

## قاعدگی دردناک چیست؟

**قاعدگی (period)** خونریزی واژن است که به عنوان بخشی از چرخه ماهانه یک زن اتفاق می افتد. بسیاری از خانم ها دوره های دردناکی دارند که به آن دیسمنوره نیز گفته می شود. این درد اغلب شامل گرفتگی و درد در شکم و کمر است. همچنین ممکن است علائم دیگری مانند حالت تهوع، اسهال و سردرد داشته باشید. درد قاعدگی همانند سندرم قبل از قاعدگی (PMS) نیست. PMS باعث ایجاد علائم مختلف از جمله افزایش وزن، نفخ، تحریک پذیری و خستگی می شود. PMS اغلب قبل از قاعدگی شروع می شود. این مقاله که در گروه تحقیقاتی آزمایشگاه سرطان پستان شمال تهران تهیه شده است، به علائم و درمان قاعدگی دردناک می پردازد.

دو نوع دیسمنوره وجود دارد: اولیه و ثانویه.

دیسمنوره اولیه نام گرفتگی قاعدگی رایج است که به شکل مکرر بروز می کند و به دلیل بیماری های دیگر نیست. درد معمولاً یک یا دو روز قبل از شروع دوره یا هم زمان با شروع خونریزی شروع می شود. ممکن است احساس درد خفیف تا شدید در شکم، پشت یا ران داشته باشید.

درد به طور معمول می تواند ۱۲ تا ۷۲ ساعت طول بکشد، و ممکن است علائم دیگری مانند حالت تهوع و استفراغ، خستگی و حتی اسهال داشته باشید. دردهای قاعدگی متداول ممکن است با افزایش سن دردناک تر شود و در صورت داشتن زایمان ممکن است کاملاً متوقف شود.

اگر به دلیل اختلال یا عفونت در اندامهای تولید مثل دوره های دردناکی دارید، به آن دیسمنوره ثانویه گفته می شود. درد ناشی از دیسمنوره ثانویه معمولاً زودتر از چرخه قاعدگی آغاز می شود و بیشتر از گرفتگی قاعدگی طول می کشد. شما معمولاً حالت تهوع، استفراغ، خستگی یا اسهال ندارید.

## چه عواملی باعث گرفتگی دردناک قاعدگی می شود؟

دردهای قاعدگی هنگامی اتفاق می افتد که یک ماده شیمیایی به نام پروستاگلاندین باعث انقباض رحم می شود. رحم، اندام عضلانی است که در آن جنین رشد می کند و در کل چرخه قاعدگی منقبض می شود. در طول قاعدگی، رحم به شدت منقبض می شود. اگر رحم خیلی به شدت منقبض شود، می تواند به رگ های خونی در اطراف خود فشار بیاورد و عرضه اکسیژن را به بافت عضلانی را قطع کند. احساس درد وقتی رخ می دهد که بخشی از عضله دریافت اکسیژن را از دست می دهد.

## عوامل خطر ابتلا به کرامپ های قاعدگی دردناک چیست؟

- سن کمتر از ۳۰ سال
- شروع بلوغ در سن ۱۱ سالگی یا کمتر
- داشتن خونریزی خیلی شدید در هر دوره (منوراژی)
- خونریزی قاعدگی نامنظم (Metrorrhagia)
- سابقه خانوادگی کرامپ قاعدگی (دیسمنوره)
- سیگار کشیدن

## دیسمنوره چه عوارضی را ایجاد می کند؟

دیسمنوره یا کرامپ قاعدگی باعث عوارض خاصی نمی شود، اما می تواند در فعالیت های مدرسه، کار و اجتماعی دخالت کند.

در برخی از شرایط مرتبط با دیسمنوره ثانویه می توانند عوارضی ایجاد کنند. به عنوان مثال، آندومتریوز می تواند باعث ایجاد مشکلات باروری شود. بیماری التهابی لگن می تواند لوله های فالوپ را زخم کند و خطر کاشت تخم بارور شده را در خارج از رحم (بارداری خارج رحمی) افزایش می دهد.

## چگونه دیسمنوره ثانویه باعث گرفتگی قاعدگی می شود؟

درد قاعدگی ناشی از دیسمنوره ثانویه نتیجه مشکلات اندام تولید مثل است. شرایطی که می تواند باعث گرفتگی شود عبارتند از:

آندومتریوز: شرایطی که در آن بافت رحم (آندومتر) در خارج از رحم یافت می شود. از آنجا که این تکه های بافت در دوره قاعدگی خونریزی می کنند، می توانند باعث تورم، زخم و درد شوند.

آدنومیوز: شرایطی که روکش رحم به عضله رحم رشد می کند. این بیماری می تواند باعث شود که رحم بسیار بزرگتر از آنچه باید باشد، همراه با خونریزی غیر طبیعی و درد باشد.

