

تشنجات الدورة الشهرية: 5 نصائح للمساعدة على التخلص من آلام الدورة الشهرية



دائمًا ما يكون هذا الوقت من الشهر غير مريح وغير سار أبدًا.

بغض النظر عن التعديلات على روتين استعمال الحمام الخاص بك، هناك العديد من الأعراض المزعجة الأخرى أثناء الدورة الشهرية. الرغبة الشديدة في تناول الطعام، واضطرابات النوم، والانتفاخ، وتغيرات المزاج (عادة التهيج)، والتعب، وترقق الثدي وأكثر من ذلك — ومعظمها يبدأ قبل حتى أن تبدأ الدورة الشهرية، وتعمل كإشارات منبهة لما سيأتي قريبًا.

ثم تأتي التشنجات...

إذا كنت واحدة من كل ثماني نساء يعانين من تشنجات أثناء الدورة الشهرية، فمن المحتمل أن تكون فترة دورتك الشهرية هي أسوأ وقت في الشهر.

لحسن الحظ، معنا هنا الدكتورة ماي كاتلين بورشاردت، طبيبة أمراض النساء والولادة في مستشفى هيوستن ميثوديست، تشرح سبب حدوث تشنجات الدورة الشهرية ومساعدتك في العثور على بعض وسائل تخفيف آلام الدورة الشهرية.

ما الذي يسبب تشنجات الدورة الشهرية؟

لفهم سبب حدوث تقلصات الدورة الشهرية، من المفيد أن نأخذ خطوة إلى الوراء ونفكر في سبب حدوث الدورة الشهرية في الأساس.

أوضحت الدكتورة بورشاردت "كجزء من الدورة الإنجابية الطبيعية، يستعد جسم المرأة للحمل كل شهر. ربما يكون الجزء الأكثر معرفة في هذه العملية هو الحيض، ويسمى أيضًا بالدورة الشهرية، وهو عندما يلقي الرحم بطانته". والغرض من ذلك هو المساعدة في إعداد الرحم لاستقبال البويضة المخصبة وتغذيتها."

بذلك يأتي النزف بإطلاق الدم والأنسجة من داخل الرحم.

لكن الدورات الشهرية تصحبها أيضًا أعراض تتراوح ما بين مزعجة إلى مؤلمة، بما في ذلك التشنجات.

تقول الدكتورة بورشاردت "من أجل طرد بطانة الرحم، تنقبض العضلات والأوعية الدموية في الرحم. هذه الانقباضات يمكن أن تسبب التشنج في أسفل البطن بطانته". "يمكن أن تسبب الدورة الشهرية تشنجات مختلفة بالنسبة لكل امرأة. بعضهن يعانين من اضطراب خفيف فقط، بينما يعاني آخرون من ألم شديد يمكن أن يجعل المهام اليومية صعبة."

بعد الحيض — الذي يستمر في أي حال من ثلاثة إلى سبعة أيام — تنمو بطانة الرحم مرة أخرى وتزداد سماكة. ومع مرور المزيد من الوقت، تحدث الإباضة.

وأضافت الدكتورة بورشاردت "إذا لم تكن هناك بويضة مخصبة موجودة بعد الإباضة، فهذه إشارة إلى جسمك بأن الوقت قد حان لبدء الدورة الشهرية بطانته".

كيفية تخفيف تشنجات الدورة الشهرية بسرعة في المنزل

فيما يلي خمس طرق للمساعدة في التخلص من تشنجات الدورة الشهرية:

1. ضعي الوسادة الدافئة

تقول الدكتورة بورشاردت: "يمكن أن تساعد الحرارة في استرخاء العضلات التي تساهم في التشنج، لذا فإن وضع الوسادة الدافئة على بطنك أو ظهرك يمكن أن يساعد في تخفيف بطانته".

يعد استخدام وسادة التدفئة أو الجلوس في حمام دافئ من الطرق الرائعة لتخفيف آلام الدورة الشهرية، ولكن يمكنك أيضًا استخدام لاصقات التدفئة إذا كنت تبحثين عن طريقة مستقلة أثناء التنقل للحصول على الراحة.

2. تناول مسكن للألم

نظرًا لأن تشنجات الدورة الشهرية مؤلمة، فمن المحتمل أن يكون من الواضح إلى حد ما أن مسكنات الألم تتصدر قائمة العلاجات.

ولكن، عندما يتعلق الأمر بتشنجات الدورة الشهرية، هل تختلف جميع خيارات مسكنات الألم عن بعضها البعض؟

وأوضحت الدكتورة بورشاردت "تعمل مختلف فئات مسكنات الألم بشكل مختلف. بالنسبة لآلام الدورة الشهرية، من المرجح أن تعمل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (العقاقير المضادة للالتهابات غير الستيرويدية) بشكل أفضل لأنها يمكن أن تقلل من البروستاجلاندين - وهي الهرمونات التي تحفز الانقباضات التي تؤدي إلى تشنجات بطانته".

وتأتي إيبوبروفين (أدفيال) ونابروكسين (أليف) أمثلة على مضادات الالتهاب غير الستيرويدية. فقط تأكدي من تناول كل من هذه الأدوية وفقًا لتعليمات الملصق.

