



Bolna menstruacija ili dismenoreja označava bolnost koja se javlja kod menstruacije. Bol se može pojaviti istovremeno s menstruacijom ili joj prethoditi 1 do 3 dana. Za razliku od drugih bolova u trbuhu, pokreti, masaža ili pritisak smanjuju bolnost kod dismenoreje. Kod bolne menstruacije, najveći intenzitet bol doseže 24 sata nakon početka menstrualnog krvarenja te postepeno jenjava nakon 1 do 2 dana.

Bol se obično javlja u donjem dijelu trbuha te se može širiti niz bedra i u donji (lumbalni) dio leđa. Obično je ona oštra kao kod tzv. spastičke dismenoreje ili bolne menstruacije praćene grčevima, ali može biti i stalna, tupa, mukla bol kao kod tzv. kongestivne dismenoreje ili menstruacije praćene kontinuiranim bolovima. Bolne menstruacije katkada su praćene mučninom, križoboljom i učestalijim mokrenjem.

U težim slučajevima mogu biti praćene povraćanjem i kolapsima. Ponekad se radi o vrlo intenzivnim bolovima koji ometaju svakodnevne aktivnosti i zahtijevaju odsustvo iz škole ili s posla. Za razliku od drugih bolova u trbuhu, pokreti, masaža ili pritisak smanjuju bolnost kod dismenoreje. Bolne menstruacije ubrajaju se u najčešće zdravstvene tegobe zbog kojih se žene javljaju svom ginekologu u adolescentnoj dobi. Smatra se da ovakvu bol osjeća 50-60 % žena koje imaju menstruaciju.

### Što uzrokuje bolne menstruacije?

Smatra se da bol nastaje zbog prejakog grčenja mišićnog dijela maternice (miometrija) i ishemije – smanjenog dotoka kisika, uvjetovanim otpuštanjem kemijskih glasnika prostaglandina. Ove tvari se normalno stvaraju u sluznici maternice (endometriju) i izazivaju kontrakcije maternice. Istraživanja su pokazala da su koncentracije prostaglandina peterostruko veće kod ovulacijskih ciklusa u odnosu na anovulacijske (u kojima izostaje ovulacija). Čimbenici rizika za izraženije simptome bolnih menstruacija su rana dob prve menstruacije (menarhe), duga ili obilna menstruacijska krvarenja, žene koje nisu rodile (nuliparitet), pušenje, dismenoreja u obiteljskoj anamnezi i izostanak tjelovježbe.

### Podjela bolnih menstruacija

Dismenoreja može biti primarna ili sekundarna. Primarna dismenoreja javlja se u adolescenciji, obično oko godinu dana nakon prve menstruacije (menarhe). Kod utvrđivanja primarne dismenoreje temelj dijagnoze je iscrpna anamneza, a ginekološkim pregledom se, osim izrazite bolnosti u predjelu maternice, ne nalazi drugih nepravilnosti. Primarna dismenoreja obično započinje u adolescenciji, a s vremenom i nakon trudnoće slabi.

Sekundarna dismenoreja se, za razliku od primarne, pojavljuje kasnije u životu i podrazumijeva organsku bolest kao razlog nastanka bolnih menstruacija. Najčešći organski razlozi su endometrioza - stanje kod kojeg se tkivo endometrija nalazi i izvan šupljine maternice, adenomioza - stanje u kojem se dijelovi endometrijskog tkiva nalaze duboko u miometriju, fibromi ili miomi, kronična zdjelična upala - bakterijska infekcija koja se proširila na genitalni trakt, cervikalna stenoza - uslijed konizacije ili drugog zahvata na vratu maternice ili eventualne priraslice zdjelice.

### Liječenje bolnih menstruacija

Kod primarne dismenoreje, liječnik će u prvom redu bolesnicama savjetovati više odmora, spavanja i redovitu tjelovježbu. Pomoći će masaža donjeg dijela leđa i trbuha. Još uvijek mnoge djevojke stavljaju termofor na donji dio trbuha, kao što su im savjetovale majke i bake. Svakako je potrebno izbjegavati pušenje i konzumaciju alkohola. Promjene u načinu prehrane mogu smanjiti preveliku proizvodnju prostaglandina i uspostaviti ravnotežu. Učinkovitim se pokazala i prehrana siromašna mastima, a bogata omega-3 masnim kiselinama koju nalazimo u dubokomorskim ribama kao što su losos, tuna ili skuša. Poznato je da zelene namirnice smanjuju intenzitet boli. Dobro je konzumirati žitarice, mahunarke, zobeno brašno i zeleno povrće kuhano na pari.

Inhibitori prostaglandina sljedeća su stepenica u liječenju u slučaju da simptomatsko liječenje ne donosi olakšanje. Nesteroidni antireumatski lijekovi počinju se uzimati 24-48 sati prije početka menstruacije i potom nastavljaju tijekom 1-2 dana. Osim sprječavanja boli, ovi lijekovi smanjuju i obilnost menstrualnog krvarenja kod bolne mjesečnice. Oralna hormonska kontracepcija primjenjuje se kod spolno aktivnih žena koje ne žele zanijeti. Za to vrijeme je snižena sinteza prostaglandina, što rezultira bezbolnošću i pravilnošću ciklusa i menstruacija uz izostanak neželjenih nuspojava.

[Plivazdravlje.hr](http://Plivazdravlje.hr)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}