

Μύθος ή Αλήθεια ?



Τι λέει η επιστήμη ;

Θα διαβάσεις μερικές προτάσεις σχετικά με την περίοδο. Διάβασε κάθε πρόταση προσεκτικά και σκέψου αν είναι σωστή ή λάθος.

Βάλε ✓ στο ΙΣΧΥΕΙ αν πιστεύεις ότι είναι σωστή.

Βάλε ✗ στο ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ αν πιστεύεις ότι είναι λάθος.

1. Η περίοδος είναι ένας τρόπος για να απαλλάσσεται ο οργανισμός από τοξίνες και βλαβερές ουσίες.

- Ισχύει
 Δεν Ισχύει

2. Τα κορίτσια μπορούν, εφόσον θέλουν, να κολυμπούν, όταν έχουν περίοδο.

- Ισχύει
 Δεν Ισχύει

3. Τα κορίτσια που έχουν περίοδο δε χρειάζεται να υπομένουν τον πόνο περιόδου.

- Ισχύει
 Δεν Ισχύει

4. Τα ταμπόν και τα κύπελλα περιόδου είναι επικίνδυνα, γιατί μπορεί να χαθούν μέσα στον κόλπο.

- Ισχύει
 Δεν Ισχύει

5. Είναι δύσκολο να κάνεις παρέα με ένα κορίτσι, όταν έχει περίοδο, γιατί αλλάζει συνεχώς διάθεση.

- Ισχύει
 Δεν Ισχύει

Μην ξεχνάς ότι μια πληροφορία που υποστηρίζεται από πολλές/πολλούς δεν είναι απαραίτητα και επιστημονικά ακριβής! Θυμήσου να αναζητάς αξιόπιστες και επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες, γιατί η εσφαλμένη πληροφόρηση μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

6. Η κατάλληλη διατροφή δε μπορεί να βοηθήσει στα συμπτώματα της περιόδου.

- Ισχύει
 Δεν Ισχύει

7. Δεν πρέπει να συζητάς με άλλους για την περίοδο, γιατί είναι θέμα ιδιωτικό.

- Ισχύει
 Δεν Ισχύει

8. Μια γυναίκα μπορεί να είναι έγκυος και να έχει ταυτόχρονα περίοδο.

- Ισχύει
 Δεν Ισχύει

9. Όταν ένα κορίτσι έχει περίοδο δεν πρέπει να περπατάει ξυπόλητο, γιατί θα πονέσει περισσότερο η κοιλιά της.

- Ισχύει
 Δεν Ισχύει

10. Ένας απλός τρόπος για να καθυστερήσει να έρθει η περίοδος σε ένα κορίτσι είναι να πίνει κάθε πρωί χυμό λεμονιού.

- Ισχύει
 Δεν Ισχύει

Λύσεις

για εκπαιδευτικούς

Ερώτηση 1

ΙΣΧΥΕΙ (λάθος απάντηση)

Αν και αρκετοί άνθρωποι το πιστεύουν, το αίμα της περιόδου ωστόσο δεν είναι βρώμικο ούτε περιέχει τοξίνες. Είναι απλώς το ενδομήτριο, δηλαδή η εσωτερική επένδυση της μήτρας, που αποβάλλεται, όταν δεν γονιμοποιείται το ωάριο. Πρόκειται για μια φυσιολογική και υγιής διαδικασία του σώματος και όχι τρόπος καθαρισμού του οργανισμού από βλαβερές ουσίες.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ (σωστή απάντηση)

Σωστά, αυτό δεν ισχύει! Το αίμα της περιόδου δεν είναι βρώμικο ούτε περιέχει τοξίνες. Είναι απλώς το φυσιολογικό αποτέλεσμα του εμμηνορρυσιακού κύκλου: η μήτρα αποβάλλει την εσωτερική της επένδυση, δηλαδή το ενδομήτριο, επειδή δεν έχει γίνει γονιμοποίηση και εγκυμοσύνη. Είναι απόλυτα φυσιολογικό και δείχνει ότι το σώμα λειτουργεί σωστά.

