

Menstrual Cramps

Menstrual cramps (dysmenorrhea) are throbbing or cramping pains in the lower abdomen. Many women have menstrual cramps just before and during their menstrual periods.

For some women, the discomfort is merely annoying. For others, menstrual cramps can be severe enough to interfere with everyday activities for a few days every month.





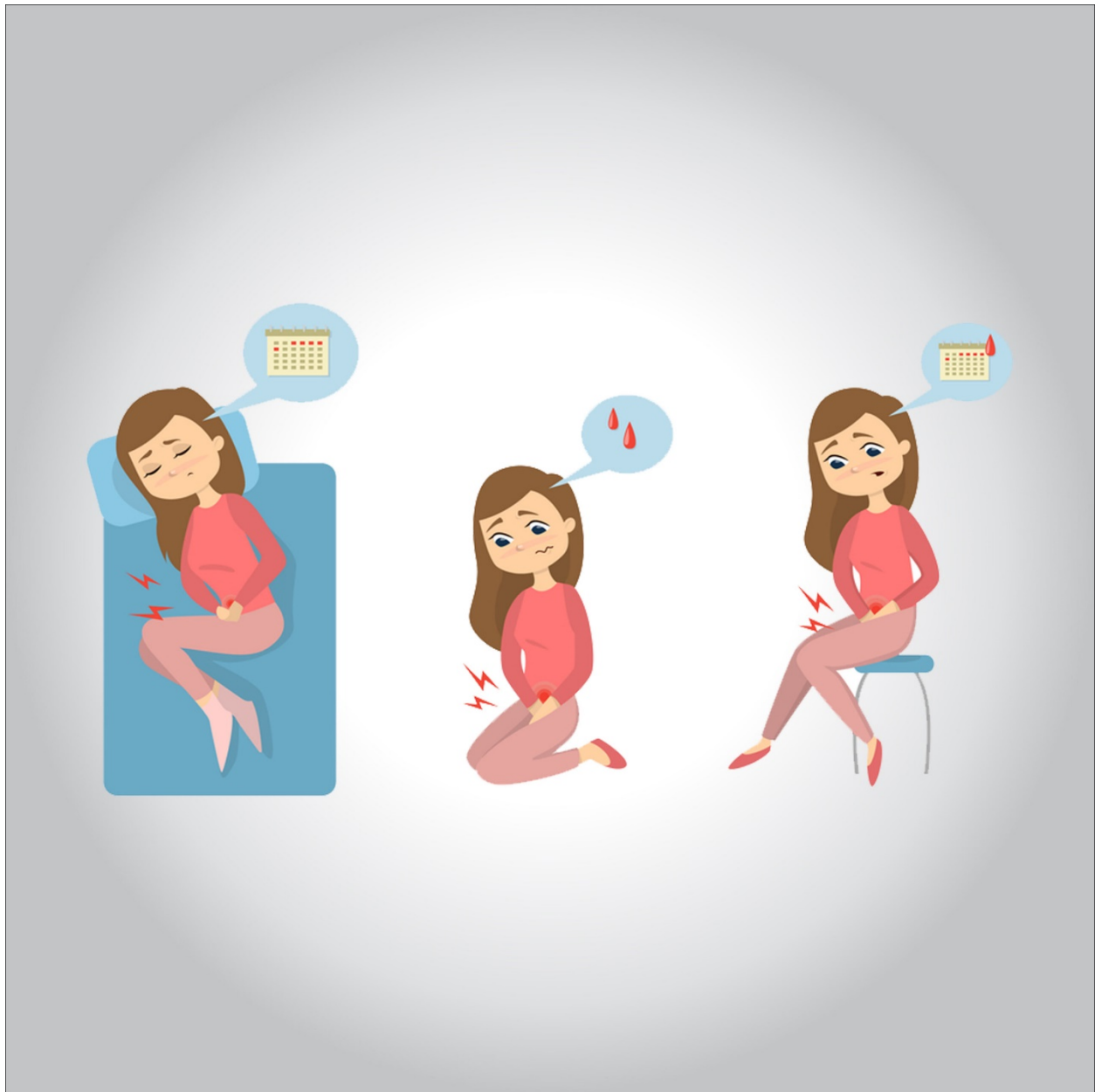
Conditions such as endometriosis or uterine fibroids can cause menstrual cramps. Treating the cause is key to reducing the pain. Menstrual cramps that aren't caused by another condition tend to lessen with age and often improve after giving birth.

