



S.O.S. Boleče menstruacije

KAKO RAZUMETI IN OBVLADOVATI
BOLEČE MENSTRUACIJE



Kazalo

UVOD	3
ŠTIRI FAZE MENSTRUALNEGA CIKLUSA	4
Menstruacija	4
Folikularna faza	4
Ovulacija	4
Lutealna faza	4
FIZIOLOGIJA MENSTRUALNEGA CIKLUSA	5
Faza pred ovulacijo	5
Ovulacija	5
Faza po ovulaciji	6
DOLŽINA MENSTRUALNEGA CIKLUSA	7
Kratek cikel	7
Dolg cikel	7
CIKLIČNA BOLEČINA	8
Zakaj menstruacija boli?	8
Primarna in sekundarna dismenoreja	8
MENSTRUACIJA IN NIHANJE RAZPOLOŽENJA	14
Predmenstrualni sindrom	14
Imam primarno ali sekundarno dismenorejo?	16
S.O.S. BOLEČA MENSTRUACIJA	18
PREVENTIVA	22
Prehrana kot preventiva	22
Telesna aktivnost	24
Spanje in počitek	25
Prehranski dodatki	26
Spremljanje menstrualnega ciklusa	27
Ko duša boli	27

Uvod

Krvavitev – menstruacija pri ženski nastopi približno enkrat na mesec. Razpon od ene do druge krvavitve je lahko tudi daljši ali krajši, kar je odvisno od dolžine menstrualnega ciklusa, a o tem nekoliko kasneje. Menstruacija zavzame kar velik del življenja ženske. V primerih, ko ima ženska menstruacijo enkrat na mesec in krvavi recimo 5 dni, na leto krvavi nekje 60 dni. Ženska ima krvavitev približno 40 let. To pomeni, da ženska z menstruacijo preživi 2400 dni, kar zneso za šest let in pol. Menstruacija torej za žensko predstavlja kar velik del življenja, zato je zelo pomembno, kako jo doživlja

Najprej si pogledjmo, kaj sploh je menstruacija in zakaj do nje pride.

Ciklična krvavitev ali menstruacija je normalna fiziološka krvavitev iz maternice. Vzrok za krvavitev je luščenje zadebeljene maternične sluznice pod vplivom delovanja hormonov. Vsak cikel se namreč endometriji, tj. notranja stena maternice, zadebeli in postane bolj prekrvavljena ter s tem pripravljena na morebitno ugnezditev oplojene jajčne celice. Ko pride do oploditve, se začne oplojena jajčna celica deliti in ta skupek celic se pritrdi na sluznico, ki rastoče bitje hrani tako, da mu dovaja mamino kri. Kadar do oploditve ne pride, telo nima več potrebe po zadebeljeni steni maternične sluznice, zato prične to odvečno tkivo luščiti in odstranjevati v obliki krvavitve, ki se preko nožnice izloči iz telesa.

Menstruacija se običajno pojavlja na 28–32 dni, vendar so možni tudi daljši in krajši menstrualni ciklusi, 21–35 dni, ki so prav tako normalni. Krvavitev navadno traja od 3 do 7 dni, povprečna izguba krvi med menstruacijo pa je 50 – 70 ml. Največji delež krvi, približno tri četrtine, ženska izgubi v prvih dveh dneh

menstruacije. Menstruacijska kri je temne barve, vsebuje delčke endometrija, vaginalne epitelne celice, sluz materničnega vratu, minerale, vitamine in bakterije.

Včasih se ob menstruaciji pojavlja tudi bolečina. Ta se navadno izrazi prvi in drugi dan menstruacije, lahko pa se blagi krči v spodnjem delu trebuha pojavljajo že kakšen dan pred nastopom krvavitve. Do bolečine ob krvavitvi pride, ker hormoni in prostaglandini v steni maternice maternico "silijo", da izloči vrhno plast sluznice, ki je nastala v prejšnjem menstrualnem ciklusu. Ker se največ krvi izloči prav prvi in drugi dan menstruacije, je tudi menstrualna bolečina prisotna in najmočnejša prav v prvih 48 urah.

Nekatere ženske ob menstruaciji nimajo bolečine, druge ženske se z bolečino ob menstruaciji srečujejo redno, a je bolečina vseeno znosna. Ko raziščemo njen izvor, lahko ugotovimo, da je ta normalna, kar pomeni, da v ženskem reproduktivnem sistemu ne najdemo nikakršnih bolezenskih stanj. Spet druge ženske se srečujejo s tako močno in nadležno menstrualno bolečino, da očitno ovira tudi njeno življenje. V teh primerih si menstrualna bolečina zasluži več pozornosti, raziskav, lajšanja in zdravljenja.

Zakaj pa se bolečina ob menstruaciji sploh pojavlja? Da bi lahko bolje razumeli fiziologijo boleče menstruacije, najprej spoznajmo menstrualni cikel.

Štiri faze menstrualnega ciklusa

Celoten menstrualni ciklus traja od prvega dne menstruacije pa do dneva pred naslednjo menstruacijo. To celotno obdobje navadno traja od 21 do 35 dni in je pri nekaterih ženskah iz ciklusa v ciklus lahko različno dolgo, pri drugih ženskah pa je to obdobje vedno enako dolgo, za kar pogosto rečemo, da je ciklus "točen kot ura".

Menstrualni ciklus lahko razdelimo na štiri faze: menstruacija, folikularna faza ali predovulacijska faza, ovulacijska faza in lutealna faza ali poovulacijska faza. Na kratko si pogledjmo te štiri faze menstrualnega ciklusa.

MENSTRUACIJA

Kadar do oploditve ne pride, nastopi menstruacija, ki navadno traja od 3 do 8 dni. Odvečno tkivo v maternici se prične, zaradi nizke vrednosti hormonov v telesu, luščiti. Temu stanju pogosto sledi tudi nizka vrednost energije v telesu in naravna želja po miru in umiku v notranji svet.

FOLIKULARNA FAZA

Folikularna faza je obdobje od menstruacije do ovulacije. Ta faza je spremenljive dolžine in lahko iz ciklusa v ciklus variira. V tej fazi se zgodi prehod iz neplodnih dni v plodne dneve menstrualnega ciklusa, telo se namreč pripravlja na ovulacijo, na priložnost oploditve in spočetje novega življenja. Jajčne celice v jajčniku prično v kri izločati večje koncentracije spolnih hormonov, zaradi česar ženska občuti več moči in energije.

OVULACIJA

Ovulacija je sprostitvev zrele jajčne celice iz jajčnika v jajcevod, kjer lahko največ 24 ur počaka na združenje z moško spolno celico. To je najkrajša faza menstrualnega ciklusa in samo v tem obdobju lahko par doseže spočetje novega življenja.

LUTEALNA FAZA

V primeru, ko do ovulacije ne pride, menstrualni ciklus preide v poovulacijsko ali lutealno fazo ciklusa, ki je dolga od 11 do 16 dni. Nivo spolnih hormonov prične v tem obdobju padati in se pripravljati na čiščenje telesa, na menstruacijo. V tej fazi cikla se pri ženskem počutju pogosto izrazita utrujenost in razdražljivost.

Vsaka faza cikla ponudi svojevrstno hormonsko, telesno, psihološko in emocionalno delovanje. Ko ženska enkrat razume zakonitosti posameznih faz cikla, lahko sledi svoji plodnosti in reproduktivnemu zdravju. Obenem pa lahko svoje potrebe ter zmožnosti, recimo po hrani, telesni aktivnosti, delu, spolnosti, skrbi zase in za druge, prilagodi v skladu z ritmom svojega naravnega cikla. Menstrualni ciklus je res moč ženske narave!

Sedaj pa je napočil čas, da podrobneje spoznamo, kaj se dogaja v ženskem telesu tekom enega menstrualnega ciklusa.

Fiziologija menstrualnega ciklusa

Menstrualni ciklus deluje zaradi povezave med možgani in jajčniki. Hipotalamus, področje v možganih, pošlje signal hipofizi – žlezi z notranjim izločanjem v možganskem dnu, da prične izločati dva hormona, ki sta zelo pomembna za delovanje menstrualnega ciklusa: FSH hormon (folikelstimulirajoči hormon) in LH hormon (luteinizirajoči hormon), jajčniki pa na pobudo hipofize izločajo še ostala dva za menstrualni ciklus pomembna hormona: estrogen in progesteron.

FAZA PRED OVULACIJO

V začetku menstrualnega ciklusa, v obdobju menstruacije, je nivo spolnih hormonov v telesu nizek (LH, FSH, estrogen, progesteron in testosteron). Možgani to stanje prepoznajo, zato spodbudijo hipofizo k izločanju FSH hormona. Količina FSH hormona nekaj dni narašča in potrebuje povprečno 7 dni, da doseže prag, pri katerem spodbudi hitro rast in zorenje jajčnih celic v enem od jajčnikov. V enem ciklusu se razvije od 8 do 20 jajčnih celic, vsaka je obdana z vrečico, ki jajčno celico ščiti in prehranjuje. Z vrečico obdana jajčno celico imenujemo folikel. Folikli izločajo hormon estrogen. Hitra rast in zorenje foliklov trajata nekje od 5 do 6 dni.

Hormon estrogen vpliva na rast endometrija v maternici. Endometrij se pod učinkom estrogena zadebeli in postane bolj prekrvavljen. Pripravlja se na morebitno ugnezdenje zarodka in samo zadebeljen in prekrvavljen endometrij je sposoben sprejeti oplojeno jajčno celico. Estrogen hkrati vpliva tudi na maternični vrat in ga spodbudi k izločanju plodne sluzi, ki semenčicam omogoča

preživetje in potovanje do jajcevoda, kjer se lahko zgodi oploditev. Ta sluz iz materničnega vratu počasi teče po nožnični steni v spodnji del nožnice, kjer jo ženska lahko začuti in vidi. To naznanja, da so se pričeli plodni dnevi in da se približuje ovulacija.

Folikli v kri izločajo večjo količino estrogena. Estrogen zadebeli endometrij maternice in spodbudi maternični vrat k izločanju plodne sluzi. Medtem, ko se maternica z endometrijem pripravlja na morebitno ugnezditvev, maternični vrat pa izloča vedno več plodne sluzi, se v jajčniku samo en folikel razvije do konca in postane sposoben oploditve, ostali folikli v jajčniku pa propadejo. Ta dozoreli folikel začne izločati zelo visoke vrednosti estrogena in s tem spodbudi hipofizo, da poveča izločanje LH hormona v kri.

