

Bolesne miesiączkowanie Painful Periods (Dysmenorrhea)

Dlaczego mam bóle podczas miesiączki? (Why do I have cramps?)

Ból podczas miesiączki jest spowodowany skurczami mięśnia macicy. W macicy produkowane są prostaglandyny, które powodują jej skurcze.

Czy ból podczas miesiączki jest normalną sytuacją? (Is it ok to have pain with my period?)

Większość osób odczuwa ból tuż przed lub w trakcie miesiączki, znany jako skurcze menstruacyjne. Lekarze nazywają takie zjawisko bolesnym miesiączkowaniem. Ból może zaczynać się przed wystąpieniem krwawienia lub tuż po jego pojawieniu się. U niektórych nastolatek bólowi miesiączkowemu towarzyszą nudności, wymioty lub biegunka. Takie objawy występują u wielu osób, ale można je leczyć.

Co można zrobić, jeśli miesiączka jest bolesna? (What can I do if I have pain with my period?)

Warto porozmawiać z lekarzem o lekach, które zmniejszają ból podczas miesiączki. Dostępne bez recepty niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) blokują działanie prostaglandyn co zmniejsza skurcze menstruacyjne. Skutecznymi lekami z grupy NLPZ są z ibuprofen i naproxen. Dawkę i sposób przyjmowania tych leków powinno się omówić z lekarzem. Bóle miesiączkowe uśmierzają także ciepłe okłady i regularna aktywność fizyczna. Leki hormonalne są kolejną metodą leczenia. Jeśli pomimo stosowania leków bóle miesiączkowe nie ustępują należy rozważyć inne przyczyny bólu podczas miesiączki

Kiedy należy sięgnąć po leki? (When should I take medicine for cramps?)

Ważne jest, aby przyjąć NLPZ przed wystąpieniem lub nasileniem dolegliwości. Pierwsze skurcze (lub ból) w podbrzuszu to oznaka, że prostaglandyny są już wyprodukowane i ich stężenia się zwiększa, co zmniejsza skuteczność stosowanych leków. Dlatego, tabletki należy przyjmować przed miesiączką, jeśli przewiduje się, że ból się pojawi. Trzeba przyjmować je regularnie jak zalecono, a nie tylko doraźnie. Podczas konsultacji z lekarzem należy zapytać o właściwą dawkę leku. Leki z grupy NLPZ należy zawsze przyjmować razem z posiłkiem, ponieważ mogą podrażnić żołądek.

Co robi lekarz, w przypadku bardzo bolesnych miesiączek? (What will my healthcare provider do if my periods are very painful?)

Na początku lekarz musi się dowiedzieć więcej o na temat miesiączki - jak często występują krwawienia, kiedy pojawia się ból i jak bardzo jest nasilony. Jakie leki są przyjmowane i kiedy po nie sięgasz. Być może wystarczy niewielka korekta w dawkowaniu leków bez recepty, aby ich działanie było skuteczniejsze.

Jeśli leki z grupy NLPZ nie są skuteczne, lekarz może zaproponować leki hormonalne, która powstrzymają ból podczas miesiączki. Takie leki występują zwykle w środkach stosowanych do kontroli urodzeń (tabletki antykoncepcyjna, plaster, ring dopochwowy, zastrzyki z hormonem, niektóre typy wkładki wewnątrzmacicznej), ale mają także zastosowanie lecznicze. Taka terapia jest bezpieczna i efektywna. Wiele osób stosuje terapię hormonalną w celu leczenia bolesnych miesiączek, nawet jeśli nie mają potrzeby stosowania antykoncepcji. Jeśli miesiączki są bolesne pomimo leczenia hormonalnego jako ich przyczynę należy rozważyć endometriozę.