

Δυσμηνόρροια στην εφηβεία

Δυσμηνόρροια [δυσ+μήνας+ροια (ρέω)], σημαίνει επώδυνη διαταραχή της έμμηνης ρύσης, της εμμηνόρροιας.

Η δυσμηνόρροια διακρίνεται σε πρωτοπαθή και δευτεροπαθή.

Η πρωτοπαθής είναι πιο συχνή στην εφηβεία (43%-93%) και εμφανίζεται συνηθέστερα 1-3 χρόνια μετά την εμμηναρχή. Οι πόνοι περιόδου επηρεάζουν τα τρία τέταρτα των γυναικών, ιδίως των εφήβων και των νεότερων γυναικών. Περίπου το 75% των γυναικών της αναπαραγωγικής ηλικίας έχει βιώσει τους πόνους της περιόδου.

Δίνοντας σωστές συμβουλές από νωρίς στη ζωή μιας νεαρής γυναίκας, μπορούμε να τη βοηθήσουμε να διαχειριστεί σωστά τους πόνους της περιόδου, ώστε να μη χάνει στιγμή από τις καθημερινές της συνήθειες. Κάθε γυναίκα βιώνει διαφορετικά την περίοδό της κάθε μήνα και παρ' όλο που ορισμένες δεν την καταλαβαίνουν, άλλες έχουν έντονους πόνους, με αποτέλεσμα να περνούν το μεγαλύτερο διάστημα στο κρεβάτι, παίρνοντας παυσίπονα. Πόνος, κράμπες στη κοιλιά, ναυτίες, πονοκέφαλος, εμετοί, διάρροιες στην έναρξη της περιόδου είναι μερικά από τα συμπτώματα της δυσμηνόρροιας. Και όσες γυναίκες τα αντιμετωπίζουν, καταλήγουν να ισχυρίζονται πως δεν υπάρχει τελικά καμία λύση στο πρόβλημά τους, παρ' όλο που έχουν δοκιμάσει τα πάντα. Είναι πολύ σημαντικό το πρόβλημα αυτό να αντιμετωπίζεται με τον κατάλληλο τρόπο και να χορηγούνται τα ανάλογα φάρμακα για την αντιμετώπιση της οδυνηρής αυτής κατάστασης.

Πόσο δυνατός είναι ο πόνος;

Η ένταση του πόνου της περιόδου διαφέρει μεταξύ των γυναικών και μεταξύ χρονικών περιόδων. Για κάποιες ο πόνος είναι ήπιος, αλλά για τις περισσότερες γυναίκες ο πόνος είναι μέτριος έως σοβαρός, ενώ περίπου το 15% των γυναικών περιγράφουν τον πόνο δριμύ. Ο πόνος μπορεί να είναι περιοδικός (έρχεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα, αυξάνει προοδευτικά και στην συνέχεια δεν υπάρχει μέχρι το επόμενο επεισόδιο) και συνήθως χειρότερος όταν η ροή του αίματος είναι στο αποκορύφωμά της.

Υπάρχουν όμως κάποιοι παράγοντες που αυξάνουν την ένταση του πόνου, όπως:

- Η ηλικία (οι έφηβοι επηρεάζονται περισσότερο απ' ότι γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας)
- Η πρώιμη έναρξη της περιόδου (πρώιμη εμμηναρχή), δηλαδή η εμφάνιση της περιόδου σε μικρή ηλικία (η περίοδος μπορεί να ξεκινήσει μεταξύ των ηλικιών 8-15 ετών)
- Η αυξημένη ροή
- Η αυξημένη διάρκεια εμμήνου ρήσεως
- Η ύπαρξη οικογενειακού ιστορικού
- Η μη απόκτηση παιδιών
- Το κάπνισμα.

Τι προκαλεί τους πόνους περιόδου;

Πολλές θεωρίες έχουν προταθεί για το τι προκαλεί τον πόνο με επικρατέστερη αυτή των προσταγλανδινών. Σύμφωνα μ' αυτή, λίγο πριν την έναρξη της περιόδου το σώμα της γυναίκας παράγει ορισμένες ουσίες που ονομάζονται προσταγλανδίνες, οι οποίες προκαλούν συσπάσεις στη μήτρα. Σε κάποιες γυναίκες οι ουσίες αυτές παράγονται περισσότερο απ' ότι χρειάζεται και γι' αυτό προκαλούν έντονους μυϊκούς σπασμούς και κράμπες που η γυναίκα τους βιώνει σαν πόνο.