OVULACIJA

LH hormon sproži ovulacijo. Ovulacija pomeni, da se zrela in na oploditev pripravljena jajčna celica iztisne iz folikla in iz jajčnika v jajcevod. Proces ovulacije traja približno 15 minut. Iztisnjena jajčna celica nato potuje po jajcevodu, tam dokončno dozori in čaka na semenčico. Do oploditve pride v ampuli jajcevoda. Jajčna celica je po ovulaciji sposobna oploditve od 12 do 24 ur. Če do oploditve ne pride, propade in se ob menstruaciji izloči.

FAZA PO OVULACIJI

Medtem se folikel, v katerem se je razvijala in rasla jajčna celica, pod vplivom LH hormona v jajčniku spremeni v rumeno telo. Rumeno telo prične izločati hormon progesteron in manjše koncentracije estrogena. Visoka vrednost progesterona vpliva na endometrij tako, da ga sprva še bolj zadebeli in prekrvavi ter pripravi na morebitno ugnezditev oplojene jajčne celice. Obenem vpliva tudi na maternični vrat in poskrbi, da postane spet žilav in zapolnjen z gosto sluzjo, ki ustvarja čep in onemogoča prehod semenčicam.

Kadar do oploditve ne pride, rumeno telo v jajčniku po 7 dneh propade in posledično se hormon progesteron spusti na nizko raven. Endometrij zato ni več hormonsko podprt in prične se luščenje endometrija – čiščenje maternice v obliki krvavitve, ki izteka iz nožnice (menstruacija). Nizka vrednost estrogena in progesterona v krvi je signal za hipotalamus, da mora sprožiti nov cikel. Hipotalamus pošlje to sporočilo hipofizi, ki prične s ponovnim izločanjem FSH hormona in cikel se ponovi.

Dolžina menstrualnega ciklusa

Normalno dolg menstrualni ciklus traja od 21 do 35 dni. Navadno ima zdrava ženska v najbolj plodnem obdobju življenja cikluse vedno približno enako dolge (dolžina variira le za nekaj dni). Nekatere ženske imajo menstrualni ciklus zelo točen in vedno traja enako število dni. Obdobje pred ovulacijo (folikularna faza) je tisto, ki določa celotno dolžino menstrualnega ciklusa. Od tega obdobja je odvisno, ali bo ciklus dolg 28 dni, 35 dni, 70 dni, 130 dni,... Ne glede na dolžino menstrualnega ciklusa se dogodki znotraj ciklusa vedno odvijajo v enakem sosledju, razlika je le v tem, da dogodki prve faze ciklusa nastopijo prej ali pa kasneje.

KRATEK CIKLUS (18-21 DNI)

Vsaka ženska se lahko kadarkoli v življenju sreča s kratkim ciklusom, ki je krajši od povprečno dolgega ciklusa, torej celo krajši od 21 dni. V takih primerih se začne nivo estrogena dvigati že v prvih dneh ciklusa, že v času krvavitve, kar nakazuje, da so folikli pričeli rasti in se razvijati med menstruacijo. Plodno obdobje se tako prične že v času krvavitve. V tem primeru ženska po koncu krvavitve ne bo zaznala suhih dni, ampak bo opazila plodno sluz in zelo hitro za tem tudi vrhunec sluzi. Po vrhuncu sluzi nastopi neplodno obdobje (od 11 do 16 dni). Natančen vzrok, ki sproži tako kratek ciklus, ni povsem znan.

DOLG CIKLUS (35 DNI IN VEČ)

V primerih, ko se prične FSH hormon dvigovati pozneje, se ciklus do ovulacije podaljša. Taki ciklusi so dolgi 35 dni ali več. Dokler se FSH

hormon ne dvigne do praga, ki spodbudi razvoj in zorenje foliklov v jajčniku, ovulacija ne nastopi. Za menstrualne cikluse, daljše od 35 dni, obstaja vzrok. Lahko se ženska nahaja v plodnem obdobju, za katerega so daljši menstrualni ciklusi povsem naravni, recimo v obdobju po porodu, lahko pa je takšen ciklus pokazatelj določenih patoloških stanj v ženskem telesu, recimo neustrezno delovanje hormonov, prehranske težave, policistični jajčniki, ščitnične težave ipd. Pogost razlog za to je tudi stres, zaradi katerega se v kri izloča večja koncentracija kortizola, hipotalamus pospešeno deluje na regulaciji stresorjev, ovulacije pa so zato zavrte oziroma odložene. Takrat ženske pogosto mislijo, da jim "zamuja" menstruacija, v resnici pa se je podaljšalo obdobje pred ovulacijo, kar za seboj prinese tudi zamik menstruacije. Ko stres izzveni, se tudi menstrualni ciklus normalizira.

Ko se FSH hormon dvigne do zahtevanega nivoja, začno jajčne celice v jajčniku rasti in se pripravljati na ovulacijo. Po ovulaciji nastopi luetalna faza, dolga od 11 do 16 dni, in menstrualni ciklus je zaključen.

Dolgi ciklusi, ki so prisotni le začasno, so značilni tudi za mlada dekleta po nastopu prve krvavitve, v obdobju po porodu, v menopavzi, po prenehanju jemanja hormonske kontracepcije in ob stresnih situacijah.

Sedaj, ko smo na kratko spoznali delovanje menstrualnega ciklusa, bo razumevanje, zakaj nastopi menstrualna bolečina in kako jo preprečiti, veliko lažje.

Ciklična bolečina

Boleča menstruacija ali ciklična bolečina, imenovana tudi dismenoreja, kar v grščini pomeni "boleč mesečni tok", se vedno pojavi v določenem obdobju menstrualnega ciklusa. Značilno je, da se ta pojavlja v spodnjem delu trebuha. Vzrok boleče menstruacije je skoraj vedno ginekološki, pogosto se začne pojavljati že v mladosti, bolečina pa je vsakič prisotna v istem časovnem obdobju menstrualnega ciklusa, ob menstruaciji in / ali ovulaciji.

Boleča menstruacija se največkrat pojavi na prvi dan krvavitve ali pa celo en dan prej in vztraja od 24 do 48 ur. Menstrualna bolečina se kaže preko neprijetnih krčev v spodnjem delu trebuha, bolečina pa se lahko razširja tudi v hrbtni del, stegna in nožnico.

Poglejmo si fiziologijo boleče menstruacije in zakaj ta sploh nastane.

ZAKAJ MENSTRUACIJA BOLI?

Menstrualne bolečine povzročajo krčenje maternice. To krčenje omogoča, da se plast maternice (zadebeljen endometrij), ki nima nobene funkcionalnosti, kadar do oploditve ne pride, lahko izloči v obliki krvavitve. Med menstrualnimi krči se mišice maternice močno stisnejo, pri tem pride do prekinitve dotoka krvi, pojavi se pomankanje dotoka kisika v celice tkiva, rezultat tega pa je bolečina. Torej vzrok boleče menstruacije je zmanjšan pretok krvi v maternici in posledično slabša oskrba s kisikom.

Zakaj nekatere ženske občutijo boleče menstruacije, druge pa menstruacije sploh ne občutijo?

To je odvisno od dejavnosti encimov in tvorbe prostaglandinov v ženskem telesu.

Encimi v telesu skrbijo, da vsi kemični procesi potekajo tako, kot morajo. Ena skupina encimov – ciklooksigenaza (COX), sodeluje pri izdelavi spojin ali tkivnih hormonov, imenovanih prostaglandini. Prostaglandini so tisti, ki povzročajo krčenje maternice, krčenje maternice pa povzroča pomanjkanje kisika v tkivih. Bolj kot je sinteza prostaglandinov povečana, višja je napetost v maternici z visokimi valovi krčenja.

Boleče menstruacije lahko primerjamo s porodom. Ugotovili so, da krčenje maternice pri ženskah z dismenorejo lahko doseže tlak od 150 do 180 mmHg, tlak pri porodu med potiskanjem pa je približno 120 mmHg. Nosečnice imajo med porodom tri ali štiri zaporedja krčenja maternice na deset minut, ženska z dismenorejo pa ima med menstruacijo štiri ali pet takšnih zaporedij. Torej sedaj lahko razumemo, da so boleče menstruacije zares lahko zelo boleče.

Pri bolečih menstruacijah je še ena zelo pomembna stvar, ki jo je pri vsaki posameznici pomembno raziskati in razumeti – vzrok boleče menstruacije oz. njen izvor. Pri vzroku bolečine v menstrualnem ciklusu se najprej omejimo na primarno in sekundarno dismenorejo.

PRIMARNA in SEKUNDARNA DISMENOREJA

Ali gre za primarno ali sekundarno dismenorejo lahko nam na začetku pomagajo naslednje informacije: trajanje bolečine, jakost bolečine, kdaj in kolikokrat v ciklusu se ta pojavlja, kdaj v življenju so se menstrualne bolečine začele in kaj je tisto kar vpliva na zmanjšanje bolečine.

PRIMARNA DISMENOREJA

Vzrok primarne dismenoreje je pravzaprav zgoraj opisana fiziologija menstrualne bolečine in je posledica povečane sinteze prostaglandinov ter zmanjšane dotoka krvi v maternici. Bolečina se pojavi nekaj ur pred krvavitvijo ali pa ob nastopu menstruacije in traja nekje od 24 do 48 ur. Značilna je bolečina v spodnjem delu trebuha, ki lahko izžareva tudi v križni del ali stegna. Ob bolečini se lahko pojavlja tudi glavobol, slabost, bruhanje, vrtoglavica, utrujenost, prebavne motnje, napihjenost, napete dojke, povečana razdražljivost in splošno slabo počutje. Izvor primarne dismenoreje ni bolezenski, ob preiskavah na rodilih ne najdemo nikakršnega odstopanja od normalnega. Primarna dismenoreja ne predstavlja nevarnosti za ženski reproduktivni sistem in za njeno zdravje.

Pri primarni dismenoreji boleče menstruacije nastopijo že v obdobju mladosti, leto ali dve za tem, ko dekle dobi prvo krvavitev (menarho). Bolečine lahko izzvenijo do 25. leta ali po porodu, lahko pa po porodu še vedno vztrajajo. Kljub temu, da je bolečina lahko zelo močna, je ženska še vedno zmožna opravljati vsaj najnujnejša opravila tistega dne (učenje, služba, gospodinjstva opravila). Pokazatelj, da gre za primarno dismenorejo, je tudi to, da pravilna uporaba protibolečinske terapije, kot sta naproksen in ibuprofen, bolečino občutno zmanjšata. Prav tako boleče menstruacije ob primarni dismenoreji zmanjša tudi zdrav življenjski slog, predvsem način prehrane. Kar v 75 % primerih boleče menstruacije gre prav za primarno dismenorejo.

