

Дисменорея: что это, причины, лечение



www.shutterstock.com · 728012785

У женщин репродуктивного возраста часто наблюдаются различные расстройства менструального цикла. Едва ли не самый распространенный – дисменорея, или болевой менструальный синдром. Он сопровождает каждую менструацию и значительно ухудшает качество жизни. Кроме того, нередко страдает нервная система, психоэмоциональная жизнь и работа других внутренних органов. Что такое дисменорея и как с ней бороться? И нужно ли?

Что такое дисменорея

Дисменорея довольно часто наблюдается у женщин и девушек в возрасте до 45 лет. Это распространенное явление характеризуется болевым синдромом разной интенсивности, который сопровождает менструацию. Боли бывают настолько сильными, что женщина на время теряет социальную и трудовую активность. Встречается и легкая форма, однако и она доставляет немало неприятных минут.

Часто дисменорея отрицательно сказывается на общем эмоциональном состоянии женщины.



www.shutterstock.com · 1759588382

Причины возникновения дисменореи

Важную роль в развитии дисменореи играет фактор наследственности – расстройство скорее возникает у тех женщин, в чьих семьях были случаи этого синдрома. К другим факторам риска гинекологи относят:

- раннее начало месячных;
- патология в развитии внутренних половых органов;
- вредные привычки;
- хронические гинекологические заболевания (миома матки, эндометриоз);
- малая подвижность;
- хронические стрессы.

Социально-экономический статус некоторые специалисты выделяют в самостоятельный фактор, но он часто является той причиной, из-за которой возникают проблемы из списка выше.

Дисменорея: диагностика заболевания

Диагностика начинается со сбора анамнеза. Выясняется тяжесть болевого синдрома, возраст его первого появления, хронические заболевания, особенности протекания менструации, наследственность.

Далее исключаются другие патологии, проводится ультразвуковое исследование, дополнительный осмотр на предмет отсутствия повреждений, новообразований, исключается беременность, берется мазок отделяемого. На основе сбора анамнеза и дифференциальной диагностики врач ставит диагноз.

Симптомы, признаки и виды

Признаки патологии легко распознаются: накануне месячных и во время менструации возникает выраженная боль в нижней части живота. Нередко болезненные ощущения сопровождаются другими симптомами:

- вздутием;
- повышенной температурой тела;
- тошнотой, рвотой;
- диареей.

Появляются и вегетососудистые нарушения: отеки и головные боли, головокружение вплоть до обмороков. И почти всегда к ним присоединяются психоэмоциональные расстройства: часто меняется настроение, возникает кратковременное депрессивное состояние, апатия, раздражительность.

Дисменорея бывает нескольких видов:

- Первичная. Появляется сразу, с первых месячных, или спустя время после того, как цикл стал регулярным – часто в подростковом возрасте. Не связана с соматическими патологиями, носит функциональный характер.
- Вторичная часто возникает после 30 лет и проявляется на фоне острых или хронических болезней.
- Спастическая характеризуется внезапно возникающей болью, спазмами. Они носят резкий характер, нарушают привычный ритм жизни, ухудшают настроение и снижают физическую активность.

Очень часто проблема нарушения менструального цикла маскируется анальгетиками. Увы, это лишь усугубляет ситуацию, в то время как правильное лечение дисменореи поможет надолго забыть об этом неприятном расстройстве.

Дисменорея: лечение



www.shutterstock.com · 1761390665

Лечение патологии направлено как на устранение причины, так и самого болевого синдрома. Схема лечения назначается врачом после тщательной диагностики, но общими рекомендациями для всех являются:

- отказ от молока и кофеина;
- полноценный отдых, соблюдение режима сна;
- минимизация стрессов;
- употребление свежих овощей и фруктов, может потребоваться прием поливитаминов;
- уменьшение физических нагрузок.

Эти общие рекомендации сопровождаются и обязательной медикаментозной терапией:

- В большинстве случаев после диагностики гинеколог назначает [Циклодинон®](#) – препарат на растительной основе без гормональных составляющих.
- Для коррекции нервных расстройств используют легкие седативные препараты.
- При сильных болях допускается прием нестероидных противовоспалительных средств.
- При нехватке магния назначают препараты с его высоким содержанием.

Циклодинон® в комплексе с указанными средствами часто дает положительный эффект. Если же, по каким-то причинам, такое лечение не дает результата, назначают гормоны.

Любое заболевание легче предупредить, чем лечить. Чтобы не допустить развитие дисменореи, или чтобы ее проявление было умеренным, важно придерживаться правил здорового образа жизни:

- Быть активной, не отказываться от спорта, но и не злоупотреблять им.
- Исключить вредные привычки или хотя бы свести их к минимуму.
- Питаться полноценно и правильно, с большим количеством витаминов.
- Не пренебрегать лечением воспалительных гинекологических заболеваний и периодически посещать гинеколога в целях профилактики.

Если же вам не повезло, и дисменорея стала частью вашей жизни, отчаиваться не стоит: правильное и своевременное лечение поможет избавиться от болезненного синдрома. Главное – не впасть в отчаяние, слушать своего врача и не пренебрегать лечением.