وأضافت الدكتورة بورشاردت "قد يساعد الأسيتامينوفين (تايلينول) أيضًا في تخفيف ألمك، لكنه في الواقع لا يعالج أيًا من الالتهابات التي قد تسهم في شدة تشنجات الدورة بطانته".

وعلى الرغم من أن بعض الأدوية تدعي أنها تخفف آلام الدورة الشهرية على وجه التحديد، مثل ميدول، فقط تأكدي من التحقق من الملصق لأن العديد منها عبارة عن أدوية لأعراض متعددة تحتوي على العديد من المكونات النشطة - ولكنها لا تحتوي دائمًا على مضادات الالتهاب غير الستيرويدية.

3. ممارسة التمارين

عندما تشعرين بالألم، قد تعتقدين أنه من الأفضل فقط الاسترخاء والحصول على قسط من الراحة. لكن النشاط البدني هو في الواقع مسكن طبيعي للألم.

تقول الدكتورة بورشاردت: "ممارسة التمارين تحفز إطلاق الإندورفين، وهي مواد كيميائية ينتجها الجسم تساعد على منع إدراك بطانته".

بالإضافة إلى ذلك، تعد التمارين الرياضية أيضًا طريقة رائعة لتقليل التوتر — والذي يؤثر أيضًا على شعورك بالألم.

4. اتخاذ خطوات للحد من التوتر

تقول الدكتورة بورشاردت: "يؤثر التوتر على جسمك بطرق عديدة، بما في ذلك خفض عتبة الشعور بطانته".

إن الحد من التوتر أسهل من القيام به، بالطبع، ولكن اتخاذ خطوات للقيام بذلك يمكن أن يساعدك في إيجاد الراحة من تشنجات الدورة الشهرية.

بالإضافة إلى ممارسة التمارين، إليك عدة طرق لتقليل التوتر:

- ممارسة اليوجا
- تمارين التنفس العميق
- التأمل
- المشورة

5. الحصول على الفيتامينات والمعادن اللازمة

قد يكون اتباع نظام غذائي صحي طريقة أخرى لتخفيف آلام الدورة الشهرية، حيث يُنصح بتناول بعض الفيتامينات والمعادن للمساعدة في تقليل التشنجات.

تقول الدكتورة بورشاردت "هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث، ولكن بعض الأدلة تظهر أن فيتامين ب1، ويسمى أيضًا الثيامين، والمغنيسيوم قد يساعدان في تقليل تشنجات الدورة الشهرية. وهما فيتامينان ونوعان من المعادن يحصل معظم البالغين عادة على الكثير منها من خلال اتباع نظام غذائي بطانته".

تشمل الأطعمة الغنية بفيتامين ب1 والمغنيسيوم:

- المكسرات والبذور
- الحبوب الكاملة
- البقوليات، بما في ذلك الفاصوليا والعدس والحمص
- السبانخ
- القرنبيط
- اللفت
- الأفوكادو
- نبات الهليون
- البرتقال

ماذا تفعلين عندما تكون هناك تشنجات شديدة للدورة الشهرية

تأتي نصائح تخفيف تشنجات الدورة الشهرية أعلاه كمرحلة جيدة للبدء، لكنها قد لا تنجح مع كل امرأة - خاصة بالنسبة لأولئك الذين يعانون من تشنجات مؤلمة للغاية.

إذا كنتِ تعانين من ألم شديد أثناء الدورة الشهرية، فمن المهم التحدث إلى طبيبة أمراض النساء والتوليد الخاصة بك. ستسألك عن الأعراض والدورة الشهرية ويمكنها التوصية بتغيير نمط الحياة الذي قد يساعد في تخفيف الألم، بالإضافة إلى إجراء فحص الحوض ووصف الأدوية، إذا لزم الأمر.

أضافت الدكتورة بورشاردت "على سبيل المثال، تستخدم أدوية تحديد النسل الهرمونية في بعض الأحيان لعلاج تشنجات الحيض والألم الذي يصاحب بطانته".

بالإضافة إلى ذلك، في بعض الحالات، قد يكون الألم الشديد علامة على حالة أكثر خطورة.

تقول الدكتورة بورشاردت "بالإضافة إلى التأثير الكبير الذي يمكن أن يحدثه ألم الدورة الشهرية على حياتك اليومية، فإن التشنجات نفسها ليست عادة مصدر بطنته". "ومع ذلك، يمكن أن تحدث تشنجات الحيض الشديدة في بعض الأحيان بسبب حالة مرضية نسائية أكثر خطورة."

في بعض الحالات، يمكن أن تكون تشنجات الدورة الشهرية الشديدة علامة على ما يلي:

- بطانة الرحم المهاجرة – غرس أنسجة الرحم في قناتي فالوب أو المبيضين أو بطانة الحوض
- الأورام الليفية الرحمية – نمو الرحم غير السرطاني الذي يمكن أن يسبب الألم
- العضال الغدي – نمو أنسجة الرحم في الجدار العضلي للرحم
- مرض التهاب الحوض – عدوى الرحم وقناة (قناتي) فالوب و/أو المبيضين

تقول الدكتورة بورشاردت: "يمكن أن يؤثر عدد قليل من هذه الحالات على الخصوبة ويؤثر على فرصك في الحمل الناجح، وهنا تكمن ضرورة خضوعك للتقييم من قبل طبيبة أمراض النساء والتوليد إذا كنت تعانين من ألم شديد".

24 سبتمبر 2021