SEKUNDARNA DISMENOREJA

Pri sekundarni dismenoreji gre za posledico patoloških sprememb v mali medenici. Izvor

sekundarne dismenoreje je torej organski, pri čemer na rodilih lahko najdemo eno ali več ginekoloških nepravilnosti, kot so recimo endometrijoza, adenomioza, miomi, obstruktivne nepravilnosti maternice, vložek v maternični votlini, ... V tem primeru se boleče menstruacije najpogosteje pojavijo ali pa okrepijo v kasnejšem življenjskem obdobju ženske, najpogosteje po 25. letu starosti.

Tudi pri sekundarni dismenoreji naj bi pomembno vlogo imela prekomerna sinteza prostaglandinov, poleg tega pa bolečino povzroča ali pa okrepi tudi bolezensko stanje na področju rodil. Mehanizem nastanka bolečine pri sekundarni dismenoreji je raznolik in ni še popolnoma pojasnjen.

Značilnosti bolečine pri sekundarni dismenoreji so naslednje; ta se lahko pojavi že nekaj dni do nekaj ur pred menstruacijo in lahko vztraja tudi celoten čas krvavitve, prav tako pa se pogosto pojavlja tudi boleča ovulacija in bolečina ob ali po spolnem odnosu kadarkoli tekom menstrualnega ciklusa. Bolečina, ki jo prav tako velikokrat spremljajo glavobol, slabost, bruhanje, omedlevica, težave pri odvajanju, napihjenost, nihanje razpoloženja, depresivna stanja, so lahko tako močne in vztrajne, da žensko povsem onesposobijo tudi za najnujnejša opravila. Protibolečinska terapija ali sprememba življenjskega sloga v tem primeru pogosto ne deluje dovolj, saj je potrebno odkriti in zdraviti izvor tovrstne bolečine ter se posvetiti bolezenskemu stanju v reproduktivnem sistemu.

Ob sekundarni dismenoreji lahko ženska opazi tudi spremembe oziroma težave menstrualnega ciklusa (vmesne kapljične krvavitve), lahko se sooča s težavo pri doseganju zanositve.

Pri bolečih menstruacijah moramo vedno najprej opredeliti, ali gre za primarno ali sekundarno dismenorejo. Za začetek je zelo

pomembna dobra anamneza, kar pomeni, da ginekolog pacientko dobro izpraša o njeni izkušnji bolečih menstruacij. V primeru suma na sekundarno dismenorejo mora ginekolog (ali drug specialist) opraviti še druge diagnostične preiskave. Spodnja tabela ponuja hiter pregled kaj sodi k primarni in kaj k sekundarni dismenoreji.

PRIMARNA DISMENOreja

Boleče menstruacije se pojavijo že v mladosti.

Organi v medenični votlini niso prizadeti. Vzrok je povečana sinteza prostaglandinov v steni maternice.

Bolečina je prisotna 24–48 ur v začetku menstruacije. Ob pravilni uporabi protibolečinske terapije se bolečina občutno zmanjša ali povsem izzveni.

Ob bolečini je lahko prisotno splošno slabo počutje, težave s spanjem, slabost, driska, bruhanje, glavobol.

Kljub bolečini ženska zmore ohraniti vsakodnevne aktivnosti.

Ob ustreznem življenjskem slogu se boleče menstruacije zmanjšajo.

Največkrat ne povzroča težav pri doseganju zanositve.

SEKUNDARNA DISMENOreja

Boleče menstruacije se pojavijo ali okrepijo v kasnejšem življenjskem obdobju ženske.

Bolečina ima organski izvor in je lahko posledica endometrioze, adenometrioze, hormonskih nepravilnosti, polipov, miomov, vnetji medeničnega dna ter posledica povečane sinteze prostaglandinov.

Bolečina je lahko prisotna že pred menstruacijo, celoten čas menstruacije, lahko je boleča tudi ovulacija, bolečina se lahko pojavlja tudi med ali po spolnem odnosu.

Ob bolečini je lahko prisotno splošno slabo počutje, težave s spanjem, slabost, driska, bruhanje, glavobol. Pogosto so prisotne tudi težave z odvajanjem in uriniranjem.

Bolečine so tako hude, da ženska ne zmore ohraniti vsakodnevnih aktivnosti.

Kljub ustreznemu življenjskemu slogu so boleče menstruacije še vedno prisotne, v določenih primerih so težave lahko manjše.

Pogosteje povzroča težave pri doseganju zanositve.

ENDOMETRIOZA

Endometrioza je hormonsko odvisna, vnetna in kronična bolezen, ki lahko prizadene katerokoli žensko v obdobju plodnosti, od nastopa prve krvavitve pa do obdobja menopavze.

Pri endometriozi gre za pojav tkiva, ki sicer pokriva notranjost maternice, tudi zunaj maternične votline, se pravi tam, kamor ne spada. Najpogosteje se razraste na površini jajčnika, na jajcevodih, v medenični votlini, na črevesju, ...

Endometrij se odziva na hormonske spremembe, vsak ciklus se zaradi naraščanja hormonov v krvi zadebeli, ob njihovem padcu pa se prične luščiti, kar je navzven vidno v obliki krvavitve (menstruacija). Tako kot sluznica maternice, je tudi plast endometrija povsod izven nje podvržena hormonskim spremembam in se prav tako zadebeli, odlušči in zakrvavi, vendar pa nima kam odtehati, ker nima izhoda. To povzroča zarastline, izrastke, lezije, ciste in lokalna vnetja, ki lahko povzročajo hude bolečine. Endometrioza najpogosteje prizadene organe v mali medenici, predvsem rodila; jajčnike, jajcevode, maternične vezi, področje med maternico in črevesjem. V primerih, ko se bolezen razširi, lahko prizadene tudi sosednje organe v mali medenici; črevo, mehur, sečevod, nožnico. Izjemoma se pojavi tudi na mestih zunaj male medenice; slepič, ledvica, trebušna prepona. V redkih primerih pa prizadene celo pljuča in možgane.

VZROK

Endometrioza je sicer že dolgo poznana, a do danes še niso našli specifičnega vzroka za njen nastanek. Obstaja več teorij o nastanku, vendar nobena ne pojasni vseh vidikov njenega nastanka.

Najpogostejše teorije o vzroku bolezni so:

1. Retrogradna menstruacija – teorija govori o tem, da kri med menstruacijo skozi jajcevode zateka v trebušno votlino. Te celice se potem razrastejo na drugih organih, kjer se z vsakim ciklom še bolj razraščajo in zgostijo.
2. Implantacija kirurške brazgotine – po operaciji, kot je histerektomija, laparoskopija, carski rez, se endometrične celice prilepijo na kirurški rez in se tam razraščajo.
3. Metaplazija celic – endometrioza na oddaljenih organih pojasnjujejo s potovanjem celic iz stene maternice preko limfe in žil do drugih delov telesa (ledvica, pljuča, možgani).
4. Genetski vzrok – pri ženskah, ki imajo bližjo sorodnico s to boleznijo, je verjetnost endometrioze pet- do sedemkrat večja kakor pri drugih ženskah.
5. Vse pogosteje pa je kot vzrok za nastanek omenjena onesnaženost okolja s strupenimi in škodljivimi snovmi, ki vsebujejo estrogen, kamor sodi tudi hormonska kontracepcija.

SIMPTOMI

Simptomov bolezni je veliko, čeprav lahko bolezen poteka tudi brez njih in jo velikokrat odkrijejo tudi po naključju. Stopnja težav ni nujno odvisna od obsežnosti bolezni, že majhno žarišče lahko povzroči močne bolečine in težave, prav tako pa lahko razširjena oblika endometrioze ne povzroča težav. Najbolj opazen simptom je bolečina v spodnjem delu trebuha, ki se lahko pojavlja le občasno ali pa je prisotna vsak ciklus. Bolečina je najpogosteje prisotna med krvavitvijo in med ovulacijo.

Najpogostejši simptomi endometrioze so: boleča menstruacija (dismenoreja), ki se lahko pojavi že dan ali dva pred krvavitvijo in lahko traja tudi celoten čas menstruacije, boleči spolni odnosi, kronična medenična bolečina, ki se lahko pojavlja ciklično ali pa je prisotna v času ovulacije in / ali v obdobju krvavitve. Težava z zanositvijo je pogosta spremljevalka endometrioze in velikokrat jo odkrijejo prav takrat, ko zanositev nikakor ne nastopi.

Drugi simptomi so odvisni od lokacije oziroma od prizadetega organa, ti pa so lahko še: dolge in močne menstruacije – daljše od 7 dni, težave z odvajanjem (driske in zaprtja, krči in bolečina pri odvajanju, kri v blatu), težave z uriniranjem (boleče in pogosto uriniranje, kri v urinu), slabost in bruhanje kot posledica hudih bolečin in kronična utrujenost. Omenjene težave se pojavijo ali poslabšajo med menstruacijo. Bolezen se zelo pogosto zamenja z boleznimi s podobnimi simptomi, kot so vnetje rodil, razdražljivo debelo črevo, vnetje mehurja in sečnice.

Endometriozo pogosto spremlja tudi splošno slabo počutje ženske, kronična utrujenost, brezvoljnost, strah pred bolečino, anksioznost in depresivna stanja. Endometriosa in težave, ki jih prinaša, namreč zelo vplivajo tudi na psihično stanje ženske.

DIAGNOZA

Endometriosa spada med najbolj nepojasnjene in pogosto napačno diagnosticirane bolezni. Prisotnosti endometrioze ni mogoče zaznati in potrditi na vseh pregledih. V določenih delih menstrualnega ciklusa bo manj prepoznavna in vidna. Velikokrat se

zgodí, da bolnico sprva zdravijo za drugo bolezen ali pa preteče veliko časa, da postavijo pravo diagnozo, medtem pa bolezen lahko še bolj poškoduje notranje organe. Zgodnje odkrivanje bolezni in pravilno zdravljenje je zato nujno. Bolnice, ki tožijo zaradi hudih bolečin, velikokrat ne jemljejo resno in jih pred postavitvijo prave diagnoze pošiljajo na obravnavo h psihiatru ter jim predpisujejo antidepresive. Bolezen včasih potrdijo komaj takrat, ko se pojavijo težave z zanositvijo, saj je napredovanje bolezni povzročilo zmanjšano možnost za zanositev.

