstruale, mbathjet menstruale dhe xhelet e specializuara për higjienë intime. Këto produkte ndryshojnë në madhësi, aftësinë për përthithje dhe materialin.

Produktet më të shpeshta për higjienë menstruale:

- Pecetat sanitare (peceta menstruale): Produkte tradicionale që ngjiten në të brendshmet, të disponueshme në madhësi të ndryshme dhe nivele të ndryshme të përthithjes.
- Tamponat: Vendosen vaginalisht, të disponueshme në madhësi të ndryshme për ditë të ndryshme të ciklit.
- Peceta ditore: Peceta më të vogla për mbrojtjen e përditshme të të brendshmeve.
- Gota menstruale: Miqësore me mjedisin, të ripërdorshme, të vendosura vaginalisht.
- Të brendshme menstruale: Të brendshme të ripërdorshme që e thithin gjakun menstrual.
- Xhel për higjienë intime menstruale: Produkte që ndihmojnë në ruajtjen e higjienës dhe freskisë.

Kur zgjidhni, është e rëndësishme t'i keni parasysh nevojat specifike të trupit tuaj, rehatinë dhe aktivitetin.

Përmes edukimit dhe mbështetjes krijojmë një mjedis ku çdo vajzë dhe grua mund të ndihet e sigurt dhe e pranuar. Përmes bisedës së hapur ne e zvogëlojmë stigmën dhe i inkurajojmë vajzat dhe gratë të kujdesen për shëndetin e tyre.

Përgatiti: Departamenti i oromovimit të shëndetit dhe i ndjekjes sëmundjeve