

۱۳۲ عادت ماهیانه دردناک

بسیاری از زنان، دچار درجاتی از درد و ناراحتی طی دوره‌های عادت ماهیانه خود می‌شوند. درد عادت ماهیانه که به آن دیسمنوره هم می‌گویند، معمولاً حالت دل‌پیچه مانند دارد و در قسمت پایینی شکم یا کمر احساس می‌شود. در بیشتر موارد، این حملات درد، به خاطر هیچ بیماری زمینه‌ای نیستند و فعالیت‌های روزمره را نیز مختل نمی‌کنند. با وجود این، در صورت ابتلا به درد شدید یا در صورتی که عادت ماهیانه‌تان به ناگهان بیش از حد معمول دردناک شده است، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: برخی از زنان ذاتاً عادت ماهیانه دردناک دارند. این گونه دردهای عادت ماهیانه پس از سن ۲۵ سالگی کمتر می‌شود و اغلب بعد از زایمان هم باز از شدت آن کم می‌شود.

اقدامات لازم: از اقدامات کمک‌کننده برای مقابله با عادت ماهیانه دردناک استفاده کنید (همین صفحه). در صورت مؤثر نبودن این اقدامات یا در صورتی که درد آنقدر شدید باشد که فعالیت‌های روزمره را مختل کند، به پزشک خود مراجعه کنید.

مقابله با عادت ماهیانه دردناک

درد موقع عادت ماهیانه شایع است. از هر ۴ زن، ۳ نفر زمانی دچار این حالت شده‌اند یا می‌شوند و در صورت ابتلا به عادت ماهیانه دردناک، اقدامات کمک‌کننده زیر مفید واقع می‌شوند:

- از مسکن‌های بدون نسخه استفاده کنید.
- داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی مثل ایبوپروفن، معمولاً مؤثرتر از استامینوفن هستند.
- یک کیسه آب گرم روی شکم یا کمر خود بگذارید.
- سعی کنید با حمام آب گرم به آرامش دست پیدا کنید.
- ورزش کنید. ورزش اغلب در تسکین درد مفید واقع می‌شود.

همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: ممکن است مراحل اولیه سقط زودرس در حال رخ دادن باشد. با وجود این، در صورتی که دردتان شدید باشد، ممکن است علت آن بارداری نابجا هم باشد، یعنی حالتی که جنین خارج از رحم شروع به رشد می‌کند.

اقدامات لازم: پزشک احتمالاً شما را برای بررسی‌هایی مثل سونوگرافی (صفحه ۴۱) به بیمارستان خواهد فرستاد. کار زیادی نمی‌توان برای پیشگیری از سقط انجام داد، اما احتمالاً برایتان داروهای مسکن تجویز خواهد شد. در صورت ابتلا به بارداری نابجا، شاید لازم باشد که درمان دارویی انجام شود یا شاید زیربیهوشی عمومی، جراحی برای برداشتن محصولات بارداری صورت گیرد.

علت احتمالی: ممکن است علت این علایم، آندومتریتوز باشد. در این بیماری، تکه‌هایی از بافتی که به صورت طبیعی رحم را می‌پوشاند، در جاهای دیگری از لگن قرار می‌گیرد. احتمال دیگر آن است که مبتلا به فیبروئید (توده‌های رشدیافته غیرسرطانی در رحم) باشید.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه خواهد کرد و احتمالاً برای تأیید تشخیص و انجام سونوگرافی (صفحه ۴۱) یا لاپاروسکوپی (صفحه ۲۶۹) شما را ارجاع خواهد داد. معمولاً در ابتدا آندومتریتوز را با دارو درمان می‌کنند، اما ممکن است جراحی هم ضرورت داشته باشد. فیبروئید را می‌توان با عمل جراحی خارج کرد.

