



مستشفى المواسة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

كل ما تحتاج معرفته عن

عسر الطمث

للإستفسار وحجز المواعيد

يرجى الإتصال 182 6666



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS

(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
AppStore

Download from
Google play

myMowasat

ما هو عسر الطمث ؟

هو ألم دوري أو شهري قد يكون شديدا ،وقد يحدث اسفل البطن او اسفل الظهر من وقت ابتداء الدورة الشهرية او قبلها وينتهي بعد توقف دم الدورة

- تتراوح حدة هذه الالام من خفيفه الى شديدة

- هو عرض شائع كثير الحدوث يصيب اكثر من 90% من الانسات البالغات

- هو سبب رئيسي للتغيب عن المدرسة والعمل

الأسباب:

عسر الطمث في الغالب لايعكس اي حالة مرضية عضوية ولكنه ناتج عن تقلصات رحمية قوية بسبب تأثير مواد شبيهة بالهرمونات وتسمى البروستاجلاندين "prostaglandins" المسؤولة عن انقباض عضلات الرحم لتسريع نزول دم الدورة والتخلص من بطانة الرحم، هذه التقلصات تسبب الضغط على الأوعية الدموية مما يؤدي الى اعاقه وصول الدم الى الرحم وبالتالي يقل الاوكسجين الواصل الى الرحم فيحدث حينذاك الالم

التبويض: وجد ان معظم الدورات الشهرية المنتظمة والتي بها تبويض يصاحبها عسر طمث

الانواع:

يمكن تصنيف عسر الطمث الى:

عسر طمث اولي وتبدا اعراضه بعد مرور عام أو عامين من بدء الدورة الشهرية وتاخذ شكل ألم اسفل البطن قبل بدء او في بداية الدورة وتستمر لمدة 3 ايام وتقل حدته بتقدم العمر

عسر الطمث الثانوي:

يحدث هذا في نسبة قليلة من الحالات واسبابه قد تعود الى:

- بطاقة الرحم المهاجرة "endometriosis" اي وجود بطانة الرحم خارج تجويفه غالبا في منطقة الحوض وخصوصا المبيضين

- تليفات الرحم "myomas" وهي اورام جميعه تصيب عضلة الرحم

- التعدد الرحمي "adenomyosis" حيث توجد بطانة الرحم داخل عضلات الرحم

- التهابات الحوض المزمنة "PID"

- الضيق الشديد لعنق الرحم

- اكياس المبيضين الدموية

الأعراض:

- ألم أسفل البطن وأسفل الظهر يمتد في بعض الأحيان إلى أعلى الفخذين وفي الحالات الشديدة قد يكون الألم حاداً وأعراض أخرى
- غثيان وقيء أحياناً دوار قد يصل إلى الإغماء
- ليونه البراز
- صداع
- الشعور بالإجهاد العام

التشخيص:

- التاريخ الطبي لطبيعة و مكان و توقيت الألم
- في بعض الحالات قد يكون هناك حاجة لعمل بعض الفحوصات لاستبعاد وعسر الطمث الثانوي كسونار الحوض او عمل منظار بطن لتشخيص البطانة المهاجرة وكذلك الاكياس الدمويه على المبيضين

العلاج:

”ارشادات عامه“

- تغيير نمط الحياة وراحة الجسم قبل موعد الدورة الشهرية
- ممارسة الرياضة بانتظام مثل المشي والسباحة واليوجا لتحفيز افراز الأندروفين بالجسم ”endorphins“
- الابتعاد عن القلق والتوتر والضغط النفسيه
- تناول كميات كافية من الماء والسوائل خصوصاً الدافئة
- العلاج الحراري بوضع قربة ماء دافئ على منطقة أسفل البطن والظهر
- عمل مساج لمدة 20 دقيقة باستخدام الزيوت العطرية
- الاقلال من اكل الاطعمه المالحه لتقليل احتباس السوائل
- الاقلال من الكافيين ومنع الكحوليات
- الاقلال من الاطعمه الدهنيه والاقلال من الشيكولاته
- تناول بعض الاعشاب الطبيعیه التي تخفف آلام عسر الطمث كالبابونج والقرفة والزنجبيل وبذور الشمر والمرميه ومنقوع اكليل الجبل
- تناول بعض الاطعمه مثل: الجوز - اللوز - بذور القرع الغنيه بالمنجنيز والتي تخفف من التشنجات الرحميه
- البابايا والارز الكامل الذي يحتوي على فيتامين B6
- البروكلي و زيت الزيتون اللذان يحتويان على فيتامين E

