

آلام الدورة الشهرية.. وعلاجها

تصيب % من النساء من مختلف الأعمار .. بعضها طبيعي والآخر
ينجم عن أسباب مرضية



الرياض: د. عبير مبارك

تتنوع آلام الدورة الشهرية، فمنها ما يحدث أثناء الحيض أو قبله ومنها ما يحصل في منتصف الدورة تقريباً أي أثناء نزول البويضة من أحد المبايض. وتصيب آلام الدورة الشهرية عموماً حوالي %
سواء كن صغيرات في السن أو في مراحل أخرى من العمر في سنين
الحيض.

وهناك ثلاثة أمور ملاحظة، الأول أن غالبية الآلام متوسطة القوة وأقرب
إلى التعب والضيق أو الثقل الذي ربما يعد أمراً طبيعياً لدى كثير من النساء
وملازماً لعملية الحيض أو الإباضة (نزول البويضة) والشديد منها حسب
وصف المرأة يحصل لدى ما يقارب % منهن، ولدى % يستمر
حتى ثلاثة أيام من بدء الحيض. والثاني أن صغيرات السن الشابات هن
أكثر عرضة للمعاناة مقارنة بمن تجاوزن الثلاثين من العمر. وألم الحيض

أو ما يسمى عسر الطمث، هو عبارة عن شد أو تقلص مؤلم في الجزء السفلي من البطن أو ألم موجه في المنطقة السفلى من الظهر، وينقسم إلى نوعين هما النوع الأولي ويحدث حينما لا يكون هناك سبب مرضي له، والنوع الثانوي الذي يحصل نتيجة وجود أسباب مرضية لدى المرأة تؤدي إلى ظهور ألم تقلصي يصاحب الدورة الشهرية. ولا يصنف الألم علي أنه أولى إلا بعد استثناء وجود أسباب مرضية أخرى. ألم الدورة الشهرية من النوع الأولي يحصل كنتي

بعض المواد الكيميائية في الجسم تدعى «بروستاغلاندين، وتؤدي هذه المواد إلى زيادة انقباض الأوعية الدموية الصغيرة في جدار الرحم وترسب الصفائح الدموية فيها وزيادة إيقاع انقباضات الرحم مما يؤدي إلى ظهور الألم. ويبدأ الألم مع بدء الحيض ويزول خلال أول ثلاثة أيام منه. كما أن هذه المواد مسؤولة أيضاً عن الأعراض المصاحبة في الجهاز الهضمي التي تحصل أحياناً لدى بعض النساء كالقيء أو الإسهال أو الإمساك. وعلى حسب ما اتضح من الدراسات الطبية فإن العوامل التي تزيد من احتمال مل في السابق أو السمنة أو التدخين أو

وجود تاريخ عائلي لآلام الحيض لدى بعض القريبات. بينما في ألم الدورة «بروستاغلاندين» دوراً في زيادة إيقاع انقباضات الرحم بالإضافة إلى أن هناك أسباباً مرضية أخرى كالاتهابات الميكروبية أو وجود الأورام الليفية في عضلة الرحم أو مرض البطان الرحمي أو وجود لولب داخل الرحم لمنع الحمل أو غيرها من الأسباب. ولذا فإن من الملاحظ أن الألم يبدأ قبل مجيء الحيض بأسبوع ويستمر لبضعة أيام بعض انقطاع خروج دم الحيض.

وبالرغم من أن الأمر لا يحمل في الغالب خطورة صحية خاصة النوع الأولي فإن آلام الدورة الشهرية تعتبر السبب الرئيسي للتغيب عن الدراسة أو العمل لدى النساء ما دون سن الثلاثين.

وبمراجعة الطبيب فإن سؤال المرأة والفحص الطبي وإجراء التحاليل وغيرها من الفحوصات الطبية تؤدي إلى معرفة السبب ووضع الحلول لها أخرى تؤدي إليه أي حينما يكون من النوع

وقد يدفع الألم الشديد بعض النساء إلى اللجوء إلى قسم الإسعاف وهناك يتم تقييم الوضع لاستثناء بعض الأسباب المهددة للسلامة والمسببة للألم الشديد هاب في الزائدة الدودية أو

التهابات في الحوض أو أكياس في المبيض. والعلاج سيكون بحسب السبب، كالمضادات الحيوية للالتهابات البكتيرية وتثبيط نشاط الأنسجة

مثبطات إفراز مادة بروتاغلاندين أو وصف الأدوية خروج البويضة وتخفيف الأعراض المصاحبة لخروجها أو ظهور دم الحيض.

والخيارات المتاحة للعلاج متعددة حسب كل سبب كما تقدم. ومن الضروري التنبه إلى أهمية مراجعة الطبيب لمعرفة السبب لأن مضاعفات

الإنجاب. إن من أفضل مثبطات إفراز مواد بروتاغلاندين هي الأدوية المخففة للألم من نوع الأدوية غير الستيرويدية كالبروفين أو الفولتارين والتي تفيد بشكل واسع في أكثر من 80%

في حالات الألم فإنه ربما يكون اللجوء إلى حبوب م مع الاهتمام بالوسائل المنزلية البسيطة لتخفيف الألم والتي ربما تفيد كثيراً من النساء سواء في الوقاية أو العلاج لحالات الألم المصاحب للدورة الشهرية.

* نصائح للعلاج المنزلي من أطباء جامعة هارفارد

* تشير النصائح التي تقدمها كلية الطب في جامعة هارفارد الاميركية الى انه يمكن لكثير من النساء، خاصة صغيرات السن من الشابات تخفيف حدة المعاناة من ألم الدورة الشهرية وتقلصات الرحم المصاحبة لنزول دم الحيض بتناول أحد أنواع حبوب مسكنات الألم المتوفرة والتي تباع دون الحاجة إلى وصفة طبية. كما ويمكن لبعض الوصفات المنزلية أن تخفف الشيء الكثير من التعب والإرهاق الناجم عن تقلصات الرحم والأعراض التي تسبق الحيض بذاته.

ولتخفيف أعراض ما قبل الحيض أي في الأسبوع السابق لنزول دم الحيض، فإن على المرأة اتباع الآتي:

- التقليل من تناول الأطعمة المالحة أو الحلوة.

- التقليل من تناول المشروبات المحتوية على الكافيين كالقهوة وكذلك تقليل تناول الشوكولاته.

- ممارسة الرياضة البدنية كالمشي أو الهرولة أو السباحة لتنشيط الدورة الدموية وتقليل فرصة تضيق الأوعية الدموية أو ترسب الصفائح الدموية.

ر النفسي والتقليل من إرهاق العمل الوظيفي.

ولتخفيف التعب وأعراض تقلصات الرحم أثناء الحيض نفسه فعلى المرأة

:

- البقاء في اجواء دافئة والبعد عن الغرف أو الأجواء شديدة البرودة.

- وضع وسادة التدفئة على البطن أو وضع زجاجة من الماء الدافئ عليه.

.

- رفع الساقين قليلاً أثناء النوم.

- النوم على أحد الجانبين مع ثني الركبتين أي كوضع الجنين.

- تناول وجبات خفيفة الكمية ومتعددة أثناء اليوم.

- ممارسة جلسات الهدوء والتأمل والتنفس ببطء وهدوء.

- البعد عن أسباب التوتر النفسي والمشاجرات العائلية.

- الامتناع عن التدخين أو المشروبات الكحولية.