Ερώτηση 2

ΙΣΧΥΕΙ (σωστή απάντηση)

Έχεις δίκιο! Τα κορίτσια μπορούν να κολυμπάνε κανονικά κατά τη διάρκεια της περιόδου, χρησιμοποιώντας κατάλληλα προϊόντα περιόδου, όπως ταμπόν, κύπελλο ή μαγιό περιόδου. Είναι σημαντικό, όμως, όποιο προϊόν και να επιλέξουν, μόλις βγουν από το νερό/θάλασσα, να το αντικαταστήσουν άμεσα.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ (λάθος απάντηση)

Αυτή η πεποίθηση δεν επιβεβαιώνεται επιστημονικά. Τα κορίτσια μπορούν να κολυμπάν, αν το επιθυμούν, κατά τη διάρκεια της περιόδου, χρησιμοποιώντας προϊόντα, όπως ταμπόν, κύπελλο ή μαγιό περιόδου. Είναι σημαντικό, όμως, όποιο προϊόν και να επιλέξουν, μόλις βγουν από το νερό/θάλασσα, να το αντικαταστήσουν άμεσα.

Ερώτηση 3

ΙΣΧΥΕΙ (σωστή απάντηση)

Πολύ σωστά! Αν ο πόνος είναι έντονος ή επηρεάζει τις καθημερινές δραστηριότητες των κοριτσιών, υπάρχουν τρόποι ανακούφισης. Μπορούν, για παράδειγμα, να χρησιμοποιήσουν θερμοφόρα στην περιοχή της κοιλιάς ή να κάνουν ένα χαλαρωτικό μπάνιο. Επιπλέον, με την καθοδήγηση ενός ενήλικα που εμπιστεύονται, μπορεί να χρησιμοποιηθεί παυσίπονο. Αν ο πόνος επιμένει ή είναι ιδιαίτερα έντονος, είναι σημαντικό να το συζητήσουν με έναν ενήλικα που εμπιστεύονται, καθώς μπορεί να χρειαστεί ιατρική συμβουλή (από γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής γυναικολογίας).

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ (λάθος απάντηση)

Αυτή η πεποίθηση δεν επιβεβαιώνεται επιστημονικά. Αν ο πόνος είναι έντονος ή επηρεάζει τις καθημερινές δραστηριότητες υπάρχουν τρόποι να ανακουφιστούν. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν θερμοφόρα στην περιοχή της κοιλιάς ή να κάνουν ένα χαλαρωτικό μπάνιο. Επιπλέον, με την καθοδήγηση ενός ενήλικα που εμπιστεύονται, μπορεί να χρησιμοποιηθεί παυσίπονο. Αν ο πόνος επιμένει ή είναι ιδιαίτερα έντονος, είναι σημαντικό να το συζητήσουν με έναν ενήλικα που εμπιστεύονται καθώς μπορεί να χρειαστεί ιατρική συμβουλή (από γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής γυναικολογίας).

Ερώτηση 4

ΙΣΧΥΕΙ (λάθος απάντηση)

Αυτή η πεποίθηση δεν επιβεβαιώνεται επιστημονικά. Ένα κορίτσι μπορεί να χρησιμοποιεί ταμπόν και κύπελλο περιόδου με ασφάλεια. Δεν υπάρχει τρόπος να «χαθεί» το ταμπόν ή το κύπελλο μέσα στον κόλπο, γιατί ο κόλπος έχει συγκεκριμένο μήκος και καταλήγει στον τράχηλο, ο οποίος λειτουργεί σαν φυσικό «φράγμα» στην είσοδο της μήτρας. Με τη σωστή χρήση και την τήρηση των κανόνων υγιεινής, τα προϊόντα αυτά θεωρούνται ασφαλή. Για την επιλογή και για τη σωστή χρήση των προϊόντων περιόδου εσωτερικής χρήσης, συνιστάται η συμβουλή και καθοδήγηση επαγγελματία υγείας, όπως γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής ιατρικής.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ (σωστή απάντηση)

Πολύ σωστά! Τα ταμπόν και τα κύπελλα περιόδου είναι απολύτως ασφαλή προϊόντα, από τη στιγμή που χρησιμοποιούνται σωστά

και τηρούνται οι κανόνες υγιεινής. Ο κόλπος έχει συγκεκριμένο μήκος και καταλήγει στον τράχηλο, ο οποίος τα εμποδίζει να «περάσουν» στη μήτρα. Για την επιλογή και για τη σωστή χρήση των προϊόντων περιόδου εσωτερικής χρήσης, συνιστάται η συμβουλή και καθοδήγηση επαγγελματία υγείας, όπως γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής ιατρικής.