- البطيخ والخيار والكرفس حيث يحتوي على كميات كبيرة من الماء والتي تزيد من رطوبة الجسم

العلاج الدوائي :

تؤخذ هذه الأدوية بمجرد الشعور بعسر الطمث مثل (ايبوبروفين-ibuprofen & نابروكسين naproxen & بونستان ponstan)

وسائل من الحمل الهرمونية:

هذا في حالات خاصة وبمراجعة الطبيب المختص

- حبوب منع الحمل وتؤخذ بالفم

- اللولب الرحمي الهرموني Mirena or IUS

- حقن الديبو - بورفيرا Depo - Provera

- النور بانت Nor-plant هي لزقة طبيه صغيره توضع تحت الجلد

- وسائل اخرى ” لم ثبت قطعيتها كوسيلة للعلاج“

- الوخز بالابر الصينية

- لاصقات النيتروجليسرين وتوضع على الجلد اسفل البطن

متى يجب استشارة الطبيب؟

استمرار الالم اكثر من ثاثة ايام قد يحتاج الطبيب الى اجراء بعض الفحوصات لوالتي تهدف الى استبعاد الاسباب الثانوية لعسر الطمث

injections “Depo-provera” are also effective in reducing dysmenorrhea. The hormonal IUD “Mirena” can be used as well.

What types of medication can be used to treat dysmenorrhea caused by endometriosis?

- If symptoms or laparoscopy pointed to endometriosis as cause of dysmenorrhea, birth control pills, birth control implants, the injection or hormonal IUD can be tried
- Gonadotropin - releasing hormone agonistics are another type of medication that may relieve endometriosis pain. These drugs may cause side effects, including bone loss, hot flushes and vaginal dryness. They are usually given for eliminated amount of time
- They are not recommended for teenagers except in severe cases when other treatment have not worked

What alternative treatment help ease dysmenorrhea?

- Insufficient evidence to recommend the use of any herbal or dietary supplements for treating dysmenorrhea
- Vit. B, or magnesium supplements may be helpful, but not enough research has been done to recommend than as effective treatment of dysmenorrhea
- Acupuncture has been shown to be somewhat helpful in relieving dysmenorrhea

When surgery done to treat dysmenorrhea?

- If other treatments do not work in relieving dysmenorrhea, surgery may be needed.
- The type of surgery depends on the cause.
- If fibroids are causing the pain, they can be removed, endometriosis tissue can be also removed surgically but it may return after surgery, but removing it can reduce the pain in short term, taking hormonal pills birth control pills or other medications after surgery may delay or prevent the return of pain.
- Hysterectomy- may be done if other treatments, have not worked and if the disease causing the dysmenorrhea is server this procedure normally is the last resort

- **Endometriosis:**

- This is the most common, where the layer lining the cavity of the uterus is found outside the uterus, such as in the ovaries, fallopian tubes, back of the uterus and on the urinary bladder. Like the lining of the uterus, endometriosis tissue breaks down and bleed is response to the hormonal changes. This bleeding can cause pain especially around menstruation. Scar tissue called adhesions may form inside the pelvic where the bleeding occurs. Adhesions can cause organs to stick together, resulting in pain.
- It can be visually confirmed by laparoscopy in 70% of adolescence with dysmenorrhea

- **Aderomyosis:**

- Here the layer lining the cavity of the uterus begins to grow in the muscle wall of the uterus

- **Fibroids:** are benign growth that formed from the muscle wall of the uterus. Fibroids located in the wall of the uterus can cause pain

- **Ovarian Cysts**

- **Pelvic Congestion**

What tests are done to find the cause of dysmenorrhea?

