



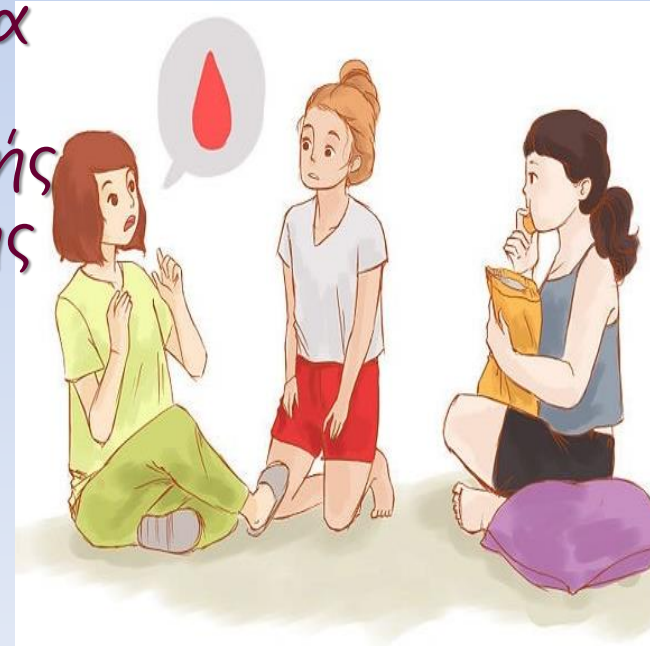
Ελληνικός  
Ερυθρός Σταυρός

ΤΟΜΕΑΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ



# Τι θα μάθουμε σήμερα

- ♀ Τι είναι η έμμηνος ρύση ή περίοδος
- ♀ Τι είναι ο κύκλος της έμμηνου ρύσης και πως τον υπολογίζω
- ♀ Τι συμβαίνει στο σώμα μου όταν έχω έμμηνο ρύση
- ♀ Ποια είναι τα πιθανά συμπτώματα
- ♀ Την υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρύσης
- ♀ Πως θα την πετύχω