Preiskave, ki lahko potrdijo ali ovržejo endometriozo, so: vaginalni ultrazvok, endorektalni ultrazvok, magnetna resonance, krvni testi, najpogostejša preiskava pa je laparoskopija.

ZDRAVLJENJE

Idealnega zdravljenja, ki bi vsem bolnicam omogočila dokončno ozdravitev, ni. Zdravljenje bolezni je zelo individualno in je odvisno od stopenj težav, ki jih ima bolnica, lokacije endometrioze, od dolgotrajnosti in obsežnosti bolezni ter od tega, ali želi bolnica zanositi. Bolezen se najpogosteje zdravi operativno in s hormoni, ki preprečujejo zadebelitev endometrija, vendar pa se endometriosa v največ primerih, tudi po tovrstnih zdravljenjih, ponovi. Endometriosi podobno bolezen, ki je generalizirana na področje maternice, imenujemo adenomioza.

Endometriosa je težavna bolezen, prinaša namreč paleto simptomov tako na telesni kot na psihični ravni. Hkrati je zelo zahrbtna bolezen, saj jo je pogosto težko odkriti, prav zaradi tega pa

velikokrat prikrito napreduje in še bolj poškoduje rodila ženske. Za bolezen ni načina zdravljenja, ki bi bil za vse ženske enako učinkovit. Zdravljenje poteka individualno in včasih je potreben čas tudi za to, da se za posameznico s pomočjo strokovnjakov najde zanjo najbolj ustrezen način zdravljenja.

04

BOLEČE OVULACIJE

Ovulacijsko bolečino povezujemo z razpokom folikla v jajčniku ob ovulaciji. Bolečino povzroča manjša količina krvi in folikularna tekočina, bogata s prostaglandini, ki se med razpokom sprosti v trebušno votlino. Nekatere ženske čutijo ovulacijo, kar opišejo kot posebno bolečino v trebuhu. Zaznajo jo kot nenadno zbadanje, napetost ali topo bolečino v spodnjem delu trebuha, ki sovпада s časom ovulacije v menstrualnem ciklu. Bolečina je rahla in zmerna ter spontano izzveni. Bolečina nastopi lahko pred, med ali kamlu po ovulaciji. Nekatere bolečine, ki se pojavljajo ob ovulaciji, so lahko povsem normalne in niso nevarne, vendar pa nenadna, zelo močna, zbadajoča ali izčrpavajoča bolečina ni normalna. Takšna bolečina je opozorilni znak, da je potrebna zdravniška obravnava. Nekateri vzroki ne povzročajo zgolj bolečine, ampak lahko povzročijo tudi, da ženska ne more zanositi.

Najpogostejši vzrok za patološke boleče ovulacije so: ciste na jajčnikih, endometrioza, zarastline zaradi preteklih operacij, bakterijska vnetja in spolno prenosljive bolezni.

Fizično bolečino ob krvavitvi pogosto spremlja tudi nihanje razpoloženja, ki se lahko pojavi pred ali med menstruacijo. V naslednjem poglavju se bomo dotaknili motenj razpoloženja v povezavi z bolečo menstruacijo in z vsem dobro poznanim izrazom – PMS.

Menstruacija in nihanje razpoloženja

V obdobju pred in med menstruacijo se pri nekaterih ženskah pojavi nihanje razpoloženja. Pojavi se večja razdražljivost, nihanje razpoloženja, utrujenost, občutki tesnobe, anksioznost in stanja depresije.

Do določene mere je takšno razpoloženje v lutealni fazi ciklusa (pred nastopom menstruacije) povsem normalno, saj k temu pripomore tudi padec hormona progesterona v krvi ter nizka raven estrogena in testosterona. Hormoni, ki jih pri ženskah ciklično izločajo žleze z notranjim izločanjem, namreč zalivajo ženske možgane in vplivajo na delovanje možganskih tokokrogov. Pri vseh ženskah v rodni dobi se možgani vsak dan malo spremenijo. Nekateri deli možganov se mesečno spremenijo tudi za 25 %. Spremembe lahko postanejo zelo burne, vendar jih večina žensk kar dobro obvladuje in jim ne predstavljajo večjih težav.

Včasih pa so te spremembe tako nenadne in velike, da jih ženska občuti preko pretirane vznemirjenosti, ki jo lahko pripravi celo do tega, da ne more delati ali se s komerkoli pogovarjati, nenadoma plane v jok ali pa občuti zelo močno jezo, celo agresijo. Le nekaj dni nazaj je lahko okoli sebe opazila veliko lepega, potem pa nenadoma vidi prihodnost črno in začne sovražiti sebe in svoje življenje. Kakor hitro se hormonsko ravnovesje v telesu spet spremeni in se ravnovesje ponovno vzpostavi, postane spet najboljša različica sebe. To skrajno delovanje ženskih možganov, ki jo povzroča ciklično delovanje hormonov, imenujemo PMS in zelo nazorno prikazuje, kako se ženski možgani lahko v hipu spremenijo.

PREDMENSTRUALNI SINDROM

Predmenstrualni sindrom in boleča menstruacija gresta pogosto z roko v roki, lahko pa se simptoma pojavljata tudi ločeno eden od drugega. Lahko se zgodi, da ima ženska PMS, ne bo pa imela pretiranih težav z bolečino ob menstruaciji, in obratno, lahko se srečuje z bolečimi menstruacijami, ne pa tudi z neobvladljivim nihanjem razpoloženja.

VZROK

Vzroki za PMS še niso povsem znani. Pojavil naj bi se zaradi nihanja hormonov, natančneje zaradi prenizke vrednosti progesterona ter nesorazmerja med estrogenom, progesteronom in testosteronom. Pri nekaterih ženskah pa se znaki PMS-ja izrazijo kljub temu, da so vrednosti hormonov v mejah normale. Obstaja tudi teorija, da naj bi bil osrednji živčni sistem občutljiv na progesteron, ki se poviša v drugem delu menstrualnega ciklusa. Na razvoj in prisotnost PMS-ja pa vsekakor pripomore tudi življenjski slog posameznice, stres, zgodovina družinskih odnosov, prisotnost travm, čustvena občutljivost.

PMS se pogosteje izrazi pri ženskah, ki jemljejo hormonsko kontracepcijo, saj ta njihov naravni ritem telesa povsem iztira in ga umetno spremeni, v obdobju po porodu, po umetnem ali spontanem splavu in po kirurških posegih rodil. Prisotnost simptomov pri PMS-ju se stopnjuje s starostjo in po porodih.

Genska povezava pri PMS-ju ni bila dokazana.

SIMPTOMI

Gre za skupek neprijetnih simptomov, ki se izrazijo pred nastopom menstruacije. Večina žensk pred menstruacijo občuti pomanjkanje moči, brezvoljnost, razdražljivost, potrtnost, razpršenost, utrujenost in druge oblike nelagodja. Vse to je naravno in je pogojeno s spustom estrogena in progesterona. Tovrstne spremembe občuti od 50 do 75 % žensk in zanje velja, da so ti telesni in čustveni preskoki manj opazni in so za žensko lahko obvladljivi.

Pri PMS pa gre za izrazitejše in močnejše simptome, ki se pojavljajo na telesnem in čustvenem nivoju in pogosto resno ovirajo vsakodnevno življenje ženske. Takšne spremembe doživlja od 20 do 30 % žensk, od teh pa jih kar 10 % zaradi simptomov doživlja veliko fizično izčrpanost.

Najpogostejši simptomi PMS-ja so: napetost in razdražljivost, utrujenost, tesnoba, jokavost, depresija in anksiozne motnje, izrazito nihanje razpoloženja, glavoboli in migrene, težave s koncentracijo, kronična utrujenost ali nespečnost, povečana potreba po hrani ali zmanjšan apetit, občutljivost dojk, vrtoglavice, težave s kožo, težave s težo, napihnjenost, predmenstrualni krči, velika želja po ogljikovih hidratih in sladkarijah.

Za PMS je značilno, da se simptomi začnejo vsaj 4 dni pred menstruacijo in ni nujno, da so vsak ciklus enako izraziti, prav tako se pri nobeni ženski ne pokažejo vsi naštetimi simptomi. Za diagnosticiranje PMS je dovolj prisotnost že enega

simptoma, ki pa je močno izražen in ovira žensko funkcionalnost. Simptomi PMS pretežno ali v celoti izzvenijo, ko nastopi menstruacija.

PREDMENSTRUALNA DISTROFIČNA MOTNJA

Druga oblika PMS-a je t. i. PMDM – predmenstrualna distrofična motnja. Ta izraz se po klasifikaciji bolezni uporablja v psihiatriji, kjer se išče simptome na psihološki ravni. Simptomi PMDM so: napetost, tesnobe, razdražljivost, kronična utrujenost, nespečnost, slabša koncentracija, panični napadi, črne misli, napadalnost in agresija, depresija, misli na samomor in celo poskusi samomora. Za PMDM velja, da mora biti prisotnih najmanj pet simptomov, ki se navadno izrazijo in trajajo teden dni pred nastopom menstruacije.

PMS predstavlja tudi veliko tveganje za razvoj depresije in razvoj poporodne depresije. Leta 1987 so namreč našli povezavo med nizko vrednostjo progesterona in zmanjšano vrednostjo serotonina, kar pa predstavlja vstopno mesto za razvoj depresije.

DIAGNOZA

Samoopazovanje in beleženje menstrualnega ciklusa lahko hitro pokaže hormonsko neravnovesje. Takšni ciklusi nam lahko kažejo odsotnost ovulacije in menstruacije (amenorejo), kapljične rjave ali črne izcedke pred nastopom menstruacije, prekratko lutealno fazo, ki je krajša od 11 dni. Za postavitev diagnoze PMS je pomembna tudi ocena psihičnega in čustvenega stanja. Zelo pomemben je tudi podatek, da se simptomi izboljšajo ali povsem izzvenijo ob nastopu krvavitve. Krvne preiskave lahko pokažejo nizke vrednosti

estrogena in progesterona, lahko tudi visoko vrednost prolaktina.

PMS lahko spremlja tudi druge ginekološke in kronične bolezni, kot so policistični jajčniki, endometrioza in endokrine bolezni.

DIAGNOZA

Pri zdravljenju je zelo pomembno preveriti življenjski slog ženske in pogledati na tisto področje, ki najbolj kliče po spremembi. Navadno je to sprememba prehrane iz slabih in pomanjkljivih prehranskih navad v uravnoteženo prehrano, gibanje in izogibanje stresu s pomočjo sproščanja, počitka in ukvarjanja s hobiji. Kajenje, pretirano uživanje alkohola in druge odvisnosti se odsvetujejo. V hujših primerih se svetuje tudi začasno jemanje antidepressivov, da se v možganih najprej uredi serotoninsko ravnovesje. V tem primeru je priporočljiv tudi proces psihoterapije, s pomočjo katere se regulira čustvene in telesne napetosti.

