آلام الدورة الشهرية



www.nasainarabic.net
@NasaInArabic NasaInArabic NasaInArabic NasaInArabic NasaInArabic

يعتبر ألم الدورة الشهرية جزءًا طبيعيًا وشائعًا تتعرض له معظم السيدات في فترات معينة من حياتهن. يشعرن به على شكل تقلصات عضلية شديدة في البطن، ويمكن أن تنتشر في الظهر والفخذين.

يظهر الألم في بعض الأحيان في صورة انقباضات شديدة، أما في الأوقات الأخرى فيكون ألم بسيطًا، لكنّه مستمرٌ. يمكن أيضًا ان يختلف الألم من دورة شهرية لأخرى، إذ تسبب بعض الدورات ألمًا بسيطًا أو غيرَ مذكورٍ، في حين تسبب بعضها الآخر ألمًا شديدًا. يمكن أن تُصاب المرأة بألم في الحوض حتى أثناء عدم وجود دورة شهرية.

أسباب آلام الدورة الشهرية

يحدث ألم الدورة الشهرية عند انقباض جدار الرحم. تحدث انقباضات بسيطة باستمرار في الرحم، ولكنها تكون بسيطةً جدًا بحيث لا تشعر بها كثير من السيدات.

في وقت الدورة الشهرية، يبدأ جدار الرحم في الانقباضات لمساعدة الرحم على سقوط بطانة الرحم كجزءٍ من الدورة الشهرية.

عندما ينقبض جدار الرحم، يضغط على الأوعية الدموية الموجودة ببطانة الرحم، وهذا يساعد على توقف تزويد الرحم بالدم والأكسجين. بدون أكسجين، تُفرَز موادّ كيميائية تزيد من الألم.
عندما يطلق الجسم المواد الكيميائية التي تسبب الألم، تُفرز أيضًا مواد كيميائية أخرى تُسمّى بروستاجلاندينز تشجع الرحم على توليد انقباضات أكثر مما يزيد من مستوى الألم. من غير المعروف لماذا تشعر بعض السيدات بألم أكثر حدةً عن الأخريات، ومن المحتمل أن يكون السبب هو زيادة مستوى البروستاجلاندينز لديهن بمستوى أعلى، مما يعني تعرضهن لانقباضات أكثر.

زياده آلام الدورة الشهرية الناتج عن سبب طبي

يرجع السبب فى آلام الدورة الشهرية إلى سبب طبي بنسبة صغيرة.

من الشائع أن آلام الدورة الشهرية الناتجة عن أسباب طبية تصيب السيدات من سن 30 إلى 45 سنة.

تشمل الحالات الطبية التي تسبب الآم الدورة الشهرية

- بطانة الرحم المهاجرة: عندما تنمو الخلايا المبطنة للرحم في أماكن أخرى مثل قناتي فالوب والمبيضين تسبب هذه الخلايا ألمًا شديدًا عند تساقطها.
- الأورام الليفية: وهي أورام غير سرطانية يمكن أن تنمو فى الرحم أو حوله، وتجعل الدورة الشهرية مؤلمةً والنزيف كثيفًا.
- مرض التهاب الحوض: عندما يُصاب الرحم وقناتا فالوب والمبيضان ببكتيريا تجعلها ملتهبة جدًا.
- عضال غُدي: عندما تبدأ الأنسجة المبطنة للرحم بالنمو خلال الجدار العضلي للرحم، وتجعل الدورة الشهرية مؤلمة جداً.

آلام الدورة الشهرية الناتجة عن أجهزة منع الحمل: جهاز داخل الرحم هو نوع من وسائل منع الحمل المصنوعة من النحاس والبلاستيك، ويُثبت داخل الرحم، مما يمكّنه من زيادة آلام الدورة الشهرية، خاصةً فى الأشهر الأولى من تثبيته داخل الرحم.

قد يُلاحظ تغير في نمط آلام الدورة الشهرية المعتاد خاصةً إذا كانت ناتجةً عن وسيلة منع الحمل داخل الرحم أو سبب طبي. على سبيل المثال: يمكن أن تكون آلام الدورة الشهرية شديدة، أو تدوم أكثر من المعتاد.

ومن الممكن أن تعاني المرأة من:

- دورات شهرية غير منتظمة.
- نزيف خارج وقت الدورة الشهرية.
- إفرازات مهبلية سميكة ذات رائحة سيئة.
- ألم خلال عملية الجماع.

إذا وُجِدت أحد هذه الأعراض مع ألم الدورة الشهرية، يُنصح بمراجعة طبيب الأسرة.

كم تدوم مدة ألم الدورة الشهرية؟

تبدأ آلام الدورة الشهرية مع بداية النزيف، بالرغم من ذلك تشعر بعض السيدات بألام الدورة الشهرية قبل بدايتها. يستمر الألم عادةً لمدة تتراوح بين 48 و72 ساعةً. بالرغم من ذلك فإنها يمكن أن تستمر لمدة أطول. يكون الألم في أسوأ حالاته عندما يكون النزيف شديدًا. تشعر الفتيات الصغيرات بألم أكثر عند بداية دورتهن الشهرية.

تتحسن آلام الدورة الشهرية غير الناتجة عن سبب طبي كلما ازدادت الأنثى في العمر، لاحظت كثير من السيدات تحسنًا بعد إنجابهن أطفالًا.

علاج ألم الدورة الشهرية

فى كثير من الأحيان تكون آلام الدورة الشهرية بسيطةً، ويمكن علاجها فى المنزل.