# Έμμηνος ρύση

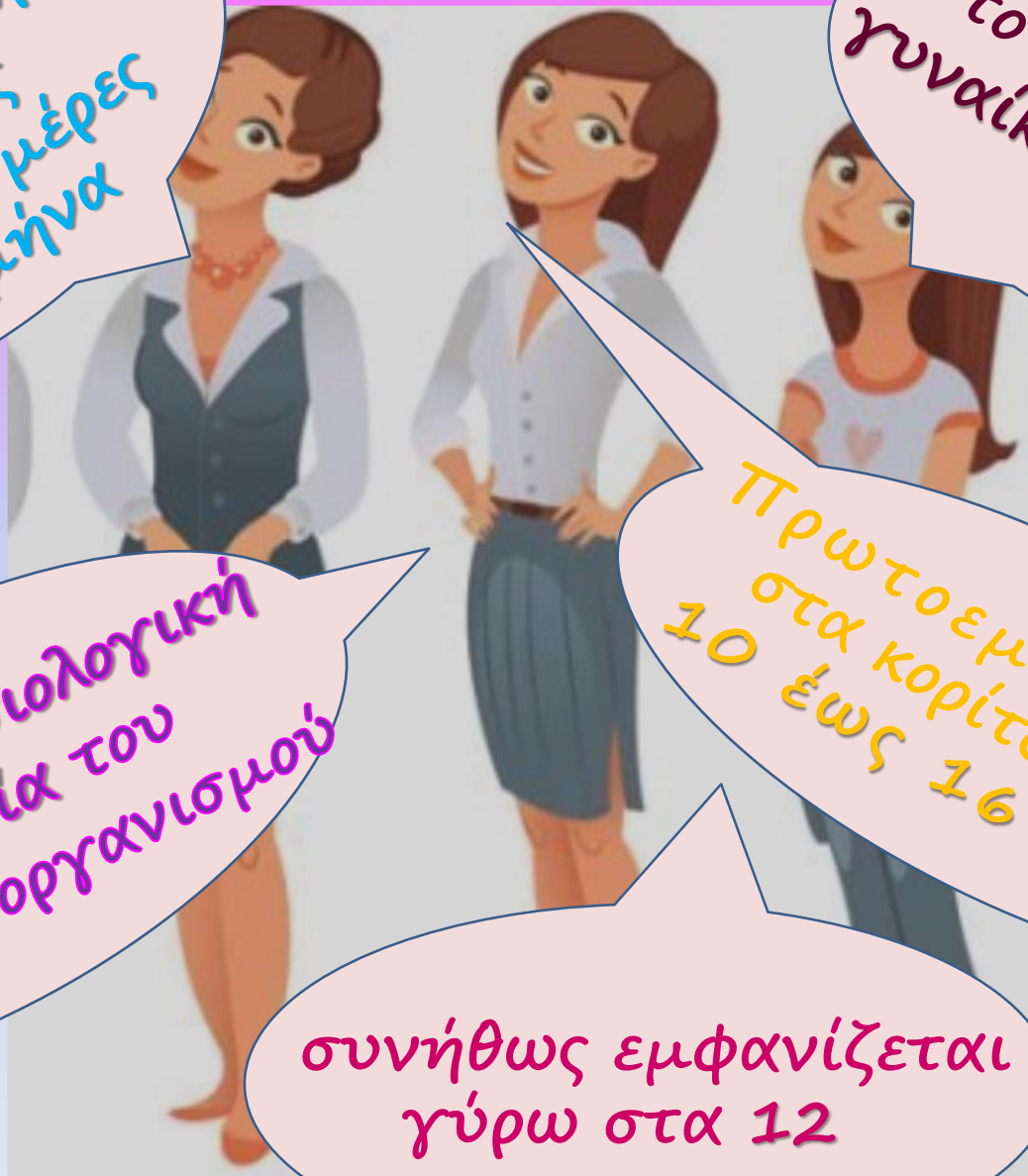
είναι η απώλεια  
μικρής ποσότητας  
αίματος  
για λίγες μέρες  
κάθε μήνα

το έχουν όλες οι  
γυναίκες κάθε μήνα

Είναι μια φυσιολογική  
λειτουργία του  
γυναικείου οργανισμού

Πρωτοεμφανίζεται  
στα κορίτσια από  
10 έως 16 χρονών

συνήθως εμφανίζεται  
γύρω στα 12



Έμμηνος ρύση

# Τι είναι η έμμηνος ρύση;

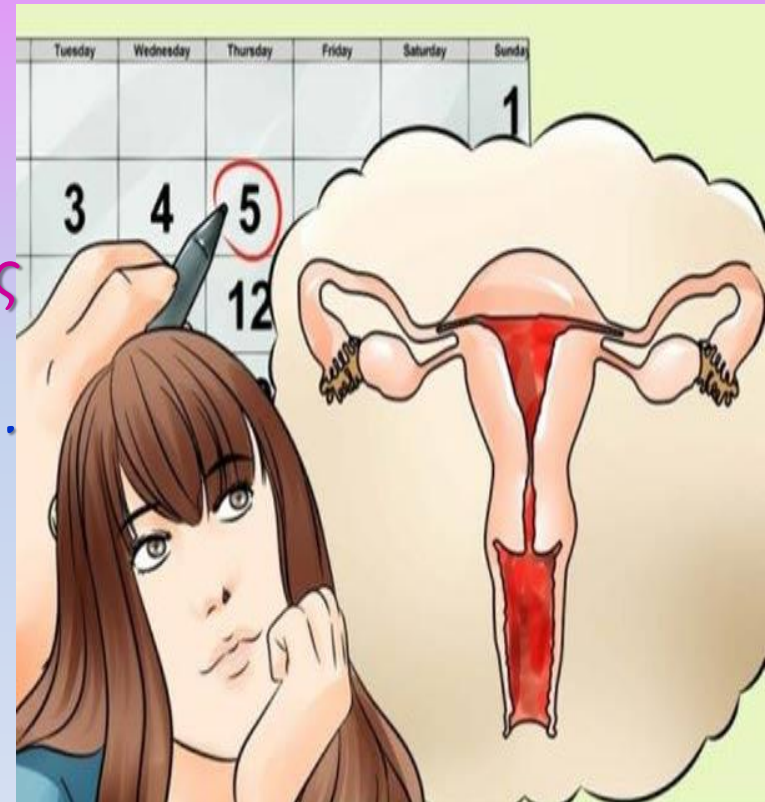
Η ροή μικρής ποσότητας αίματος  
από την ευαίσθητη περιοχή της  
γυναίκας που διαρκεί 4 με 6  
ημέρες και εμφανίζεται κάθε  
28 ημέρες