Kadar gre za pomanjkanje progesterona, ga ženska lahko sama uravna, in sicer s spremembo življenjskega sloga (zdrava prehrana, telesna aktivnost, urejenost spolnih ciklov, dodajanje prehranskih dodatkov). V nekaterih primerih se dodaja tudi hormon progesteron, za kar pa je potrebna ocena zdravnika. Dodatek progesterona predpiše ginekolog in ga ženska lahko prejema v obliki oralnih tablet ali vaginalet, ki jih ženska vstavi v nožnico. Jemanje navadno svetujejo od 18. dne ciklusa dalje. Vendar pa ta način zdravljenja ne bo dovolj učinkovit za ženske, ki imajo cikle daljše od 28 dni in za ženske, ki imajo neredne krvavitve. Najbolj natančno in učinkovito zdravljenje je v primerih, ko ženska zna

prepoznati nastop ovulacije in s tem lutealno fazo, kar ji omogoča, da bo progesteron dodala v pravem času menstrualnega ciklusa.

Kadar je PMS del drugih bolezni, endometrioze, PCOS, endokrine bolezni, je sprva nujno potrebno zdravljenje tega bolezenskega stanja.

IMAM PRIMARNO ALI SEKUNDARNO DISMENOREJO?

Kadar želimo boleče menstruacije dobro in ustrezno zdraviti, moramo najprej poiskati vzrok za bolečino. Da gre za primarno dismenorejo, lahko potrdimo takrat, ko so kriteriji za sekundarno dismenorejo ovrženi. Za pravilno postavitev diagnoze je najprej potrebna zelo dobra anamneza, ginekolog mora pacientko zelo dobro izprašati in poslušati pri opisovanju menstrualne bolečine, diagnozo pa pomagajo potrditi ali ovreči še druge diagnostične preiskave: ultrazvok, laparoskopija, laboratorijske preiskave, MRI, ... V prvem modulu spletnega programa najdeš vprašalnik Primarna ali sekundarna dismenoreja, ki ti lahko za začetek pomaga ovrednotiti, ali se menstrualna bolečina, s katero se srečuješ, nagiba k primarni ali sekundarni dismenoreji.

V naslednjih poglavjih bomo spoznali, kako menstrualno bolečino lajšati in kako že preventivno delovati v smeri, da se menstrualna bolečina sploh ne pojavi ali pa se ta izrazi v omiljeni obliki. Na tem mestu je pomembno poudariti, da v kolikor gre za primarno dismenorejo, se bodo menstrualne bolečine s spremembo življenjskega sloga bistveno zmanjšale ali pa jih celo ne bo več. V primeru, da gre za sekundarno dismenorejo, pa se menstrualne bolečine najverjetneje ne bodo pretirano zmanjšale.

S.O.S boleča menstruacija

Najbrž poznate rek: "Boljša preventiva kot kurativa." Ampak, ko se z neprijetnim izzivom, v tem primeru bolečo menstruacijo, že srečamo, se je potrebno usmeriti v lajšanje in obvladovanje nastale bolečine. Spoznali bomo nekaj dobrih načinov in tehnik lajšanja menstrualne bolečine.

01

PROTIBOLEČINSKA TERAPIJA

Ob nastali boleči menstruaciji veliko žensk poseže po protibolečinski terapiji, vendar pa se tega načina poslužuje na napačen način, zato terapija ni tako učinkovita. Najbolj učinkovita farmakološka terapija za zmanjšanje bolečih menstruacij sta naproksen (nalgesin) in ibuprofen, saj delujeta protivnetno in protibolečinsko. V prvi vrsti delujeta tako, da preprečujeta povečano sintezo prostaglandinov v steni maternice, obenem pa zmanjšujeta bolečino. Če želimo doseči dovoljšni učinek delovanja, je potrebno terapijo vzeti, preden se bolečina močno razvije, še pred povečano tvorbo prostaglandinov. Terapijo naj ženska vzame že ob tistih prvih občutkih in znakih, da bolečina prihaja, ob prihodu menstruacije ali pa celo 24 ur pred pričakovanim prihodom menstruacije (slednje velja predvsem za ženske, ki spremljajo svoj menstrualni cikel in znajo dobro oceniti prihod menstruacije). Farmakološko terapijo se lahko jemlje na 6-8 ur.

02

POČITEK

Ena izmed najbolj pomembnih, najlažje dostopnih in včasih najtežjih stvari, ki si jo ženska lahko ponudi v času (boleče)

menstruacije, je počitek. Pravzaprav je ravno počitek to, k čemur jo menstruacija vabi. V času menstruacije telo velik del energije namenja procesu čiščenja maternice, zato jo vsa druga večja dela lahko hitro utrudijo in izčrpajo. Utrujenost in pomanjkanje energije bolečino pogosto še bolj okrepi. Boleča menstruacija je sporočilo ženski: "Ustavi se, počivaj."

03

TOPLOTA

Za normalno delovanje telo potrebuje okrog 35,7°C. Kadar je v telesu hladno, se žile nekoliko skrčijo, dotok pomembnih snovi v tkiva je zmanjšan, v razbolelem delu telesa pa se bolečina še poveča. Bolečino ob menstruaciji si ženske pogosto lajšajo tako, da si s termoforjem grejejo spodnji del trebuha in s tem povečajo možnost za boljšo prekrvavitev maternice. Veliko boljši učinek gretja telesa (maternice) pa je ta, da si ženska dobro ogreje tudi stopala, od kjer se potem toplota širi navzgor, proti trebušnemu delu.

Tehnika hitrega ogrevanja stopal: stopala daj za 10 sekund pod ledeno mrzlo vodo, nato jih dobro obriši in osuši, obuj si tople nogavice. V času menstruacije se svetuje tudi uživanje hrane, ki ohranja maternico toplo. Ta živila so recimo: kurkuma, čili, cimet, ingver, bazilika, lovor, kumina, kardamom, nageljnovc žbice, drobnjak, timijan, muškadni orešček, zvezdasti janež, pehtran, blitva, zelje, repa, cvetača, brstični ohrovt, zelje, brokoli, ohrovt, koromač, česen, čebulo, zimsko bučo, pastinak, peteršilj, jajca, rdeče meso, kostanj, kokos, oreh, pinije. Učinek gretja telesa pa lahko ženska doseže tudi s pomočjo tople kopeli ali toplega tuša in toplega čaja.

GRELNA TERAPIJA ALI MOKSANJE

Grelno terapijo ali moksanje izvajamo tako, da posušeno pelinovo zelišče – mokso prižgemo in nad kožo grejemo določene površine telesa (predel pljuč, trebuha, maternice, stopal, ...). Grelno terapijo se izvaja z namenom razsluzevanja omenjenih organov. Moksa pomaga ogreti dele telesa in s tem pospešuje cirkulacijo in limfnega pretoka in pripomore k odpravi patogenih elementov v telesu. Mokso (posušeno zelišče) se lahko kupi v specializiranih trgovinah z zdravo prehrano in tudi v nekaterih lekarnah. Več o grelni terapiji lahko slišiš [tukaj](#).

HIGIENSKI PRIPOMOČKI

V času menstruacije se ženske poslužujejo enega izmed naslednjih higienskih pripomočkov: vložki za enkratno uporabo, pralni vložki, menstrualna skodelica, menstrualni disk, tampon. Najpomembnejše pri uporabi higienskih pripomočkov je to, da je za žensko telo neškodljivo in da je zanjo dovolj udobno.

Tamponi se v zadnjih letih niso izkazali kot priporočljiv higienski pripomoček, saj vsebuje veliko umetnih in škodljivih snovi, ki lahko dražijo nožnično sluznico, poleg tega pa je tampon nekaj, kar lahko telo prepozna kot tujek, zato ga želi izločiti in se nanj odzove z bolečino. Tudi vložki za enkratno uporabo lahko vsebujejo umetne snovi, ki so moteči za žensko telo. Tudi z menstrualno skodelico, ki je v zadnjih letih bolj v uporabi, imajo ženske različne izkušnje. Nekaterim predstavlja olajšanje in nepogrešljiv pripomoček v času krvavitve, druge pa poročajo o tem, da se je ob uporabi menstrualne skodelice njihova bolečina ob menstruaciji še bolj okrepila.

O uporabi pralnih vložkov in menstrualne skodelice si lahko [tukaj](#) prebereš izkušnje žensk.

UDOBJE ALI "GRANNY PANTIES"

V času (boleče) menstruacije je zelo pomembno udobje. Ob tem je pomembno tudi perilo, ki ga ženska takrat nosi. Spodnje hlačke s "štrikci, volančki" in iz umetnih materialov niso najbolj udobna izbira. Najbolj udobno spodnje perilo so visoke bombažne spodnje hlačke, ki s seganjem do popka pokrijejo in grejejo spodnji del trebuha in ledveni predel hrbtna.

POLOŽAJ FETUSA

Menstrualne krče lahko blaži položaj v obliki fetusa, saj sprosti napetost prav v spodnjem delu trebuha. Takšen položaj velja tudi za enega od bolj naravnih spolnih položajev, saj izhaja še iz maternice, ko smo se kot dojenčki tam zvili v takšno pozicijo.

DIHANJE IN VIZUALIZACIJA

Bolečino v spodnjem delu trebuha lahko olajšamo z umirjenim in globokim dihanjem. Najprej se namesti v prijeten sedeč ali ležeč položaj, obe dlani položi na spodnji del trebuha, na področje maternice (pod popkom in malo nad nožnico) in se osredotoči na globoko dihanje, pri čemer naj bo vdih zavestno usmerjen predvsem v trebušni predel telesa. Ob tem lahko opaziš nežno dviganje in spuščanje trebuha. Trebušno dihanje pomirja in "masira" organe v abdominalnem predelu. Ob takšnem sproščanju si lahko tudi zamišljaš in vizualiziraš, kako fizična bolečina in vse

težko, s čimer se trenutno srečuješ v življenju, skupaj z menstruacijo odteka in zapušča tvoje telo. Vodeno vizualizacijo za spuščanje boleče menstruacije najdeš na [tem videu](#).

09

NEŽNA MASAŽA

Napetost maternice v času menstruacije lahko pomaga sprostiti tudi nežna masaža spodnjega dela trebuha v smeri urinega kazalca.

