



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

علاج السبب هو مفتاح تقليل الألم. تقل تقلصات الدورة الشهرية التي لا تنتج عن حالة أخرى مع تقدم العمر وتتحسن غالباً بعد الولادة.

## الأعراض

تشمل أعراض تقلصات الدورة الشهرية ما يلي:

- خفقان أو تشنج في أسفل البطن يمكن أن يكون شديداً
- الألم الذي يبدأ قبل الدورة الشهرية بيوم إلى ثلاثة أيام، ويبلغ ذروته بعد 24 ساعة من بداية الدورة الشهرية وينحسر خلال يومين إلى ثلاثة أيام

• وجع خفيف مستمر

• ألم ينتشر إلى أسفل الظهر والفخذين

My Health Digest



لدى بعض النساء أيضاً:

- غثيان
- براز رخو
- صداع الراس
- دوار

## 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

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:

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





## المضاعفات

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

ومع ذلك، فإن بعض الحالات المرتبطة بتقلصات الدورة الشهرية يمكن أن يكون لها مضاعفات. على سبيل المثال، يمكن أن يسبب الانتباز البطاني الرحمي مشاكل في الخصوبة. يمكن لمرض التهاب الحوض أن يחדش قناتي فالوب، مما يزيد من خطر زرع البويضة الملقحة خارج الرحم (الحمل خارج الرحم).

## العلاج:

- استخدام مسكنات الألم.
- الوسائل الهرمونية لتنظيم النسل.
- قد تساعد الجراحة على التخلص من الأعراض التي تشعرين بها، في حال كانت التقلصات الحيضية المؤلمة ناتجة عن اضطراب، مثل انتباز بطانة الرحم أو وجود الأورام الليفية.

