Автор: Administrator
07.07.2008 14:10 -

Ежемесячно все женщины детородного (репродуктивного) возраста сталкиваются с естественной физиологической функцией организма – менструацией. Хотя в нормальных условиях менструация безболезненна, многие женщины испытывают различные неприятные ощущения, боль внизу живота, появляющиеся в первые дни месячных и продолжающиеся 2-3 дня. Интенсивность болевых ощущений широко варьирует от незначительного дискомфорта до выраженных болей, ограничивающих повседневную активность (у 10% женщин). По данным некоторых статистических исследований болезненная менструация является основной причиной временной нетрудоспособности женщин в возрасте до 30 лет.

Причины

Возникновение болевых ощущений в большинстве случаев связано с нарушением естественного равновесия в организме между половыми гормонами (в первую очередь прогестероном) и простагландинами, в сторону преобладания последних. Простагландины представляют собой специфические химические вещества, которые играют ключевую роль в возникновении большинства симптомов, связанных с дискомфортом во время менструации. Они вырабатываются тканью матки и стимулируют ее сокращение. Чем выше уровень простагландинов в организме, тем сильнее сила сокращения мышечных элементов матки и, следовательно, сила болевых ощущений. Избыток простагдландинов может обусловливать и другие сопутствующие проявления: тошноту, рвоту и головную боль.

Другие причины боли при менструации включают:

- Эндометриоз - заболевание, проявляющееся развитием ткани матки

вне ее

- Фибромиома – доброкачесвенная опухоль матки
- Инфекции со стороны органов половой системы (яичников, маточных труб, матки, влагалища)
- Кисты яичников
- Внутриматочная спираль

Факторы риска

- Первая менструация в раннем возрасте
- Длительные менструации – более 5 дней
- Ожирение
- Курение
- Злоупотребление алкоголем

- Отсутствие беременностей

Клинические проявления

Основным симптомом является боль внизу живота. Другие проявления дискомфорта при менструации включают:
Боль в поясничном отделе спины

Боль в ногах

Тошнота

Рвота

Расстройство стула (диарея)

Слабость

Повышенная раздражительность

Диагноз основывается на подробном выяснении жалоб, гинекологическом обследовании и, при необходимости, на результатах дополнительных лабораторных и инструментальных исследований.

Если у женщины имеет место альгодисменорея, она должна быть готова обсудить с врачом следующие вопросы:

· Время возникновения болевых ощущений и их связь с началом менструации

· Характер боли

· Возраст, в котором менструальная функция началась

· Продолжительность менструации, длительность периода между двумя менструациями

· Регулярность менструального цикла

· Наличие болевых ощущений во время половых контактов

· Бесплодие

· Наличие в прошлом инфекционных или воспалительных процессов со стороны органов половой сферы

· Применяемые медикаменты, включая различные способы контрацепции.

Лечение в домашних условиях

Использование нестероидных противовоспалительных препаратов: ибупрофен, напроксен, кетопрфен, нимесулид и другие. Эти препараты доступны в аптеках без рецептов. Их действие заключается в блокировании эффектов простагландинов. Нестероидные противовоспалительные препараты эффективны в 80% случаев. Рекомендации по назначению нестероидных противовоспалительных препаратов:

- начните прием за 3-5 дней до начала менструации
- продолжительность приема определяется длительностью болевого синдрома, но обычно не более 2-3 дней
- если препарат не приносит ожидаемого эффекта, попробуйте другой препарат из этой группы, в связи с различной индивидуальной чувствительностью организма к препарату
- в связи с наличием побочного повреждающего действия на слизистую желудка отдавайте предпочтение современным препаратам (целикоксиб, роксикосиб, нимесулид) или лекарственным формам в виде свечей
- обязательно проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть проблемы со стороны органов желудочно-кишечного тракта (гастроэзофагальная рефлюксная болезнь, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки) или почек.

В В случае противопоказаний к приему нестероидных противовоспалительных препаратов или их недостаточного обезболивающего эффекта, женщине могут помочь

следующие мероприятия:

- Теплая (но не горячая) грелка на низ живота
- Массаж спины и нижних отделов живота
- Физические упражнения, особенно перед началом менструации
- Диета с ограничением жиров и повышенным содержанием овощей и фруктов
- Прием тиамина (витамин B1) в дозе 100 мг в сутки
- Прием кальция - 1200 мг в день

Врачебные лечебные мероприятия:

- Контрацептивы с целью коррекции нарушений гормонального фона. Врач индивидуально подберет подходящий вам препарат и способ его введения (таблетированные, инъекционные или имплантируемые формы). Прием контрацептивов эффективно устраняет болевые ощущения, связанные с менструацией в 90% случаев

- Иглорефлексотерапия

· Нитроглицериновые аппликации или пластырь

· Ношение специальных электронных устройств (TENS), блокирующих распространение болевых импульсов в головной мозг.

· Специализированное лечение в случаях, когда болезненные менструации связаны не с гормональными нарушениями, а установленным патологическим процессом (см. др. причины)

Обязательно следует обратится к врачу, если:

· Болезненные ощущения во время менструации продолжаются дольше, чем обычно

· Боль неожиданно усиливается

· Наблюдается более выраженное, чем обычно кровотечение и женщине приходится использовать более одной гигиенической прокладки или тампона каждый час

· Имеются симптомы, указывающие на наличие инфекции: повышение температуры, озноб, потливость, мышечные или суставные боли и др.

· Первая менструации в возрасте старше 25 лет

Немедленно следует вызывать скорую помощь, если женщина:

- Потеряла сознание
- Ощущает повторное головокружение, когда встаете
- Испытываете внезапную, интенсивную боль внизу живота или тазовой области, которая заставляет «согнуться пополам»
- Отмечаете наличие кусочков ткани в менструальной крови, которые часто бывают серебристого или сероватого цвета
- Есть возможность, что вы беременны.

Прогноз

Обычно благоприятный, с возрастом часто наблюдается тенденция к уменьшению интенсивности болевых ощущений. Известны случаи исчезновение болезненных менструаций после первой беременности.

Профилактика

- Устранение факторов риска (нормализация массы тела при ее

избытке, достаточная физическая активность, отказ от курения и избыточного употребления алкоголя)

· Своевременное лечение воспалительных заболеваний органов половой системы

· Регулярное наблюдение у гинеколога.

Источник информации: www.aif.ru

Чтобы получить консультацию врача нашего медицинского центра, звоните по телефону (8634) 64 72 82

Стоимость услуг определяется индивидуально, исходя из необходимого объёма обследования