Автор: Administrator
10.07.2008 14:35 - Обновлено 10.07.2008 14:37

Большинству женщин очень достается перед и во время критических дней. Можно ли считать плохое самочувствие в это время нормой?

Но оказывается, это стало нормой в жизни женщин только последних 4-5 поколений.

Чем опасна ежемесячная менструация

Еще сто лет тому назад каждая женщина в среднем рожала 6-7 детей, что в сочетании с грудным вскармливанием практически исключало месячные. Эндокринная система современной женщины природой готовится к оплодотворению 450-500 раз в течение жизни, а рожает она часто всего одного ребенка. И наш организм за такой короткий срок, чуть больше века, еще не приспособился к совершенно новой биологической ситуации.

Тем, что ежемесячно происходит разрыв яйцеклетки и матка травмируется. Кровотечение наступает вследствие резкого падения уровня половых гормонов, обусловленного отсутствием зачатия. На эти колебания серьезно реагируют не только половые органы, но и весь организм. И происходит это каждый месяц в течение многих лет. Кроме того, часть крови обязательно попадает в брюшную полость и развивается хронический воспалительный процесс, который накапливается с годами. В результате у женщины появляются непроходимость труб, легкие формы бесплодия, а к 40 годам зачастую кисты яичника, мастопатия, фибромиомы матки. Рост доброкачественных и злокачественных патологий молочной железы в немалой степени вызван предменструальным синдромом в виде безобидного, на первый взгляд, напряжения и болей в молочных железах накануне менструации.

Как должны начинаться и протекать месячные

Критические дни должны начинаться незаметно, безо всяких болезненных ощущений. И точно так протекать, не принося никаких осложнений, кроме некоторых гигиенических неудобств. И если все происходит по-другому, нужно немедленно обратиться к врачу.

Предменструальные синдромы, которые нельзя терпеть

- мучительная головная боль, от которой раскалывается голова;

- раздражительность;

- чувство усталости и необъяснимой тревоги, бессонница;

- отеки, тянущие боли в низу живота;

- потливость, колебания артериального давления, повышение температуры, рвота, тошнота, боль в груди и сосках.

Что делать, чтобы облегчить себе жизнь в такие дни

Питание. Как можно меньше жирной, острой, соленой еды, которая может спровоцировать приток крови в область таза и увеличение жидкости в организме. Побольше ешьте фруктов, овощей и постарайтесь не переедать.

Физические нагрузки. В эти дни нужно максимально щадить себя не только эмоционально, но и физически. Никаких поднятий тяжести. Тяжелую физическую работу, если уж без нее не обойтись, лучше отложить на пару дней, никаких занятий аэробикой, плавания в бассейне, какими бы надежными ни были прокладки. Спортсменки, которые в это время продолжают тренировки, тяжело болеют потом гинекологическими заболеваниями. Тяжелая физическая работа, связанная с тасканием и поднятием тяжестей усугубляет тяжелое течение месячных. Постарайтесь при возможности прилечь на лишний часок.

Какие лекарства принимать, чтобы облегчить себе жизнь

Попробовать стоит вначале обычные обезболивающие, легкие седативные, либо комбинированные препараты. Если эти средства не помогают, то обязательно нужно идти к врачу, потому что ваш организм просто умоляет о помощи.

Противозчаточные средства. Если у вас очень тяжело и очень болезненно протекают дни перед месячными, а потом и сами месячные, к тому же они сопровождаются обильным кровотечением, то немедленно удалите внутриматочную спираль. Ибо именно она может спровоцировать дополнительный выброс крови в брюшную полость и тем усилить все негативные процессы. Для снятия болезненных явлений и предупреждения различных осложнений женщине лучше всего попринимать в течение 3-6 месяцев гормональные противозачаточные препараты.

Каковы прогнозы. Мы выросли с убеждением, что месячные должны быть регулярными. Сегодня на эту проблему нужно посмотреть по-иному. В ближайшее время фармакологи будут искать гормональные препараты, которые смогут избавить женщину хотя бы на время от года до полутора лет от месячных. И это, конечно, без беременности. Другого пути биологически приспособить женщину к новым социальным обстоятельствам специалисты пока не видят.

ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ БЛИЗКИЕ

Во время месячных у женщины утомляемость такая, что даже мытье посуды кажется непосильным трудом. В эти дни для женщины очень важны внимание и понимание окружающих.

Источник: LadyX