

Rasa Nyeri Ketika Haid

Dismenorrhea, kondisi dimana bila haid datang akan terasa nyeri atau sakit di perut bagian bawah yang biasanya berlangsung satu atau dua hari. Intensitas nyeri ini bisa ringan atau bisa juga berat dengan rasa nyeri yang menyebar ke punggung, kedua paha, kepala sakit, gembung, mual, mencepet, nyeri payudara, bahkan depresi, sehingga akibatnya tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan perlu istirahat.

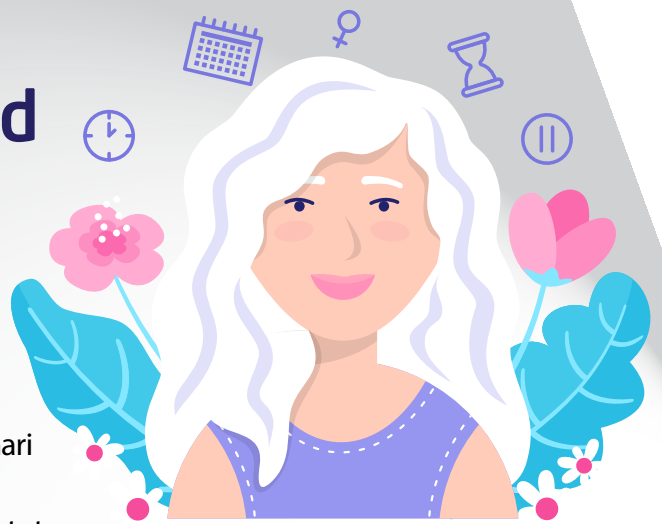
Penyebab nyeri atau rasa sakit ini akibat kontraksi dari otot-otot rahim. Kontraksi ini merupakan upaya tubuh dalam hal ini rahim sendiri mengeluarkan hormon prostaglandin agar perdarahan yang terjadi saat haid tidak berlebihan.

Sebenarnya ada 2 jenis nyeri haid, yaitu dismenoreia primer dan dismenoreia sekunder. Dismenoreia primer biasanya timbul pada pertama-tama haid (menarche) atau dapat timbul pada setiap haid berikutnya, dimana rasa nyeri timbul beberapa jam sebelum haid sampai beberapa jam atau satu dua hari setelah haid tetapi dapat juga selama haid (sangat jarang). Pada umumnya jenis primer ini akan berakhir pada kehamilan pertama setelah menikah.

Dismenoreia sekunder, timbulnya kemudian, kondisinya lebih berat yang dihubungkan dengan salah satu penyakit seperti peradangan di daerah panggul, seperti mioma, polip uterus, endometriosis, adenomiosis, dll. Tentang perlengketan rahim, biasanya disebabkan oleh infeksi atau endometriosis, tentu nyeri yang ditimbulkan bervariasi dari ringan sampai berat. Penanganannya pun bervariasi, dari makan obat oral sampai tindakan kuretase atau pembedahan.

Bila haid lancar tiap bulan, umumnya perlengketan tidak ada, ataupun bila ada termasuk ringan saja. Untuk kondisi seperti ini dianjurkan agar berkonsultasi lebih lanjut ke dokter kandungan sehingga mendapat penjelasan dan pengobatan yang lebih adekuat.

Tentang obat herbal atau tradisional, memang ada banyak penawaran obat-obat herbal sekarang ini untuk berbagai ragam penyakit yang banyak, di antaranya tidak dapat dijelaskan secara ilmiah bagaimana mekanisme kerja obat herbal tersebut dalam tubuh manusia. Pada kenyataannya ada saja yang dapat disembuhkan oleh obat-obat herbal itu.



Anjuran yang dapat diberikan adalah menjalankan “**pola hidup sehat alami tanpa biaya**”, seperti:

- Makanan sebaiknya yang alami, kalau memungkinkan vegetarian lebih baik.
- Budayakan olahraga yang teratur.
- Minum air jernih sekitar 2 liter per hari, hindari kopi, minuman keras dan sejenisnya.
- Manfaatkan sinar matahari (sebelum pukul 10 pagi atau setelah pukul 4 sore).
- Sebaiknya berada di lingkungan udara yang bersih, bebas polusi.
- Jangan merokok, bahkan menghindari dari asap rokok.
- Istirahat yang cukup paling sedikit 7-8 jam pada malam hari.

Semoga dapat bermanfaat. Salam sehat selalu!



Sumber: Dr. V.E.P Manullang, RS. Advent Bandung, Majalah RTK - Editor: dr. Avera Lasmariya Simbolon



Sinarmas MSIG Life



@sinarmasmsiglfe



Sinarmas MSIG Life



CS@sinarmasmsiglfe.co.id



(021) 5060 9999 / 5059 7777



sinarmas MSIG life

A Member of **MS&AD** INSURANCE GROUP