بیماری التهابی لگن (PID): عفونت ناشی از باکتری هایی که در رحم شروع می شود و می تواند به سایر اندام های تولید مثل گسترش یابد. PID می تواند باعث درد در معده یا درد در هنگام رابطه جنسی شود.

تنگی گردن رحم: باریک شدن دهانه رحم

فیبروم (تومورهای خوش خیم): رشد در داخل، خارج یا در دیواره های رحم

### علائم گرفتگی قاعدگی چیست؟

- درد در شکم (درد ممکن است در بعضی مواقع شدید باشد).
- احساس فشار در شکم.
- درد در باسن، کمر و ران ها.

اگر درد قاعدگی شدید یا غیرمعمول دارید که بیش از دو یا سه روز طول می کشد، با پزشک خود تماس بگیرید. هر دو نوع دیسمنوره اولیه و ثانویه قابل درمان هستند، بنابراین بررسی مهم است.

ابتدا از شما خواسته می شود علائم و چرخه قاعدگی خود را توصیف کنید. پزشک ممکن است معاینه لگن را انجام دهد.

اگر پزشک فکر می کند ممکن است دیسمنوره ثانویه داشته باشید، ممکن است به آزمایش هایی مانند سونوگرافی یا لاپاروسکوپی نیاز داشته باشید. اگر این آزمایشات حاکی از وجود یک مشکل باشد، پزشک یک برنامه درمانی برای شما در نظر خواهد گرفت.

اگر از تامپون استفاده می کنید و علائم زیر را دارید، بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید:

- تب
- استفراغ
- اسهال
- سرگیجه، غش
- بثوراتی که شبیه آفتاب سوختگی است

اینها علائم سندرم شوک سمی است که یک بیماری تهدید کننده زندگی است.

### چگونه می توانید دردهای قاعدگی خفیف را تسکین دهید؟

برای تسکین کرامپ های خفیف قاعدگی اقدامات زیر توصیه می شود:

به محض شروع خونریزی یا گرفتگی، ایبوپروفن مصرف کنید. ایبوپروفن متعلق به یک گروه از داروها به نام داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAID) است. آنها میزان پروستاگلاندین ها را کاهش می دهند. اگر نمی توانید NSAIDs مصرف کنید، می توانید یک مسکن دیگر مانند استامینوفن را مصرف کنید.

یک پد گرمایشی یا بطری آب گرم را روی قسمت تحتانی یا شکم خود قرار دهید.

در صورت لزوم استراحت کنید.

از غذاهایی که حاوی کافئین هستند خودداری کنید.

از سیگار کشیدن و نوشیدن الکل خودداری کنید.

کمر و شکم خود را ماساژ دهید.

زنانی که مرتباً ورزش می کنند، اغلب درد قاعدگی کمتری دارند. برای کمک به جلوگیری از درد، ورزش را به بخشی از روال هفتگی خود تبدیل کنید.

اگر این مراحل درد را تسکین ندهد، پزشک ممکن است داروهای دیگری مانند قرص های ضد بارداری را پیشنهاد کند زیرا زنانی که ضد بارداری خوراکی مصرف می کنند، درد قاعدگی کمتری دارند.

اگر آزمایش نشان دهد که شما دیسمنوره ثانویه دارید، درمان بیماری باعث کاهش درد می شود.

**چه نوع روشهای درمانی جایگزین ممکن است در کاهش کرامپهای قاعدگی کمک کند؟**

زنانی که دوره های دردناک دارند، اغلب سعی می کنند روش های طبیعی مقابله با درد را پیدا کنند. مطالعات در مورد روشهای جایگزین یا مکمل در مورد نتایج قطعی نبوده است. روشهای دیگری که ممکن است مفید واقع شوند شامل موارد زیر است:

- یوگا
- ماساژ دادن
- طب سوزنی
- تمرینات تنفسی و مدیتیشن

منابع:

<https://www.mayoclinic.org>

[/https://emedicine.medscape.com](https://emedicine.medscape.com)

<https://www.nhs.uk/conditions/periods/#:~:text=A%20period%20is%20the%20pa,rt,days%20to%20every%2035%20days>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%B3%D8%AA%D8%A7%DA%AF%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AF%DB%8C%D9%86#:~:text=%D9%BE%D8%B1%D9%88%D8%B3%D8%AA%D8%A7%DA%AF%D9%84%D8%A7%D9%86%D8%AF%DB%8C%D9%86%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%20%DB%8C%DA%A9%DB%8C%20%D8%A7%D8%B2%20%D9%85%D9%87%D9%85%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86%20%D9%88%D8%A7%D8%B3%D8%B7%D9%87%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C,%D8%A2%D9%84%D9%81%D8%A7%D8%8C%20PGI%20%20%D9%88%20%D8%BA%DB%8C%D8%B1%D9%87%20%D9%87%D8%B3%D8%AA%D9%86%D8%AF>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی