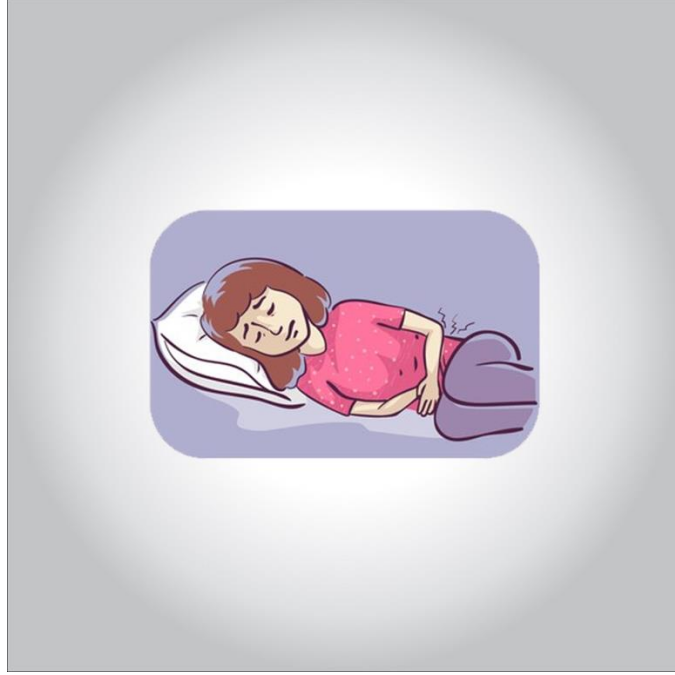


تشنجات الحيض



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

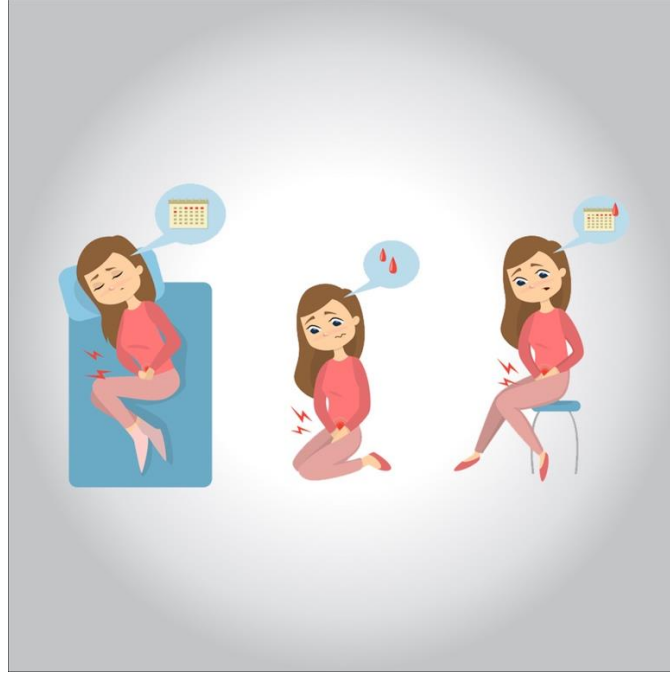
بالنسبة لبعض النساء ، يكون الانزعاج مجرد مزعج. بالنسبة للآخرين ، يمكن أن تكون تقلصات الدورة الشهرية شديدة بما يكفي للتدخل في الأنشطة اليومية لبضعة أيام كل شهر

يمكن أن تسبب حالات مثل الانتباز البطاني 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 ، ويبلغ 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 الراس
- 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 بطانة الرحم .
- فالوب 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 .مرض التهاب الحوض .
- عن البكتيريا المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي
- في بعض النساء ، تكون فتحة عنق الرحم صغيرة بما يكفي لإعاقة تدفق .تضييق عنق الرحم .
- الدورة الشهرية ، مما يتسبب في زيادة مؤلمة في الضغط داخل الرحم

عوامل الخطر

قد تكون معرضًا 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 أعضائك 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 ومجالاً مغناطيسياً قوياً لإنتاج صور مفصلة
للهيكل الداخلية. كلا الاختبارين غير باضعين وغير مؤلمين

على الرغم من أنه ليس ضرورياً في العادة لتشخيص تقلصات الدورة .منظار البطن • •
الشهرية ، إلا أن تنظير البطن يمكن أن يساعد في الكشف عن حالة كامنة ، مثل الانتباذ
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 .مسكنات الآلام •
إيبوبروفين (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 أيضاً 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 أيضاً 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:

- يساعد النشاط البدني ، بما في ذلك الجنس ، في تخفيف ممارسة الرياضة بانتظام .
- تقلصات 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 وشدتها .الحد من التوتر