Symptoms

Symptoms of menstrual cramps include:

- **Throbbing or cramping pain in your lower abdomen that can be intense**
- **Pain that starts 1 to 3 days before your period, peaks 24 hours after the onset of your period and subsides in 2 to 3 days**
- **Dull, continuous ache**
- **Pain that radiates to your lower back and thighs**





Some women also have:

- Nausea
- Loose stools
- Headache
- Dizziness



When to see a doctor

If menstrual cramps disrupt your life every month, if your symptoms progressively worsen or if you just started having severe menstrual cramps after age 25, see your doctor.

Causes

During your menstrual period, your uterus contracts to help expel its lining. Hormonelike substances (prostaglandins) involved in pain and inflammation trigger the uterine muscle contractions. Higher levels of prostaglandins are associated with more-severe menstrual cramps.

Menstrual cramps can be caused by:

- Endometriosis. The tissue that lines your uterus becomes implanted outside your uterus, most commonly on your fallopian tubes, ovaries or the tissue lining your pelvis.**
- Uterine fibroids. These noncancerous growths in the wall of the uterus can cause pain.**

- **Adenomyosis.** The tissue that lines your uterus begins to grow into the muscular walls of the uterus.
- **Pelvic inflammatory disease.** This infection of the female reproductive organs is usually caused by sexually transmitted bacteria.
- **Cervical stenosis.** In some women, the opening of the cervix is small enough to impede menstrual flow, causing a painful increase of pressure within the uterus.

Risk factors

You might be at risk of menstrual cramps if:

- **You're younger than age 30**
- **You started puberty early, at age 11 or younger**
- **You bleed heavily during periods (menorrhagia)**
- **You have irregular menstrual bleeding (metrorrhagia)**
- **You have a family history of menstrual cramps (dysmenorrhea)**
- **You smoke**

Complications

Menstrual cramps don't cause other medical complications, but they can interfere with school, work and social activities.

Certain conditions associated with menstrual cramps can have complications, though. For example, endometriosis can cause fertility problems. Pelvic inflammatory disease can scar your fallopian tubes, increasing the risk of a fertilized egg implanting outside of your uterus (ectopic pregnancy).

Diagnosis

Your doctor will review your medical history and perform a physical exam, including a pelvic exam. During the pelvic exam, your doctor will check for abnormalities in your reproductive organs and look for signs of infection.

If your doctor suspects that a disorder is causing your menstrual cramps, he or she may recommend other tests, such as:

- Ultrasound. This test uses sound waves to create an image of your uterus, cervix, fallopian tubes and ovaries.**
- Other imaging tests. A CT scan or MRI scan provides more detail than an ultrasound and can help your doctor diagnose underlying conditions. CT combines X-ray images taken from many angles to produce cross-sectional images of bones, organs and other soft tissues inside your body.**

MRI uses radio waves and a powerful magnetic field to produce detailed images of internal structures. Both tests are noninvasive and painless.

- **Laparoscopy. Although not usually necessary to diagnosis menstrual cramps, laparoscopy can help detect an underlying condition, such as endometriosis, adhesions, fibroids, ovarian cysts and ectopic pregnancy. During this outpatient surgery, your doctor views your abdominal cavity and reproductive organs by making tiny incisions in your abdomen and inserting a fiber-optic tube with a small camera lens.**

Treatment

To ease your menstrual cramps, your doctor might recommend:

- **Pain relievers. Over-the-counter pain relievers, such as ibuprofen (Advil, Motrin IB, others) or naproxen sodium (Aleve), at regular doses starting the day before you expect your period to begin can help control the pain of cramps. Prescription nonsteroidal anti-inflammatory drugs also are available.**

Start taking the pain reliever at the beginning of your period, or as soon as you feel symptoms, and continue taking the medicine as directed for two to three days, or until your symptoms are gone.

- **Hormonal birth control.** Oral birth control pills contain hormones that prevent ovulation and reduce the severity of menstrual cramps. These hormones can also be delivered in several other forms: an injection, a skin patch, an implant placed under the skin of your arm, a flexible ring that you insert into your vagina, or an intrauterine device (IUD).
- **Surgery.** If your menstrual cramps are caused by a disorder such as endometriosis or fibroids, surgery to correct the problem might help your symptoms. Surgical removal of the uterus also might be an option if other approaches fail to ease your symptoms and if you're not planning to have children.

Lifestyle and home remedies

Besides getting enough sleep and rest, things you might want to try include:

- **Exercise regularly.** Physical activity, including sex, helps ease menstrual cramps for some women.
- **Use heat.** Soaking in a hot bath or using a heating pad, hot water bottle or heat patch on your lower abdomen might ease menstrual cramps.
- **Try dietary supplements.** A number of studies have indicated that vitamin E, omega-3 fatty acids, vitamin

B-1 (thiamin), vitamin B-6 and magnesium supplements might reduce menstrual cramps.

- **Reduce stress. Psychological stress might increase your risk of menstrual cramps and their severity.**

•

تشنجات الحيض

تقلصات الدورة الشهرية (عسر الطمث) هي آلام نابضة أو مغص في أسفل البطن. تعاني العديد من النساء من تقلصات الدورة الشهرية قبل وأثناء فترات الطمث.

بالنسبة لبعض النساء ، يكون الانزعاج مجرد مزعج. بالنسبة للآخرين ، يمكن أن تكون تقلصات الدورة الشهرية شديدة بما يكفي للتدخل في الأنشطة اليومية لبضعة أيام كل شهر.





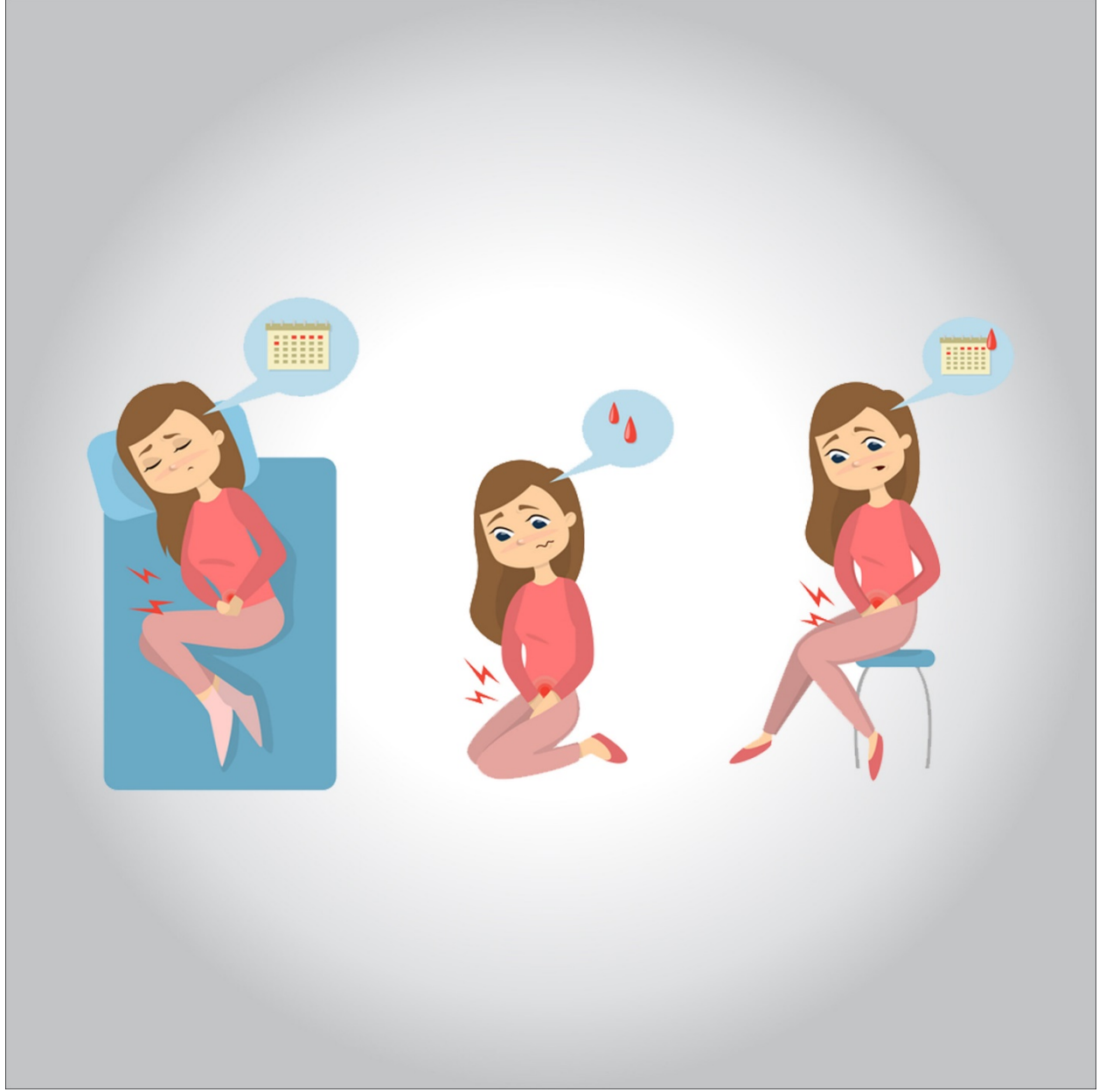
يمكن أن تسبب حالات مثل الانتباز البطناني الرحمي أو الأورام الليفية الرحمية تقلصات الدورة الشهرية. علاج السبب هو المفتاح لتقليل الألم. تقل تقلصات الدورة الشهرية التي لا تسببها حالة أخرى مع تقدم العمر وتحسن غالبًا بعد الولادة.