10

MAGNEZIJEVA KREMA

Ob nežni masaži spodnjega dela trebuha lahko uporabiš tudi magnezijevo kremo. Krema se vpija v kožo, njene učinkovine pa pomagajo sprostiti krče in napetost v področju maternice.

11

AROMATERAPIJA

Tudi aromaterapija ima lahko ob boleči menstruaciji zdravilne in blagodejne učinke. Pri tem se uporabljajo naravna eterična olja in sicer kot inhalacija ali za kožni nanos. Prvi način z vdihavanjem spodbudi sproščanje endorfinih hormonov kar pripomore k temu, da se z bolečino lažje soočamo. Za kožni nanos pa velja, da ustrezno mešanico olj nanesimo na boleč predel telesa in jo z rahlim masiranjem vtremo v kožo. Da pa ima lahko aromaterapija res dober in blagodejen učinek, se je potrebno naprej naučiti, kako mešanice olj pravilno pripraviti in uporabljati.

12

TOPLI ČAJI

Boleče menstruacije pomagajo lajšati tudi nekateri čaji. Najboljša izbira čajev so kamilica, rman, navadna plahtica, preslica in gornik. Svetuje se pitje toplih in nesladkanih čajev. Prav tako so dobri in ustrezni tudi poparki, in sicer poparki peteršilja, regrata in koprive. Ta zelišča delujejo tudi kot diuretiki, pomagajo izločati vodo, preprečujejo zastajanje vode in s tem občutek napihjenosti med menstruacijo.

13

KOFEIN IN KAJENJE

Kofein in kajenje ne vplivata ugodno na boleče menstruacije, bolečino lahko celo bolj okrepi, saj pripomoreta k vnetnim procesom v telesu. Kofein povzroča tudi dehidracijo, kajenje pa vpliva na slabšo prekrvavitev. V obdobju pred in med menstruacijo je dobro z obojim prekiniti ali pa vsaj občutno zmanjšati.

14

NEKAJ ZA ENDORFINE HORMONE

V obdobju boleče menstruacije si povabljena, da počneš stvari, ki jih imaš rada, ob katerih se počutiš dobro (sprehod, risanje, kuhanje, gledanje serij, poslušanje glasbe, ...). Kadar počnemo stvari, ki nas razveseljujejo in sproščajo, se v telesu poveča raven endorfinih hormonov (hormonov sreče). Endorfini hormoni v telesu vplivajo na prijetno razpoloženje in spodbujajo prijetna čustva. Ob tem se občutek bolečine zmanjša ali pa jo celo lažje prestajamo.

TVOJA ŠKATLA PRVE POMOČI

Imej svojo škatlo prve pomoči za obdobje menstruacije. V škatlo pospraviv se pripomočke, ki ti lahko pridejo prav v času menstruacije, npr.: oprane pralne vložke, menstrualno skodelico, termofor, protibolečinsko terapijo, čaje, mokso, magnezijeva krema, eterična olja, pajkice in spodnje perilo, ki sega čez popek, ... Poskrbi, da po koncu menstruacije škatlo pripraviš za naslednje obdobje krvavitve. Kadar se znajdemo v stiski je veliko lažje, da imamo lahko pri roki stvari, ki so nam v pomoč in olajšanje.

DOVOLI, DA POSKRBIJO ZATE

Nevroznanstveniki so odkrili, da sta pri ženskah leva in desna možganska polovica med seboj bolj povezani. To pripomore k temu, da zmore ženska početi več stvari naenkrat, zato rečemo, da je ženska sposobna "multitaskinga". Obdobje menstruacije pa jo vabi k temu, da vsaj takrat odloži vse njene privzete vloge in skrb za druge ter si dovoli in dopusti, da nekdo drug poskrbi zanjo in za njene potrebe. V praksi to pomeni, da svojemu moškemu poveš, kaj si prvi in drugi dan menstruacije želiš od njega, mu jasno poveš, kje in kako si želiš, da te takrat podpre.

TA BOLEČINA NISI TI

Ob nastopu boleče menstruacije je zelo pomembno dvojno zavedanje: "Prisotna je bolečina, a ta bolečina nisem jaz."

Prepogosto se namreč ženske identificirajo z bolečino in dovolijo, da jih ta čisto preplavi in nenazadnje postanejo žrtev menstrualne bolečine. Ob tem se lahko namreč hitro

porajajo misli z negativno konotacijo: "Boli me, le kaj sem naredila narobe, da vse to doživljam, zaradi bolečine ničesar več ne zmorem." Takšne misli je dobro zamenjati za bolj spodbudne: "Boli me, res mi ni prijetno s tem, danes si bom vzela čas in počela stvari, ki me izpolnjujejo in veselijo."

S prvim primerom razmišljanja dovolimo, da nas bolečina prevzame in onesposobi, v drugem primeru razmišljanja pa pokažemo, da smo mi tisti, ki imamo kontrolo nad bolečino.

KAJ TI BOLEČINA SPOROČA?

Vsaka bolečina, telesna ali duševna, je vedno sporočilo nečesa. Tudi menstrualna bolečina ti želi nekaj sporočiti. Kaj sporoča tebi? Kaj je tisto kar v resnici boli? Ali lahko razkrinkaš in poimenuješ to bolečino? Menstrualna bolečina je v resnici lahko bolečina ženske duše, kar pomeni, da boli krivica, stiska, travma ali pa samo stvar, s katero (trenutno) nisi zadovoljna.

Ko boš resnično želela razumeti, kaj ti bolečina v času menstruacije sporoča, poskusi s tem, da se vsaj v enem delu dneva na prvi ali drugi dan menstruacije popolnoma posvetiš sama sebi. To pomeni, da greš stran od ljudi, v samoto (v gozd ali pa pod odejo v posteljo), odstraniš vse motilce (izklopiš telefon, računalnik, radio, televizijo) in se ne pogovarjaš z nikomer. V minutah ali urah, ki jih boš namenila samo sama sebi, pa dovoli, da se spontano izrazijo občutki in misli v tebi. Takrat ničesar ne načrtuj, ampak samo bodi in si dovoli, da vse pride spontano. Občutkov in misli, ki se pojavijo, ne odganjaj, ampak jim samo dovoli, da so, jih sliši in opazuj. Stvari, ki jih boš zaznala in spoznala, pa zapiši v dnevnik ali pa jih podeli z nekom, ki mu zaupaš.

Samo v miru, v tišini in v stiku sama s seboj bo tvoja bolečina lahko dobila ime. Morda ti to ne bo uspelo že v prvem poskusu, morda šele ob drugi, tretji, peti, deseti, ... menstruaciji.

V primeru, da se že dolgo srečuješ z bolečimi menstruacijami, si zagotovo že spoznala, kaj ti takrat najbolj pomaga. Tisto, za kar že imaš izkušnjo, da pri tebi deluje, ohrani, obenem pa poskusi z namenom lajšanja že nastale menstrualne bolečine ali preventive v življenje vpeljati še nekaj novega.

Preventiva

Najboljši ukrep proti bolečim menstruacijam je preventiva. K preventivi spadajo pristopi in načini, s katerimi preprečimo, da bi se boleča menstruacija sploh razvila. Ob tem je potrebno poudariti, da je preventiva lahko zelo učinkovita pri primarni dismenoreji, medtem ko pri sekundarni dismenoreji pogosto ne prinese večjih sprememb, saj je tam potrebno odkriti in zdraviti tudi vzrok za bolečino.

Pri preventivi se bomo dotaknili področja, s katerimi lahko bistveno pripomoremo k zmanjšanju menstrualne bolečine ali pa k temu, da se ta sploh ne razvije. Ta področja so: prehrana, telesna aktivnost, spanje in počitek, prehranski dodatki in spremljanje menstrualnega ciklusa.

PREHRANA KOT PREVENTIVA

Prehrana je gorivo našega telesa. Pri tem je pomemben izbor prehrane in način prehranjevanja. Hrana z visokim glikemičnim indeksom v povprečju bolj pripomore k bolečim menstruacijam, medtem ko je prehrana z nizkim glikemičnim indeksom ustreznejša pri preventivi bolečih menstruacij. K hrani z visokim glikemičnim indeksom v grobem spadajo sladkarije, sladke in gazirane pijače, peciva, jedi iz bele moke, hitro pripravljena hrana in nekatero sadje. K hrani z nizkim glikemičnim indeksom pa spadajo zelenjava, začimbe, zdrave maščobe, beljakovine in nekatero sadje.

Sladkarije, peciva, sladke pijače in "junk food" spodbujajo vnetne procese v telesu ter povečano sintezo prostaglandinov v steni maternice, ki si jih prav v času menstruacije ne želimo v preveliki količini, saj v maternici povzročajo napetost in močnejše krče. Poleg tega pa takšna hrana povzroča tudi hormonsko neravnovesje. V drugi fazi

menstrualnega ciklusa, ko mora do izraza priti hormon progesteron, prihaja do estrogenske dominance, kar na koncu pripelje do neustreznega razmerja med progesteronom in estrogenom, posledično se iz tega lahko razvijejo boleče menstruacije in PMS.

Povečana sinteza prostaglandinov, ki se pojavi pred menstruacijo, je torej lahko tudi posledica previsokega nivoja sladkorja v krvi in pomanjkanja mikrohranil. Da bi se izognili ali zmanjšali menstrualne bolečine v času menstruacije, je že v lutealni fazi cikla pomembno, kakšno hrano bo ženska uživala. Če z ustrezno prehrano ženska podpre svoje telo, bo več možnosti, da se PMS ne bo razvil, manj bo občutka utrujenosti, manj bo težav s kožo pred menstruacijo, napihnjenost in boleče menstruacije pa se sploh ne bodo pojavile.

V obdobju pred menstruacijo je pomembno iz prehrane odstraniti sladkor in živila iz bele moke (oz. živila iz pšenice). Odsvetuje se uživanje alkohola in kave. Potrebno je zmanjšati sol in povečati vnos tekočine. Svetuje se uživanje beljakovin in zdravih maščob (ribe, jajca, avokado, stročnice, semena, olja, ...), zelenjave ter začimb. Pri ženskah, ki se pogosto srečujejo z bolečimi menstruacijami, se svetuje tudi zmanjšanje mlečnih izdelkov.

Pomisli, kaj navadno ješ v času pred menstruacijo?

