

Автор: Administrator

10.07.2008 16:01 -

---



Многие женщины страдают от болезненных ощущений и дискомфорта при менструации (т.н. менструальные боли или болезненная менструация). Большинство из них готовы терпеть боль и неудобство, поскольку болезненные ощущения не нарушают привычный ритм их жизни и не требуют особого внимания.

Однако некоторые женщины с ужасом считают дни в ожидании менструации, поскольку на этот период они вырваны из нормальной жизни из-за сильных болей. Часто им приходится брать больничный или отгулы на работе, чтобы остаться дома на несколько дней.

Впрочем, менструальные боли не просто неприятны. Они лишь являются проявлением какой-то серьезной болезни.

### **Что является причиной болезненной менструации?**

Естественные боли вызывают спазмы мышц матки. Причина этих спазмов - выброс гормонов простагландинов (гормонов, вырабатываемых выстилкой матки).

### **Как избежать менструальных болей?**

Лучший способ избежать болезненной менструации - если не принимать во внимание самовнушение и уверения в том, что вы не больны - поддерживать хорошую физическую форму. Для этого нужно вести здоровый образ жизни и регулярно заниматься спортом,

Автор: Administrator

10.07.2008 16:01 -

---

хорошенько высыпаться и отдыхать, и, по возможности, избегать стрессов. Болеутоляющие, особенно ибупрофен (например, Advil, Nurofen), часто помогают облегчить боль, а фармацевт часто может порекомендовать подходящее для вас средство.

### **Чем может помочь врач?**

Если простые обезболивающие неэффективны при лечении болезненной менструации, врач направляет на обследование органов таза, чтобы определить возможную причину дисменореи.

В зависимости от результатов обследования назначают УЗИ органов таза или лапароскопию. Для лечения используют нестероидные противовоспалительные лекарственные препараты и противозачаточные таблетки.

Противозачаточные таблетки предотвращают овуляцию и таким образом уменьшают выработку простагландина, а, следовательно, болевые ощущения. Если боль - лишь проявление воспаления тазовых органов, эндометриоза или фибромуомы, назначают специфическое лечение. <http://www.womenhealthnet.ru>