



تخلصي من الام عشر الطمث

ما هو عسر الطمث؟

عسر الطمث أو الالام المصاحبة للحيض هي شكوى شائعة لدى صغيرات السن و لكن هذه الشكوى لا ترتبط في معظم الحالات بمرض معين. و من الممكن تقسيم عسر الطمث إلى:

عسر طمث أولي:

و هو المصطلح الطبي للالام الحيض و الذي يبدأ عادة من 2 إلى 3 سنوات بعد أول دورة شهرية، أي بمجرد أن تبدأ عملية التبويض و عادة ما يبدأ الشعور بالألم قبل بدأ الحيض بيوم أو اثنين و قد يستمر خلال أول يومين من الدورة الشهرية. و تقل هذه الالام بمرور الوقت و بعد حدوث حمل.

عسر طمث ثانوي:

و يحدث لأسباب اخرى غير الحيض مثل الانتباز البطاني الرحمي و التهابات الحوض.

ما هي أسباب حدوث عسر الطمث؟

عسر الطمث الأولي:

يحدث عسر الطمث الأولي كنتيجة للانقباضات القوية الناتجة عن زيادة البروستاجلاندين. و هو الهرمون المسئول عن إحداث التشنجات العضلية للرحم.

يحدث عسر الطمث الثانوي بسبب:

- أجهزة منع الحمل داخل الرحم (اللؤلؤ) والذي قد يسبب التهاب في بطانة الرحم.
- خروج دم أو أنسجة من خلال عنق رحم ضيق.
- وجود ورم ليفي بالرحم أو أكياس بالمبيض.
- وجود عدوى بالرحم.
- الإصابة بالتهابات الحوض.
- وجود وسيلة لمنع الحمل.

ما هي الأعراض؟

تختلف أعراض و درجات الألم و لكنها تشمل الآتي:

- تشنجات في البطن أو الام غير محددة تؤثر في أسفل الظهر و القدمين.
- زيادة دم الحيض.
- صداع.
- غثيان.
- إمساك أو إسهال.
- تبول متكرر.
- قئ و لكنه غير شائع.



إرشادات بسيطة للمساعدة على التحكم في آلام عسر الطمث

- تعديل النظام الغذائي بالحد من كمية البروتينات و السكريات و الكافيين.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- وضع كمادات دافئة حول منطقة البطن.
- أخذ حمام دافئ.
- تدليك منطقة البطن.
- تناول مشروبات الأعشاب.
- تناول مسكن فعال و سريع لإزالة الآلام.

كيف تختارين أفضل مسكن لآلام عسر الطمث؟

- هناك العديد من العقاقير التي من الممكن استخدامها للقضاء على الألم. و تختلف تلك العقاقير عن بعضها البعض بناءً على عدة معايير و هي:
- سرعة التأثير.
 - القدرة على إزالة الألم.

اسأل طبيبك أو الصيدلي عن العقار الأسرع
و الأفضل للقضاء على الآلام