الأعراض المعروفة

تشمل أعراض تقلصات الدورة الشهرية ما يلي

- خفقان أو تشنّج في أسفل البطن يمكن أن يكون شديداً
- الألم الذي يبدأ من يوم إلى ثلاثة أيام قبل الدورة الشهرية ، و يبلغ ذروته بعد 24 ساعة من بداية الدورة ويختفي في غضون يومين إلى ثلاثة أيام
- وجع كليل مستمر
- ألم ينتشر إلى أسفل الظهر والفخذين





لدى بعض النساء أيضاً:

- الغثيان
- براز رخو
- صداع الرأس
- دوخة



متى ترى الطبيب؟

إذا كانت تقلصات الدورة الشهرية تعطل حياتك كل شهر ، أو إذا ساءت الأعراض بشكل تدريجي أو إذا بدأت للتو في الشعور بتقلصات شديدة في الدورة الشهرية بعد سن 25 ، فاستشيري طبيبك.

الأسباب وراء سرطان المريء

خلال فترة الحيض ، يتقلص الرحم للمساعدة في طرد البطانة. المواد الشبيهة بالهرمونات (البروستاجلاندين) المتورطة في الألم والالتهاب تؤدي إلى تقلصات عضلات الرحم. ترتبط المستويات المرتفعة من البروستاجلاندين بتقلصات الدورة الشهرية الأكثر حدة.

يمكن أن تحدث تقلصات الدورة الشهرية بسبب:

- يُزرع النسيج الذي يبطن الرحم خارج الرحم ، وغالبًا ما يكون في قناتي فالوب بطانة الرحم .
أو المبيضين أو الأنسجة المبطنة لحوضك.
- يمكن أن تسبب هذه الأورام غير السرطانية في جدار الرحم الألم. الأورام الليفية الرحمية.
- يبدأ النسيج الذي يبطن الرحم بالنمو في الجدران العضلية للرحم. العضال الغدي.
- عادة ما تنتج هذه العدوى التي تصيب الأعضاء التناسلية الأنثوية عن مرض التهاب الحوض .
البكتيريا المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي.
- في بعض النساء ، تكون فتحة عنق الرحم صغيرة بما يكفي لإعاقة تدفق . تضيق عنق الرحم .
الدورة الشهرية ، مما يتسبب في زيادة مؤلمة في الضغط داخل الرحم .

عوامل الخطر

قد تكون معرضاً لخطر الإصابة بتقلصات الدورة الشهرية إذا:

- كان عمرك أقل من 30 عامًا .
- بدأت في البلوغ مبكرًا ، في سن 11 عامًا أو أقل .
- نزيف شديد خلال فترات (غزارة الطمث) .
- كان لديك نزيف حيض غير منتظم (النزيف الرحمي) .
- لديك تاريخ عائلي من تقلصات الدورة الشهرية (عسر الطمث) .
- انت تدخن .

المضاعفات

لا تسبب تقلصات الدورة الشهرية مضاعفات طبية أخرى ، لكنها يمكن أن تتداخل مع المدرسة والعمل والأنشطة الاجتماعية.

مع ذلك ، يمكن أن تؤدي بعض الحالات المصاحبة لتقلصات الدورة الشهرية إلى مضاعفات. على سبيل المثال ، يمكن أن يسبب الانتباز البطاني الرحمي مشاكل في الخصوبة. يمكن لمرض التهاب الحوض أن يندب قناتي فالوب ، مما يزيد من خطر زرع البويضة الملقحة خارج الرحم (الحمل خارج الرحم).

تشخيص

سيقوم طبيبك بمراجعة تاريخك الطبي وإجراء فحص جسدي ، بما في ذلك فحص الحوض. أثناء فحص الحوض ، سيتحقق طبيبك من وجود تشوهات في أعضاءك التناسلية ويبحث عن علامات العدوى.