Ερώτηση 5

ΙΣΧΥΕΙ (λάθος απάντηση)

Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές διαθέσεις συναισθήματα και συναισθηματικές μεταπτώσεις, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο τους ή το αν έχουν περίοδο! Αν ένα κορίτσι φαίνεται αναστατωμένο, αγχωμένο ή με διαφορετική διάθεση μια μέρα, αυτό μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους. Οι ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία σε όλα τα παιδιά, καθώς και οι αλλαγές που σχετίζονται με την περίοδο στα κορίτσια, είναι μόνο ένας από τους πιθανούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τη διάθεση.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ (σωστή απάντηση)

Όντως, αυτή η πεποίθηση δεν είναι επιστημονική. Η περίοδος δε μπορεί να αλλάξει «μαγικά» τη διάθεση. Αν ένα κορίτσι φαίνεται αναστατωμένο, αγχωμένο ή με διαφορετική διάθεση μια μέρα, αυτό μπορεί να οφείλεται σε πολλούς λόγους – όπως ισχύει για τον καθένα και την καθεμία! Οι ορμονικές αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία σε όλα τα παιδιά, καθώς και οι αλλαγές που σχετίζονται με την περίοδο στα κορίτσια, αποτελούν μόνο έναν από τους πολλούς παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τη διάθεση.

Ερώτηση 6

ΙΣΧΥΕΙ (λάθος απάντηση)

Αν και πολλοί άνθρωποι δεν δίνουν τόση σημασία στη σχέση διατροφής και συμπτωμάτων της περιόδου, είναι αποδεδειγμένο ότι η κατανάλωση τροφών με αντιφλεγμονώδη δράση, όπως οι μπανάνες και τα αμύγδαλα, καθώς και τροφών πλούσιων σε μαγνήσιο και ωμέγα-3 λιπαρά, όπως ο σολωμός και οι ξηροί καρποί, μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από τους πόνους της περιόδου.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ (σωστή απάντηση)

Έχεις δίκιο, η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στα συμπτώματα της περιόδου. Τα κορίτσια, για παράδειγμα, που έχουν αναιμία (λόγω αυξημένης ροής), χρειάζεται να καταναλώνουν τροφές που περιέχουν σίδηρο και, εφόσον απαιτείται, να λαμβάνουν συμπλήρωμα σιδήρου. Η/Ο ιατρός τους θα καθορίσει τη δόση και τότε θα χρειαστεί να γίνει επόμενη εξέταση αίματος. Επίσης, τρόφιμα πλούσια σε μαγνήσιο (π.χ. μπανάνες, αμύγδαλα) και ωμέγα-3 λιπαρά (π.χ. σολωμός, ξηροί καρποί) μπορεί να συμβάλουν στη μείωση των κραμπών και των πόνων της περιόδου.

Ερώτηση 7

ΙΣΧΥΕΙ (λάθος απάντηση)

Πολλοί άνθρωποι έχουν αυτή την πεποίθηση, χωρίς όμως να βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα. Ο μόνος λόγος να μη συζητηθεί το θέμα της περιόδου είναι αν το ίδιο το κορίτσι που έχει περίοδο δεν θέλει να το συζητήσει, καθώς αποτελεί μια προσωπική εμπειρία, όπως τόσες άλλες. Κανείς, όμως, δεν μπορεί να μας απαγορεύει να συζητάμε θέματα και εμπειρίες που μας αφορούν. Το ζήτημα της περιόδου μας αφορά όλες και όλους, και αξίζει να θυμόμαστε ότι οι περισσότερες γυναίκες, οι οποίες αποτελούν σχεδόν τον μισό πληθυσμό στον πλανήτη, έχουν περίοδο κάθε μήνα για πολλά χρόνια της ζωής τους.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ (σωστή απάντηση)

Πράγματι, αυτή η πεποίθηση δεν έχει κάποια επιστημονική βάση. Η περίοδος είναι κάτι φυσικό και φυσιολογικό και δεν υπάρχει λόγος να αποφεύγουμε να συζητάμε γι' αυτή! Τα κορίτσια που έχουν περίοδο αποφασίζουν τότε και πώς θέλουν να μιλήσουν γι' αυτό το ζήτημα και κανείς δεν μπορεί να τους το επιβάλει ή να τους το απαγορεύσει.