To, da se v lutealni fazi, po ovulaciji ali nekaj dni pred menstruacijo pojavi večji apetit in pogostejše poseganje po hrani, je nekaj povsem normalnega. Do tega prihaja zaradi dveh razlogov, prvi je nihanje hormonov. Hormoni namreč vplivajo tudi na presnovo hranil v telesu. V drugem delu ciklusa, ko je raven estrogena nizka, so bolj dejavni nekateri drugi

hormoni, tudi tisti, ki vplivajo na presnovo in jo zato nekoliko pospešijo. Posledično se lahko pojavlja bolj izrazita in pogostejša lakota. Drugi razlog za povečan apetit pred in med menstruacijo pa je zagotavljanje zadostne energije za čas krvavitve in čiščenje telesa. V času menstruacije namreč telo porablja veliko energije, na ta proces se želi pripraviti, zato si s hrano ustvarja zalogo, ki bo v obdobju čiščenja zagotavljala dovolj energije.

Nič ni narobe, če ženske pred menstruacijo jedo več. Svojemu telesu je namreč potrebno prisluhniti in ga vzeti zares. Je pa pomembno kaj ženske v tem času jedo. Res, da se poveča potreba po sladki in kalorični hrani, a telo v resnici ne hrepeni po tem, ampak potrebuje močno hrano z dovolj zaščitnimi in hranljivimi snovmi, z vitamini in minerali.

SVETUJE SE

Pred menstruacijo se svetuje uživanje hrane, bogate z železom, magnezijem, s kalcijem, kalijem, z omega-3 maščobami, vitaminom B12, vitaminom C in D-vitaminom. Svetuje se več manjših obrokov na dan, od 4 do 5 obrokov, nič ni narobe, če jih je v tem obdobju tudi 6. Več manjših obrokov dnevno zagotavlja boljšo presnovo, pretiran občutek lakote pa se preko dneva ne bo pojavljal.

ODSVETUJE SE

Pred menstruacijo in v času menstruacije se izogibaj predvsem sladkarijam, belemu sladkorju, beli moki, trans nasičenim maščobnim kislinam, mastni hrani, kavi, alkoholu in kajenju. Takšna hrana še dodatno vpliva na slabo počutje, na pomanjkanje energije, povzroča napihjenost in boleče menstruacije.

01

PREDLOGI ZA ZAJTRK

Zajtrk naj bo v okviru ene ure po vstajanju. Zajtrk zagotovi boljšo prebavo, preprečuje pretirano nihanje sladkorja v krvi in s tem zmanjša pogostost lakote preko celega dne. Nekaj idej zdravih, nasitnih in polnovrednih zajtrkov:

1. Polnozrnat kruh z arašidovim maslom, koščki banane in cimet.
2. Polnozrnat kruh z namazom iz zmečkanega graha in limonovim sokom, mozzarella in rezina popečene slanine.
3. Domača granola z grškim jogurtom, ovsenimi kosmiči, eno pestjo oreškov (lešniki, mandlji, indijski oreščki,..), eno pestjo bučnih semen, suhim sadjem brez sladkorjev in eno žlico agavinega sirupa ali medu.

02

PREDLOGI ZA DOPOLDANSKO MALICO

Dopoldanska malica naj bo sadni obrok, ki lahko, poleg za telo potrebnih vitaminov in mineralov, poteši tudi potrebo po sladkem. Priporočljivo sadje v času pred in med menstruacijo so banane, slive, lubenice, pomaranče, limone, fige in jagodičevje, vsebujejo namreč vsaj enega izmed naslednjih elementov; kalij, kalcij, vitamin D in C-vitamin, hkrati pa preprečujejo krče in napihjenost. V primeru velike želje po sladkem poskrbi za zdrave in naravne sladkarije:

1. Banane, prelite z medom.
2. Narezana jabolka, prelita z medom in posuta s sezamom.
3. Grški jogurt z borovnicami, mletimi lešniki, mandljevimi lističi in žlica domače marmelade.

PREDLOGI ZA KOSILO

Kosilo naj bo čas za kuhan obrok, vsebuje naj zelenjavo, ki bo dobra hranila iz živil pomagala resorbirati v celice. Nekaj idej dobrega kosila:

1. Sladek krompir iz pečice, prelit z oljem, timijanom in česnom ter zelena solata z lečo, orehi in sezamom.
2. Popečen losos, prelit z omako iz grškega jogurta, česna, žlice limoninega soka, 1 čajne žličke medu, kopra, popra in soli s prilogo ajdove kaše ter mešana solata.
3. Piščančji zrezek s hladno solato iz temnega riža, melone in paprike s polivko iz kisa, olja, žlice limoninega soka, naribanega ingverja, soli in vode.

PREDLOGI ZA SLANO MALICO

Nekaj idej za slano malico, ki je primerna pred večernim obrokom in v primeru večje lahkote pred spanjem:

1. Namaz iz avokada, tune in limone z žitnimi ploščicami.
2. Humus s pečeno papriko in strokom česna z žitnimi ploščicami.
3. Grški jogurt s temno čokolado, sezamom, bučnimi semeni in orehi.

PREDLOGI ZA VEČERJO

Večerja naj ne vsebuje sladkarij, sadja in težkih OH. Poskrbi raje za zelenjavni in beljakovinski obrok. Nekaj idej za večerjo:

1. Goveji zrezek in na maslu popražen kuhan brokoli, posut z mandljevimimi lističi.
2. Pica iz polnozrnatega testa z rdečo peso,

orehi, s črnimi olivami, feta sirom in tvojimi najljubšimi začimbami.

3. Blanširana špinača, prelita z razžvrkljanim jajcem, popečena na praženem česnu z dodatkom parmezana.

“Ej, brez čokolade pa ne gre!”

Nekatere ženske čas pred menstruacijo, predvsem v primerih PMS-ja, težko preživijo brez čokolade. Kljub uživanju čokolade poskrbi, da bo tvoje telo dobilo dovolj hranilnih in zaščitnih snovi, dovolj sadja, zelenjave in tekočine v obliki vode ali nesladkanih čajev. Mlečno čokolado lahko zamenjaš za temno čokolado, saj vsebuje manj sladkorja, zaradi bolj grenkega okusa pa jo boš količinsko pojedla manj.

Za hude čase pred menstruacijo pripravi nekaj zdravih domačih sladkarij in si v hladilniku ali skrinji pripravi zalogo. S tem se boš prej izognila nepotrebnemu poseganju po sladki, kalorični in škodljivi hrani. V času pred menstruacijo prisluhni svojemu telesu, vzemi ga zares in mu priskrbi zdrava in močna hranila.

TELESNA AKTIVNOST

Če želimo s telesno aktivnostjo ugodno vplivati na obdobje menstruacije in preprečiti razvoj bolečine, potem moramo telesno aktivnost primerno načrtovati že v času plodnih dni, v času ovulacije in neposredno po njej.

V tem obdobju je hormon estrogen na višji ravni in posledično ima ženska tudi več energije. To energijo je dobro uporabiti in porabiti. Prav s tem dobi telo moč in kondicijo za lutealno fazo ciklusa, ko prične nivo energije v telesu padati. S telesno aktivnostjo v času ovulacije in po njej pa telesu pomagamo tudi, da izloči odvečen estrogen, s tem pa se v lutealni fazi ciklusa ne ustvarja neprimerno ravnovesje med estrogenom in progesteronom.

Telesna aktivnost v obdobju plodnih dni, ovulacije in po njej je lahko visoko intenzivna (kardio vadba, tek, kolesarjenje, hoja v hribe, ...). Takrat te telo najbolj podpira v tem, da zmoreš težje napore, hkrati pa boš ti s tem opolnomočila telo za obdobje, ko bo energije in moči za telesno vadbo manj.

Približno teden dni pred menstruacijo pogosto ženska zazna, da je želje in energije po telesni aktivnosti manj, pravzaprav jo ta lahko zelo hitro utruji. Tudi takrat je prav, da prisluhneš svojemu telesu in daš intenzivno vadbo na stran v primeru, da ti ta ne ustreza. V tem obdobju lahko intenzivno vadbo zamenjaš za lahkotnejše vaje, kot so joga, pilates, hoja v hrib, hitra hoja ali pa samo sprehod.

Ob nastopu menstruacije so hormoni v telesu na najnižji ravni, normalno je, da se lahko prve tri dni menstruacije počutiš bolj utrujeno. Obdobje menstruacije te vabi k počitku in miru. Če pa tudi v tem času hrepeniš po gibanju, si ga prav tako privošči.

Nekaterim ženskam v času menstruacije telesna aktivnost predstavlja napor, drugim pa pomaga pri blaženju krčev. Kaj je zate bolj primerno, moraš ugotoviti sama.

SPANJE IN POČITEK

Spanje in počitek imata zelo veliko vlogo v preprečevanju bolečih menstruacij. Ugotovila si že, da se ženska energija tekom ciklusa ravna skladno z dvigom in spustom hormonov v telesu. V času menstruacije je energije manj, nato se počasi dvigne, v času ovulacije in neposredno po njej je je največ, pred menstruacijo pa prične nivo energije ponovno padati. Idealno bi bilo, če bi se ženske lahko vednoravnateskladno z naravnim hormonskim ravnovesjem, a temu ni vedno tako, saj način življenja danes ni prilagojen ženski cikličnosti. Vsaka ženska se lahko ravna skladno s svojim ciklusom toliko, kot si to želi in izbori sama.

Je pa od vsega daleč najbolj pomembno, da si vzame čas za počitek prav v času menstruacije. Za nekatere lahko tak počitek traja celo popoldne na prvi dan menstruacije, za druge je že veliko, če si za počitek lahko vzamejo prve tri dni menstruacije 30 minut vsako popoldne. Nekaterim je počitek ležanje, za druge je lahko počitek branje, ustvarjanje, sprehod. Najdi svojo definicijo počitka, torej tisto kar te sprošča in prebudi prijetna občutja.

Raziskave so pokazale, da imajo ženske, ki si ob menstruaciji vzamejo več časa za počitek čez celoten ciklus, več moči in volje za premagovanje izzivov, so manj razdražene in utrujene. V tem primeru namreč med menstruacijo ne prihaja do prevelikega izčrpanja, telo pa se že sproti regenerira in bolj varčuje z energijo.

Spanje je pomemben del za regeneracijo telesa. Med 22.00 in 01.00 se telo najbolj odpočije, prav v tem času pa se v telesu tvorijo tudi hormoni. Za kakovosten spanec in tvorbo hormonov je pomemben hormon melatonin, ki ga lahko začne telo tvoriti v večernih urah, ko je telo umirjeno in brez zunanjih dražljajev, kot je umetna svetloba. Kadar se pogosto poslužujemo ponočevanja, je tvorbe melatonina manj, posledično pa se pojavljata utrujenost in lahko tudi hormonsko neravnovesje.