إذا اشتبه طبيبك في أن اضطرابًا ما يسبب تقلصات الدورة الشهرية ، فقد يوصي بإجراء اختبارات أخرى ، مثل :

- يستخدم هذا الاختبار الموجات الصوتية لإنشاء صورة للرحم .الموجات فوق الصوتية • .وعنق الرحم وقناتي فالوب والمبيضين
- يوفر الفحص بالتصوير المقطعي المحوسب أو التصوير .اختبارات التصوير الأخرى • .بالرنين المغناطيسي تفاصيل أكثر من الموجات فوق الصوتية ويمكن أن تساعد طبيبك في تشخيص الحالات الأساسية. يجمع التصوير المقطعي المحوسب صور الأشعة السينية المأخوذة من زوايا عديدة لإنتاج صور مقطعية للعظام والأعضاء والأنسجة الرخوة الأخرى داخل جسمك.

يستخدم التصوير بالرنين المغناطيسي موجات الراديو ومجالًا مغناطيسيًا قويًا لإنتاج صور مفصلة للهياكل الداخلية. كلا الاختبارين غير باضعين وغير مؤلمين

- على الرغم من أنه ليس ضروريًا في العادة لتشخيص تقلصات الدورة .منظار البطن • .الشهرية ، إلا أن تنظير البطن يمكن أن يساعد في الكشف عن حالة كامنة ، مثل الانتباز البطني الرحمي والالتصاقات والأورام الليفية وتكيسات المبيض والحمل خارج الرحم. أثناء جراحة العيادة الخارجية هذه ، يرى طبيبك تجويف البطن والأعضاء التناسلية عن طريق عمل شقوق صغيرة في بطنك وإدخال أنبوب ألياف بصرية بعدسة كاميرا صغيرة

ما هي طرق العلاج؟

:لتخفيف تقلصات الدورة الشهرية ، قد يوصي طبيبك بما يلي

- يمكن أن تساعد مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية ، مثل إيبوبروفين .مسكنات الآلام • .(أدفيل ، وموترين آي بي ، وغيرهما) أو نابروكسين الصوديوم (أليف) ، بجرعات منتظمة تبدأ في اليوم السابق لتوقع بدء الدورة الشهرية ، في السيطرة على ألم التقلصات. تتوفر أيضًا الأدوية المضادة للالتهابات التي تصرف بوصفة طبية

ابدئي بتناول مسكنات الألم في بداية دورتك الشهرية ، أو بمجرد شعورك بالأعراض ، واستمري في تناول الدواء حسب التوجيهات لمدة يومين إلى ثلاثة أيام ، أو حتى تختفي الأعراض

- تحتوي حبوب منع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم على هرمونات .تحديد النسل الهرموني تمنع الإباضة وتقلل من حدة تقلصات الدورة الشهرية. يمكن أيضًا توصيل هذه الهرمونات بعدة أشكال أخرى: حقنة ، أو رقعة جلدية ، أو غرسة تحت جلد ذراعك ، أو حلقة مرنة يتم إدخالها في المهبل ، أو جهاز داخل الرحم (اللؤلؤ).
- إذا كانت تقلصات الدورة الشهرية ناتجة عن اضطراب مثل التهاب بطانة الرحم .الجراحة. أو الأورام الليفية ، فقد تساعد الجراحة لتصحيح المشكلة في علاج الأعراض. قد يكون الاستئصال الجراحي للرحم خيارًا أيضًا إذا فشلت الأساليب الأخرى في تخفيف الأعراض وإذا كنت لا تخطط لإنجاب أطفال.

نمط الحياة والعلاجات المنزلية

بالإضافة إلى الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة ، تشمل الأشياء التي قد ترغب في تجربتها ما يلي:

- يساعد النشاط البدني ، بما في ذلك الجنس ، في تخفيف تقلصات .ممارسة الرياضة بانتظام. الدورة الشهرية لدى بعض النساء.
- قد يخفف النقع في حمام ساخن أو باستخدام وسادة تدفئة أو زجاجة ماء .استخدم الحرارة ساخن أو رقعة تسخين أسفل البطن من تقلصات الدورة الشهرية.
- أشار عدد من الدراسات إلى أن فيتامين هـ وأحماض أوميغا 3 .جرب المكملات الغذائية الدهنية وفيتامين ب 1 (الثيامين) وفيتامين ب 6 ومكملات المغنيسيوم قد تقلل من تقلصات الدورة الشهرية.
- قد يزيد الضغط النفسي من خطر إصابتك بتقلصات الدورة الشهرية وشدها. الحد من التوتر.