# Ο κύκλος της εμμήνου ρύσεως

Το διάστημα μεταξύ της πρώτης ημέρας της έμμηνου ρύσης και της πρώτης ημέρας της επόμενης, είναι ο κύκλος.

Συνήθως διαρκεί 28 ημέρες (φυσιολογικός κύκλος).

Μπορεί όμως να παρουσιάζει φυσιολογικές διαφοροποιήσεις (από 22 έως 33 ημέρες)

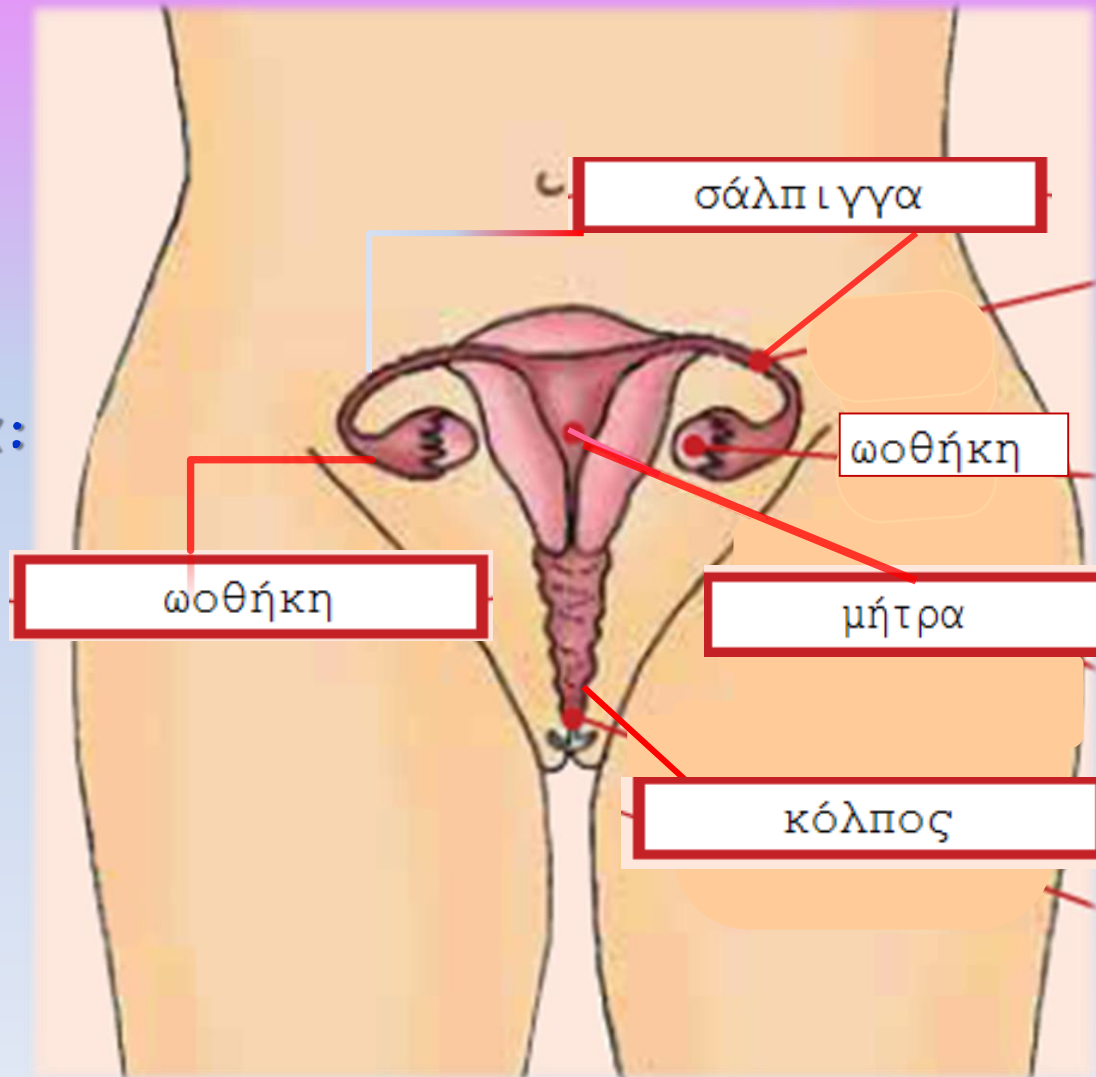


Έμμηνος ρύση

# ΓΕΝΝΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

✓ Εξωτερικά όργανα

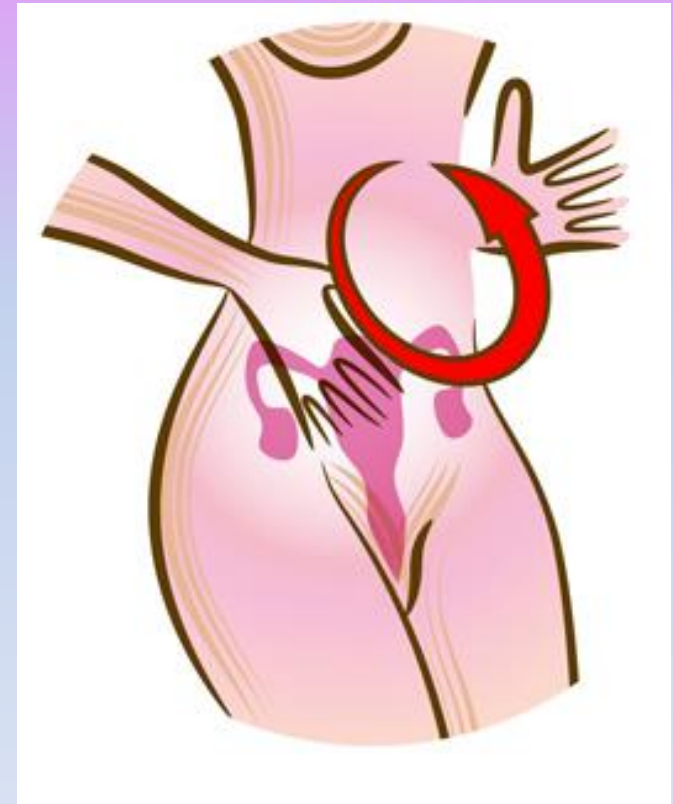
✓ Εσωτερικά όργανα:



## Έμμηνος ρύση

# Γιατί εμφανίζεται η έμμηνος ρύση;

- ✓ Οι ωοθήκες, εναλλάξ, απελευθερώνουν, ένα ωάριο κάθε μήνα
- ✓ Το ωάριο ταξιδεύει μέσα από τις σάλπιγγες και πάει στην μήτρα.
- ✓ Μετά από 15 μέρες περίπου, αν δεν γονιμοποιηθεί, θα καταστραφεί
- ✓ Ο οργανισμός θα διώξει το κατεστραμμένο ωάριο μαζί με αίμα
- ✓ Το αίμα αυτό θα ρέει από τον κόλπο της γυναίκας για λίγες μέρες
- ✓ Το ίδιο θα συμβαίνει κάθε μήνα