Αντιμετώπιση των πόνων περιόδου με φαρμακευτική αγωγή

Ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος για να ανακουφιστείτε από τις επώδυνες κράμπες είναι τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα. Αυτά τα φάρμακα επαναφέρουν τις προσταγλανδίνες στα φυσιολογικά τους επίπεδα, «διορθώνοντας» έτσι το πρόβλημα. Είναι σημαντικό να λαμβάνονται αμέσως, με τα πρώτα συμπτώματα. Απλά αναλγητικά που δεν έχουν αντιφλεγμονώδη δράση είναι πολύ πιθανό να αποτύχουν. Οι διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες προτείνουν την ιβουπροφαίνη, ως θεραπεία πρώτης επιλογής. Το φάρμακο αυτό, με σωστή χρήση, έχει υψηλή αποτελεσματικότητα στη μείωση του πόνου της περιόδου που μπορεί να φτάσει μέχρι και 95%. Η δράση του ξεκινά μέσα σε λίγα λεπτά από τη λήψη του και διαρκεί μέχρι και 8 ώρες.

Πότε η επίσκεψη στο γυναικολόγο είναι απαραίτητη;

Η επίσκεψη στο γυναικολόγο είναι απαραίτητη κάθε χρόνο, όμως όσον αφορά τον πόνο περιόδου, πρέπει να τον επισκεφτείτε όταν:

- Ο πόνος εμφανίζεται μετά από αρκετά χρόνια ανώδυνων περιόδων ή επιμένει καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου,
- Υπάρχει επίμονη αιμορραγία μεταξύ των περιόδων
- Υπάρχουν άλλα γυναικολογικά συμπτώματα, όπως κοιλιακές εκκρίσεις, «βαριά» αιμορραγία στην έμμηνο ρύση, πόνος κατά τη σεξουαλική επαφή ή αιμορραγία μετά το σεξ,
- Ο πόνος επιμένει, παρά τη χρήση φαρμάκων.

Τι άλλο μπορεί να βοηθήσει;

Άλλοι εναλλακτικοί τρόποι, μη φαρμακευτικοί, που συχνά χρησιμοποιούν οι γυναίκες είναι τα ζεστά επιθέματα ή ο ύπνος.

Άλλοι τρόποι είναι να:

- Καταναλώνετε Ω3 λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε ψάρια όπως ο σολομός και η σαρδέλα. Επίσης, συνιστάται η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε Β1 και μαγνήσιο.
- Αποφύγετε τον καφέ. Κατά τη διάρκεια της περιόδου είναι ικανός να αυξήσει την ένταση και τους σπασμούς των μυών με αποτέλεσμα να επιδεινώσει την κατάστασή σας.

- Πείτε ναι στην κανέλα. Διαθέτει ευεργετικές ιδιότητες καθώς σας ανακουφίζει σημαντικά τις δύσκολες μέρες.
- Αποφύγετε τη ζάχαρη και τα πολύ λιπαρά γλυκά. Είναι γνωστή η αυξημένη επιθυμία για γλυκό αυτές τις ημέρες, αλλά καλύτερα να τα αποφύγετε και να τα αντικαταστήσετε με μέλι ή με ένα κομμάτι παστέλι.
- Καταναλώσετε δυόσμο και μέντα. Εκτός του ότι χαρίζουν ευχάριστη αναπνοή είναι γνωστά και για τις καταπραϋντικές τους ιδιότητες.
- Τοποθετήστε ζεστά επιθέματα στο κάτω μέρος της κοιλιάς, τα οποία θα σας κρατήσουν ζεστή και θα σας ανακουφίσουν από τον πόνο.
- Κάνετε μασάζ στην περιοχή της κοιλιάς με αιθέρια έλαια. Είναι αναζωογονητικό.
- Ασκηθείτε ελαφριά. Η άσκηση, ακόμα κι αν είναι σε πιο ήπια μορφή, βοηθάει στην χαλάρωση των μυών και συμβάλλει στην παραγωγή ενδορφινών - των ορμονών, που ευθύνονται για την αίσθηση της ευφορίας και συνεπώς την ανακούφιση από τον πόνο.