

قاعدگی درناک یا دیسمنوره

این اصطلاح برای احساس درد و مشکلات مرتبط و همراه با قاعدگی بکار می رود .
گرچه این ناراحتی معمولاً خطرناک نیست اما می تواند باعث تحت الشعاع قرار گرفتن زندگی روزمره شخص شود و حداقل چندروزی زندگی را به کام فرد تلخ سازد.
بسیاری از دختران در ابتدای بلوغ ، از این مشکل رنج نمیبرند اما چند سال بعد ، آن را تجربه خواهند کرد . علائم این ناراحتی می تواند یکی دو روز قبل از قاعدگی شروع



شود و در اولین روز پیروید به حداکثر شدت خود برسد ، سپس بتدریج طی چند روز بعدی کاهش می یابد ، در اغلب موارد درد

بصورت تیبیک حالتی مبهم ، فشارنده ، و سنگین داشته ، به پائین کمر منتشر می شود.

علت پیدایش این درد را انقباضات رحمی می دانند. سردرد ، تکرر ادرار و احساس

ضعف و بیحالی نیز می تواند در این بیماران دیده شود . تهوع و استفراغ ، احساس منگی سر و حتی اسهال هم جزء علائمی هستند که بعضی از بیماران را تحت تأثیر قرار می دهد.



چند نکته :

۱- طبق برخی آمارها ، ده درصد دخترها حداقل سه روز در ماه از دردهای شدید قاعدگی رنج می برند .

۲- در هشتاد درصد موارد ، این دردها مشکل آفرین نیستند .

جنبه های درمانی :

داروهائی مثل بروفن ، استامینوفن ومفنامیک اسید. . . را می توان برای کاهش درد این بیماران مورد استفاده قرار داد .

گرم کردن موضعی می تواند ارزشمند و مفید باشد .

در صورتیکه این دردها همیشگی باشند ، می توان در مان با داروهای فوق را روز قبل از شروع قاعدگی شروع کرد و تا سه چهار روز بعد ادامه داد ، سپس قطع کرد .

برای اینکه شیوع مشکلات گوارشی ناشی از این داروها را به حداقل برسانیم ، مصرف داروها پس از غذا ، یا همراه با یک لیوان آب ، شیر ، آب میوه یا سایر مایعات را به شما توصیه می کنیم .

توجه :

بعضی از بیماریها مثل عفونت لگنی ، فیبروم ، اندومتریوزیس و . . . می توانند باعث تشدید این دردها شوند ، بهمین خاطر در مواردی که اقدامات درمانی معمولی مؤثر واقع نمی شوند. برای اطمینان از عدم وجود این بیماریها ، با پزشک خود مشورت کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

قاعدگی دردناک (دیسمنوره)



تهیه و تنظیم: دکتر معصومه محمودیان

*** مواد مغذی مفید: ویتامین A، ویتامین C، بیوفلاونئوئید، ویتامین E، نیاسین، کلسیم، منیزیم و روغن هسته انگور.**

*** مواد غذایی مفید:**

ماهی پرچرب، ماهی قزل آلا، ماهی ساردین، میوه های تازه، تن ماهی جنوب، آناناس، حبوبات، سبزیجات تازه، مارچوبه، هویج، جو، آجیل، لوبیا، باقلا، روغن زیتون، زنجبیل و دارچین.

منبع:

http://www.dr_ameri.com

<http://pezeshki2.persianblog.ir/>

آدرس: ستاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی - ساختمان شماره ۲ - طبقه چهارم - معاونت دانشجویی و فرهنگی - مرکز بهداشت و درمان دانشجویان - کمیته اطلاع رسانی

E-mail: Shc@Sbmu.ac.ir

تلفن: ۲۲۴۳۹۸۴۰ و ۲۳۸۷۲۳۳۱

استرس و فشار های عصبی ، شیوع درد های قاعدگی را افزایش می دهند و کاهش این مشکلات می تواند نقش مهمی در کاهش دردهای قاعدگی داشته باشد .

درمان های دیگری نیز برای دردهای قاعدگی وجود دارد که بایستی آن را به پزشک خود واگذار کنید .

در اثر فعالیت هورمون های جنسی در دوران قاعدگی احتباس مایعات در بدن ایجاد می شود که توصیه می گردد با مصرف محدود مواد شور و نمک و همچنین انجام ورزش های مناسب از این مسأله پیشگیری شود.

چربی های اشباع شده که در تخم مرغ و گوشت به فراوانی موجود است، سبب افزایش مشکلات مربوط به قاعدگی دردناک می شود. بنابراین توصیه می شود در این دوره از مصرف اینگونه مواد پرچرب پرهیز گردد. روغن هسته انگور سبب جلوگیری از انقباضات دردناک رحمی می شود.