The doctor will review the medical history including symptoms and signs. As ultrasound scan may be needed in some cases. Also Laparoscopy a type of surgery that allow direct visualization of the pelvis may be needed

How is dysmenorrhea treated?

- Some lifestyle changed may be of help such as exercise, getting enough sleep and relaxation techniques, menstrual cramps occurs less in those who exercise regularly
- Evidence of Yoga, acupuncture and massage are insufficient
- Pain reliever medications as Ibuprofen or hormonal medication as birth control pills, of then prescribed.
- If medications do not relieve pain, treatment will focus on finding and removing the cause of dysmenorrhea, you may need surgery

What medications are used to treat dysmenorrhea?

- Certain pain reliever called non-steroid anti-inflammatory drugs "NSAID", such as Ibuprofen, Naproxin targets the PG's. They reduce its amount made by the endometrium and weaken their effects. These actions make menstrual cramps less severe. This medications work best if taken at the 1st sign of menstruation or pain. They are taken only for 1 or 2 days.
- Women with bleeding disorders, asthma, aspirin allergy, liver damage, stomach disorders or ulcers should not take NSAIDs.
- COX2 inhibitors such as celecoxib can be given in patients not tolerating NSAIDs
- Others: as transdermal nitroglycerin

What type of birth control method helps control dysmenorrhea?

- Birth control pills, patches containing estrogen and progestin can be used
- Birth control that contain progestin only as implant "Norplant" and

What is Dysmenorrhea?

Dysmenorrhea is painful periods or a menstrual clamp is pain during menstruation.

How it is common?

It is commonly reported menstrual disorder, more than 50% of girls and women who menstruate have some pain 1-2 days each month.

What are the symptoms?

Main symptom: cramping pain usually central in the pelvis or lower abdomen, it may radiate to the lower back and legs.

Other Symptoms:

- Nausea and may be vomiting
- Loose motion
- Headache
- Lower back pain
- Dizziness

What are the types of dysmenorrhea?

Two types, primary and secondary dysmenorrhea.

What caused primary dysmenorrhea?

Usually caused by a natural materials “chemicals” called prostaglandins “PG’s” which is found in the lining layer of the uterus “endometrium” and released during menstruation.

When does the pain associated with primary dysmenorrhea occur during the menstrual period?

Pain occurs right before menstruation starts, as the level of prostaglandins increases in the lining of the uterus which found to be the highest on the first day. As menstruation continue and the lining cavity of the uterus is shed the level decrease. Pain usually decreases as the level of the of PG’s decrease

At which age primary dysmenorrhea stars?

It begins soon after a girl starts having menstrual period, typically a starts within a year of the list menstrual period, in many women menstruation becomes less painful as they get elder. It also improves after giving birth

What is Secondary dysmenorrhea?

It caused by a disorder in the reproduction systems. It begins later in life than primary type. The pain tends to get worse after than latter, overtime

When does the pain associated 2ry dysmenorrhea occur during the menstrual period?

If often lasts longer than menstrual cramps. For instance, it may begin a few days after menstruation starts. The pain may get worse as the menstruation continues and may not go away after it ends.

What disorders can causes 2ry dysmenorrhea?



مستشفى المواساة الجديد
NEW MOWASAT HOSPITAL

Everything you need to know about

DYSMENORRHEA

For Appointment

Please call **1826666**



نرعى الأجيال
CARING FOR GENERATIONS



(965) 182 6666

@newmowasathospital

new mowasat hospital

www.newmowasat.com

(965) 5082 6666

@nmowasat

new mowasat hospital

Download on the
App Store

Download from
Google play

myMowasat