Večerna rutina je izredno pomembna, saj nas umiri in pripravi na spanec. K večerni rutini naj spada večerni umirjen ritual (sprehod, meditacija, branje, sproščujoča kopel, ...) in izogibanje izpostavljanju umetni svetlobi (mobitel, računalnik, televizija). Prav ta namreč predstavlja velik dražljaj za naše možgane in nas odmika od kakovostnega spanca.

Tudi tekom noči je dobro, da iz sobe odstranimo vse odvečne motilce, umetno svetlobo – lučke na napravah (mobitel naj bo v »fly mode«), aparature, ki povzročajo hrup, ...

PREHRANSKI DODATKI

Zaustrezno hormonsko ravnovesje in neboleče menstruacije so lahko zelo pomembna tudi prehranska dopolnila, ki pripomorejo k izboljšanju splošnega ter reproduktivnega zdravja. Dandanes tudi zdrava prehrana ne vsebuje vedno vseh hranilnih snovi, ki jih telo potrebuje, in prav tu si lahko pomagamo tudi s prehranskimi dopolnili. Določeni vitamini in minerali dokazano delujejo na hormonsko ravnovesje in v kombinaciji z zdravim življenjskim slogom preprečujejo nastop bolečine v času menstruacije.

Pomembno pa je, da zdrav življenjski slog vzdržujemo dlje časa, prav tako je pomembno večmesečno jemanje prehranskih dodatkov (vsaj od 3 do 6 mesecev), saj telo potrebuje čas, da ustrezno reagira in optimalno stanje v telesu tudi vzdrži.

Najpomembnejši prehranski dodatek za ženske z bolečimi menstruacijami je magnezij, saj uspešno zavira povečano sintezo prostaglandinov v steni maternice. Vplival naj bi tudi k širjenju krvnih žil v endometriju, kar pripomore k boljši prekrvavljnosti maternične stene. Priporočen dnevni vnos magnezija za ženske je 375 mg na dan. V času menstruacije se dozo magnezija lahko tudi nekoliko zviša.

Poleg magnezija so pri zmanjševanju bolečih menstruacij pomembni tudi prehranski dodatki, kot so cink, vitamin B6, kalij, omega-3 in svetlinovo olje.

V kolikor želimo, da so tudi prehranski dodatki učinkoviti pri zmanjševanju bolečih menstruacij, je pomembno, da jih ob zdravi prehrani redno in vsakodnevno uživamo od 3 do 6 mesecev.

Ob nakupi prehranskih dodatkov na www.dodajprehrani.si ti s kodo ABili10 pripada popust.

CINK (10mg/dan)

Preprečuje previsoko sintezo prostaglandinov, zavira vnetje.

Vsebujejo ga: sezamovo seme, indijski oreščki, kakav, leča, jajce, črn fižol, govedina.

OMEGA-3 (2000mg/dan)

Preprečuje previsoko sintezo prostaglandinov, zavira vnetje, pomemben je za sintezo hormonov.

Vsebujejo ga: ribe, oreščki, konopljinu, orehovo, laneno olje.

VITAMIN B6 (1,4mg/dan)

Pripomore k hormonskemu ravnovesju, zmanjšuje utrujenost.

Vsebujejo ga: pistacije, losos, piščančje meso, banana, korenje.

VITAMIN B6 (1,4mg/dan)

Pripomore k ustreznemu krčenju maternice.

Vsebujejo ga: mandlji, špinača, banana, avokado.

SPREMLJANJE MENSTRUALNEGA CIKLUSA

K zmanjšanju bolečih menstruacij pripomore tudi spremljanje menstrualnega ciklusa. Pri tem gre predvsem za to, da se ženska (na) uči biti v stiku sama s seboj, s svojim telesom in s svojim notranjim stanjem. Tako lahko razume in pravočasno prepozna, kaj je tisto, kar v določenem obdobju potrebuje in česa ne. Poleg tega pa spremljanje menstrualnega ciklusa pomaga tudi pri tem, da lahko ženska bolj natančno ve, kdaj menstruacijo pričakovati ter kako in kdaj se nanjo tudi ustrezno pripraviti. Nekaj znakov, ki napovedujejo prihod menstruacije:

1. Menstruacija bo nastopila od 11 do 16 dni po ovulaciji oz. po ovrednotenem vrhuncu sluzi.
2. Od 1 do 3 dni pred menstruacijo lahko ženska opazi drobno vlečljivo sluz in na področju nožnice zazna občutek mokrote, kar je posledica hitrega spusta estrogena in nekoliko bolj izražene estrogena v krvi.
3. Od enega do tri dni pred menstruacijo lahko ženska zaznava blago kapljično krvavitev. Za menstruacijo lahko ovrednotimo prvi dan, ko je kri močna in izrazita.
4. Nekaj dni pred menstruacijo se lahko pojavi občutljivost in napetost dojk, povečana razdražljivost, blagi krči ali napetost v spodnjem delu trebuha.
5. Se pri tebi pojavlja še kakšen telesni znak, ki ti naznanja prihod menstruacije?

Vsaki ženski toplo priporočam, da se nauči natančnejšega spremljanja menstrualnega ciklusa. To je namreč izjemno pomembno znanje, ki bi ga morala imeti vsaka ženska. Spremljanje menstrualnega ciklusa je najboljša preventiva ginekološkega in reproduktivnega zdravja. S pravilnim in doslednim spremljanjem, beleženjem in vrednotenjem menstrualnega ciklusa lahko ženska enostavneje in hitreje

opazi morebitne spremembe ali odklone od njihovega običajnega ciklusa. Slednje ji omogoča, da lahko pravočasno in pravilno poskrbi za svoje zdravje. Pravilno in natančno spremljanje ciklusa je tudi osnova za razumevanje in kasnejšo uporabo naravnih metod v partnerstvu z namenom izogibanja ali doseganja zanositve.

Za začetek lahko pričneš z uporabo brezplačne ABili aplikacije, ki jo najdeš [tukaj](#), osnov spremljanja menstrualnega ciklusa po Billingsovi metodi se lahko naučiš na spletnem programu [Abeceda ciklusa](#), ali pa se prijaviš [ABili zame, za naju](#), učenje Billingsove metode, ki jo bosta lahko s partnerjem uporabljala tudi z namenom odloganja ali doseganja zanositve.

KO BOLI DUŠA

Pri bolečih menstruacijah setepomembneteme dotaknemo nazadnje. Boleča menstruacija je pogosto odraz bolečine v ženski duši, ki ni bila nikoli izražena ali pa celo ni bila še prepoznana. Kadar se v življenju soočamo s težkim, trpljenjem in krivicami, in je to nekaj, kar nas zavedno in nezavedno boli od znotraj, te bolečine pa ne ubesedimo, ne izrazimo, ampak jo ignoriramo in prekrivamo, se bo ta bolečina izrazila na način, da ne bo zmogla ostati prezrta, izrazila se bo preko bolečine telesa, tudi preko bolezni. Pri ženskah se to pogosto zgodi prav preko boleče menstruacije, saj je v tem obdobju najbolj ranljiva.

Da se bolečina človeške duše izrazi tudi preko fizične bolečine, danes priča že več raziskav. Ena izmed takih raziskav v zadnjem desetletju je bila narejena v Ameriki, ko so pri ženskah s hudimi menstrualnimi krči zaradi endometrioze poskušali raziskati, ali vzrok za to bolezen izvira iz psihološkega sveta. V obravnavo so vzeli preko 100 žensk z endometriozo, pri čemer so ugotovili, da jih ima več kot 80 % izkušnjo čustvene, fizične

ali spolne zlorabe iz obdobja otroštva ali mladosti. Manj kot 20% žensk je takšne izkušnje zanikalo ali pa o tem niso imele podatka, saj se obdobja otroštva niso spominjale. Tiste ženske, ki so se morale od težkih in grozovitih izkušenj mentalno in čustveno distancirati, se je telo na travmo in krivice odzvalo na način, da se je začelo tkivo maternice razraščati tudi na drugih organih, kar je med drugim v času menstruacije povzročalo hude bolečine (endometrijoza).

Na razvoj bolečih menstruacij pripomorejo tudi izkušnje, ki smo jih glede odnosov, odraščanja in spolnega razvoja, imeli možnost dobiti v odnosih z nam pomembnimi drugimi, ob naših starših ali skrbnikih. Na nekaterih ameriških univerzah so anketirali ženske in jih vprašali, kako so doživele svojo prvo krvavitev (menarha) in kako menstruacijo doživljajo danes. Prišli so do ugotovitve, da imajo danes ženske, ki so kot deklince svojo prvo krvavitev doživele kot nekaj neznanega, groznega ali neprijetnega, v povprečju pogosteje menstrualne težave (boleče menstruacije) v primerjavi z ženskami, ki so bile kot deklince bolj pripravljene na nastop prve krvavitve. Enake povezave je pokazalo anketiranje žensk na Hrvaškem, do zelo podobnih ugotovitev pa smo prišli tudi s pomočjo anonimnega vprašalnika, ki je bil objavljen na spletni strani abili.si. Rezultat kratke spletne raziskave si lahko prebereš [tukaj](#).

Maternica predstavlja pripadnost, dom, ženskost in materinstvo. Če je bila ženska v življenju globoko ranjena na enem izmed omenjenih področji, se je njena stiska, krivica in notranja bolečina lahko začela izražati, tudi že zelo zgodaj v mladosti, preko boleče maternice – menstrualne bolečine. Prav zato se je ob bolečih menstruacijah dobro tudi večkrat vprašati: "Bolečina, kaj mi sporočaš? Kaj je tisto, kar v resnici boli? H kateri krivici spada ta bolečina?"

Bolečina namreč čaka, da je poimenovana in

razkrinkana. Včasih je dovolj, če lahko izvemo, kje je resničen izvor te bolečine in jo potem samo umestimo na "pravo mesto". Včasih je dobro in pomembno, da se glede krivic, ki so nam bile storjene, pogovorimo s kom, ki mu zaupamo. Na ta način dobi bolečina tudi besede in je lahko "potolažena in objeta" s strani druge osebe. V drugih primerih, ko gre za velike stiske, travme, ali pa si posameznica želi, da bi bila njena težka izkušnja predelana v nekem bolj strokovnem ali pa daljšem in varnem procesu, se ženske odločajo za posvet ali proces psihoterapije.

Na bolečo menstruacijo kot na bolečino ženske duše bomo pogledali v drugem modulu tega programa.