

OBJAWY

- ból zlokalizowany w podbrzuszu, silny, podobny do kolki, pojawiający się i zanikający falami, mogący promieniować do okolicy krzyżowej, w kierunku odbytu lub krocza
- skurcze brzucha
- bóle żołądka
- zawroty i bóle głowy
- zaburzenia snu
- omdlenia
- uczucie gorąca
- mdłości
- wymioty
- biegunka
- wzdęcia
- zatwardzenie
- depresyjny nastrój.

Powtarzające się bolesne miesiączki są sygnałem, że należy zgłosić się do ginekologa, by wykluczyć anomalie anatomiczne układu rozrodczego lub zmiany chorobowe.

Bardzo bolesna miesiączka, do której doszło nieco później niż zazwyczaj, może być objawem wcześniej poronionej ciąży lub istnienia (bardzo niebezpiecznej!) ciąży ektopowej.

PRZYCZYNY

Przyczyny są podzielone na dwie kategorie.

1. pierwotne

- bolesne miesiączki utrzymujące się 2-4 lata po rozpoczęciu miesiączkowania, trwające niekiedy do 25.-30. roku życia i ustępujące po 1. porodzie, spowodowane nadmierną kurczliwością mięśnia macicy podczas miesiączki
- niedorozwój narządów płciowych
- zmiany położenia i wady macicy
- czynniki psychiczne (stres, silne przeżycia emocjonalne)

2. wtórne – bolesna miesiączka pojawiająca się po okresie niebolesnego miesiączkowania w wyniku zmian organicznych (czyli zaburzeń w budowie różnych struktur organizmu):

- stany zapalne przydatków
- zwężenie kanału szyjki macicy
- mięśniaki macicy
- endometrioza lub ciało obce (np. spirala), które macica próbuje wywalić.

DIAGNOSTYKA

Postępowanie rozpoznawcze sprowadza się do zebrania dokładnego wywiadu przez lekarza ginekologa podczas przeprowadzania przez niego badania. Badania dodatkowe ukierunkowane są na wykluczenie przyczyn innych niż nadmierna kurczliwość macicy i obejmują **badania krwi** oraz **techniki obrazowe (USG)**.

LECZENIE

Jeśli przyczyną bolesnego miesiączkowania są określone schorzenia (np. nadczynność tarczycy, mięśniaki, endometrioza), terapię przeprowadza lekarz, eliminując chorobę podstawową. Gdy jednak dolegliwości wynikają z zaburzeń czynności macicy, przepisywane są dostępne na receptę silniejsze **leki przeciwbólowe oraz leki rozkurczowe**. Ponadto stosuje się również doustne środki antykoncepcyjne lub inne preparaty hormonalne, które pomagają uregulować poziom hormonów odpowiedzialnych za nieprawidłową czynność mięśnia macicy.

ZALECENIA OGÓLNE

NALEŻY:	NIE NALEŻY:
• stosować ciepłe okłady na brzuch, masaże z nacieraniem maściami o działaniu rozkurczowym • pić duże ilości płynów • regularnie uprawiać ćwiczenia fizyczne • stosować akupresurę i jogę • stosować ciepłe kąpiele z dodatkami olejków lub ziół relaksujących, takich jak lawenda i rozmaryn lekarski • w ostateczności zażywać dostępne bez recepty leki przeciwbólowe.	• spożywać potraw: ⇒ wywołujących wzdęcia ⇒ ciężkostrawnych ⇒ ostro przyprawionych ⇒ słonych • pić: ⇒ kawy ⇒ herbaty ⇒ alkoholu. Stosowanie „domowych” metod radzenia sobie z bolesnymi miesiączkami powinno być poprzedzone wizytą u lekarza.

DIETA PRZY PMS

Osoby cierpiące na zespół napięcia przedmiesiączkowego powinny wzbogacić swoją dietę o następujące produkty:

- 1.** woda (około 2 litry niegazowanej wody mineralnej)
- 2.** herbaty ziołowe, np. z rumianku, z melisy
- 3.** pełnowartościowe białko:
 - ➔ źródła pełnowartościowego białka:
 - ryby
 - jaja
 - mięso drobiowe
 - twaróg
 - tofu
- 4.** produkty roślinne:
 - soję
 - soczewicę
 - groch
 - fasolę
- 5.** nasiona i pestki:
 - dyni
 - słonecznika
 - sezamu



6. owoce

- arbuzy
- truskawki

7. warzywa

- natka pietruszki

8. błonnik

➔ źródła błonnika:

- chleb razowy
- kasze
- otręby pszenne
- płatki owsiane

9. wafle ryżowe

10. cynk

➔ źródła cynku:

- chude czerwone mięso
- wątroba cielęca
- grzyby
- mleko
- drożdże piwne
- ostrygi

11. magnez

➔ źródła magnezu:

- tofu
- ziemniaki pieczone
- banany
- orzechy

12. witamina A

➔ źródła witaminy A:

- morele
- mango
- brzoskwinie
- wiśnie
- śliwki
- dynia
- marchew
- brokuły
- szpinak
- fasolka szparagowa
- zielony groszek