# Έμμηνος ρύση

## Τι νοιώθω όταν έχω έμμηνο ρύση;

Λίγες μέρες πριν και κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρύσης, οι γυναίκες μπορεί να εμφανίζουν κάποια συμπτώματα:

- ✓ Σωματικά
- ✓ Ψυχικά





## Έμμηνος ρύση

# Τι νοιώθω όταν έχω έμμηνο ρύση;

ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ που μπορεί να νοιώσω

- ✓ πόνο και διόγκωση στήθους
- ✓ πόνο στην κοιλιά
- ✓ πόνο στη μέση
- ✓ διακυμάνσεις στην όρεξη
- ✓ ακμή
- ✓ ναυτία και τάση για έμετο
- ✓ πονοκέφαλο



Έμμηνος ρύση

# Τι νοιώθω όταν έχω έμμηνο ρύση;

ΨΥΧΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ που μπορεί να νοιώσω

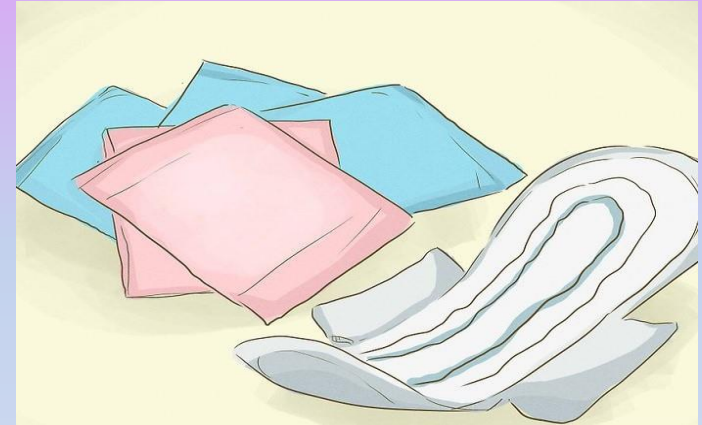
- ✓ υπερευαισθησία
- ✓ άγχος
- ✓ αδυναμία συγκέντρωσης
- ✓ ευερεθιστότητα
- ✓ δυσκολία να κοιμηθώ



## Έμμηνος ρύση

# Πως θα διατηρήσω την υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής

- ✓ Κατά την διάρκεια της έμμηνου ρύσης χρησιμοποιώ σερβιέτες
- ✓ Αλλάζω τις σερβιέτες πολύ συχνά κατά την διάρκεια της ημέρας. Δεν περιμένω να γεμίσουν
- ✓ Πλένομαι τοπικά, τακτικά, με χλιαρό νερό. Εξωτερικά μπορώ να χρησιμοποιήσω σαπούνι ειδικό για την περιοχή (με κατάλληλο PH).



## Έμμηνος ρύση

# Πως θα διατηρήσω την υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής

- ✓ Αλλάζω καθημερινά το εσώρουχό μου αλλά και κάθε φορά που αυτό μπορεί να λερωθεί
- ✓ Όταν πηγαίνω τουαλέτα σκουπίζομαι προσεχτικά, από μπροστά προς τα πίσω
- ✓ Φροντίζω ώστε να διατηρώ το χώρο καθαρό, πετώντας πολύ προσεχτικά τη σερβιέτα τυλιγμένη και κατόπιν πλένω καλά τα χέρια μου



## Έμμηνος ρύση

# ΤΙ ΝΑ ΘΥΜΑΜΑΙ ΑΠΟ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ;

- ✓ Η έμμηνος ρύση είναι μια φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού
- ✓ Εμφανίζεται συνήθως κάθε 28 ημέρες και διαρκεί 4-7 ημέρες
- ✓ Χρησιμοποιώ σερβιέτες τις οποίες αλλάζω συχνά, πριν γεμίσουν
- ✓ Πλένομαι τακτικά στη διάρκεια της ημέρας με χλιαρό νερό