- المسكنات

يسيطر الأيبوبروفين والأسبرين على الألم عند أخذهما.
ولكن لا تأخذ أيبوبروفين أو أسبرين إذا كنت تعاني من أزمة صدرية أو مشكلات في المعدة أو الكلى أو الكبد. لا يمكن أخذ الأسبرين في حال كنتِ تحت 16 عاما.
يمكنك أخذ الباراسيتامول، لكن أوضحت بعض الدراسات أنه لا يقلل الألم بنفس فاعلية الأسبرين والأيبوبروفين.
إذا لم تساعد المسكنات السابقة فى تخفيف الالم، يمكن أن يصف طبيبك مسكنًا اقوى مثل النابروكسين أو الكوديين.

وسائل مساعدة ذاتية لتقليل الألم

يمكنكِ أن تجربي أيضًا:

- التوقف عن التدخين: إذ يزيد التدخين من آلام الدورة الشهرية.
- ممارسة الرياضة: من الممكن ألا تفضلي التمرين خلال ألم الدورة الشهرية، ولكن كلما كنتِ نشطةً قلَّ الألم. يمكنكِ تجربة السباحة أو المشي أو ركوب الدراجات.
- الحرارة: يساعد وضع ضمادة حرارية أو زجاجة بها ماء ساخن (ملفوفة بمنشفة) على البطن في تقليل الألم.
- الاستحمام بالماء الدافئ يساعد على تقليل الألم ويساعد على الاسترخاء.
- التدليك: يساعد التدليك الخفيف الدائري على أسفل البطن على تقليل الألم.

أساليب الاسترخاء: تساعد أنشطة الاسترخاء مثل اليوغا والبيلاتس على تشتيت الإحساس بالألم وعدم الراحة.
تنشيط العصب إلكترونيًا من خلال الجلد: وذلك بواسطة جهاز صغير يعمل بالبطارية يرسل تيارا كهربائيا بسيطا إلى البطن لتقليل الألم.

متى يُنصح بزيارة الطبيب

عند الشعور بآلام دورة شهرية شديدة أو تغير في النمط الطبيعي للدورة الشهرية، على سبيل المثال: إذا ازداد النزيف خلال الدورة

الشهرية أو أصبحت غير منتظمة.

فحص الحوض

يحتاج الطبيب لإجراء فحص البطن للتأكد من كونها طبيعية. إذا كانت الأعراض غير طبيعية، يمكن للطبيب إجراء فحص باطني، يُعرف في بعض الأحيان بالفحص الحوضي، مما يساعد في تشخيص سبب ألم الدورة الشهرية.

وسائل منع الحمل

يمكن أن توصف لك عقاقير منع الحمل. يمكن أن تقلل من آلام الدورة الشهرية إذ ترقق بطانة الرحم وتقلل كمية البروستاجلاندينز التي يفرزها الجسم. تجعل بطانة الرحم الرقيقة العضلات لا تنقبض كثيرًا عند تساقطها، وتكون الدورة الشهرية أقل كثافةً.

إذا كانت عقاقير منع الحمل لا تناسبك يمكنك استعمال وسيلة منع حمل مزروعة في الجسم أو حقن منع الحمل. تساعد الأجهزة بداخل الرحم أحيانا على تقليل آلام الدورة الشهرية.

العرض على مختص: إذا لم يتم التحكم في آلام الدورة الشهرية بعد 3 شهور من العلاج بالمسكنات أو أدوية منع حمل هرمونية مناسبة، يحول الطبيب المريضة إلى أخصائي والذي يكون طبيب أمراض نساء. يجري الأخصائي فحوصات أكثر لتأكيد أو استبعاد حالة مرضيه معينة تشمل الفحوصات:

- فحص دم أو بول.
- أشعة تلفزيونية على الحوض حيث تُستخدم الموجات ذات التردد المرتفع لإنتاج صورة من داخل الجسم، وهي غير مؤلمة وتظهِر أي اختلالات في الجهاز التناسلي.
- منظار البطن: تحت التخدير العام، تفتح فتحه صغيرة في البطن، ومن خلالها يوضع تليسكوب ليفي نظري، ويُستخدم للنظر للأعضاء الداخلية، وأيضًا يمكن أخذ عينات من الأنسجة.
- منظار رحمي: يسمح بفحص داخل الرحم باستخدام تليسكوب ليفي نظري، يمر بداخل المهبل ليصل إلى الرحم لفحص أي اختلالات.

علاج السبب الطبي المسبب عنه لآلام الدورة الشهرية: إذا كان سبب آلام الدورة الشهرية حالة طبية معينة، سيكون العلاج معتمدا على الحالة الطبية التي لديك. على سبيل المثال إذا كان السبب مرض التهابات الحوض، سوف تحتاجين لمضاد حيوي لعلاج العدوى، أما الأورام الليفية فتحتاجين لإزالتها جراحيًا.

آلام الدورة الشهرية والخصوبة: لا تؤثر آلام الدورة الشهرية التي تعتبر جزءًا من الدورة الشهرية الطبيعية على الخصوبة، ولكن من الممكن أن يؤثر السبب الطبي المسبب لآلام الدورة الشهرية، على سبيل المثال: تسبب بطانة الرحم المهاجرة ومرض التهابات الرحم ندبات وتكوين أنسجة في قناتي فالوب، مما يجعل وصول الحيوان المنوي وتخصيب البويضة صعبا.

- التاريخ: 2021-08-07
- التصنيف: صحة المرأة

#الدورة الشهرية #الخصوبة #التهابات الرحم

المصادر

- NHS

المساهمون

- ترجمة
  - حبيبة محمد
- مُراجعة
  - شروق محمود
- تحرير
  - رأفت فياض
- تصميم
  - Azmi Salem
- نشر
  - روان زيدان