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,

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 обезволивающие 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 фибромиомы, назначают специфическое лечение. http://www.womenhealthnet.ru