Ερώτηση 8

ΙΣΧΥΕΙ (λάθος απάντηση)

Δεν ισχύει! Σε κάποιες περιπτώσεις, μπορεί να παρουσιαστεί αιμορραγία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ιδιαίτερα τις πρώτες εβδομάδες. Αυτό μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η αιμορραγία εμφύτευσης (όταν το γονιμοποιημένο ωάριο προσκολλάται στη μήτρα), οι ορμονικές

αλλαγές ή ακόμη και ένας ερεθισμός του τραχήλου της μήτρας. Αυτή η αιμορραγία είναι συνήθως ελαφρύτερη και διαρκεί λιγότερο από μια κανονική περίοδο. Μερικές φορές είναι εντελώς ακίνδυνη αλλά, σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να υπάρχει επικοινωνία με τον ιατρό. Επομένως, μπορεί μια γυναίκα να είναι έγκυος και λανθασμένα να μπερδέψει την αιμορραγία της εγκυμοσύνης με την περίοδο.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ (σωστή απάντηση)

Σωστά! Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν υπάρχει κανονική περίοδος. Ωστόσο, σε κάποιες περιπτώσεις, μπορεί να παρουσιαστεί αιμορραγία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, ιδιαίτερα τις πρώτες εβδομάδες. Αυτό μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η αιμορραγία εμφύτευσης (όταν το γονιμοποιημένο ωάριο προσκολλάται στη μήτρα), οι ορμονικές αλλαγές ή ακόμη και ένας ερεθισμός του τραχήλου της μήτρας. Αυτή η αιμορραγία είναι συνήθως ελαφρύτερη και μικρότερη σε διάρκεια από μια κανονική περίοδο. Μερικές φορές είναι εντελώς ακίνδυνη, αλλά σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να ενημερωθεί ο/η γιατρός. Επομένως, μπορεί μια γυναίκα να είναι έγκυος και να μπερδέψει την αιμορραγία της εγκυμοσύνης με την περίοδο.

Ερώτηση 9

ΙΣΧΥΕΙ (λάθος απάντηση)

Η αντίληψη αυτή δεν είναι επιστημονικά ορθή. Οι πόνοι της περιόδου δεν σχετίζονται με το αν ένα κορίτσι περπατάει ξυπόλητο. Οι κράμπες οφείλονται στις συσπάσεις της μήτρας και δεν επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες, όπως η θερμοκρασία του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των ποδιών.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ (σωστή απάντηση)

Πολύ σωστά! Η αντίληψη αυτή δεν είναι επιστημονικά ορθή. Οι πόνοι της περιόδου δεν σχετίζονται με το αν ένα κορίτσι περπατάει ξυπόλητο. Οι κράμπες οφείλονται στις συσπάσεις της μήτρας και δεν επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες, όπως η θερμοκρασία του σώματος, συμπεριλαμβανομένων των ποδιών.

Ερώτηση 10

ΙΣΧΥΕΙ (λάθος απάντηση)

Παρότι αποτελεί ένα συχνό «γιατροσόφι», στην πραγματικότητα δεν υπάρχει καμία επιστημονική απόδειξη ότι η συστηματική κατανάλωση χυμού λεμονιού καθυστερεί την περίοδο. Η περίοδος ρυθμίζεται από ορμόνες και δεν επηρεάζεται από την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών. Η προσπάθεια να αλλάξει ο κύκλος με «γιατροσόφια», όμως, ενδέχεται να δημιουργήσει προβλήματα. Για οποιοδήποτε προβληματισμό σε σχέση με την έναρξη και τη διάρκεια της περιόδου, είναι σημαντικό το κορίτσι να απευθύνεται σε επαγγελματία υγείας, όπως γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής ιατρικής.

ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ (σωστή απάντηση)

Έχεις καταλάβει σωστά ότι η περίοδος και ο κύκλος ρυθμίζονται από τις ορμόνες και όχι από την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων. Για οποιοδήποτε προβληματισμό σε σχέση με την έναρξη και τη διάρκεια περιόδου, είναι σημαντικό το κορίτσι να απευθύνεται σε γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής ιατρικής.

