



گروه دارویی کیش مدیفارم





بهترین راه برای تسکین درد پریودی

یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی که بانوان در طول زندگی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند دردهای دوران قاعدگی یا دیسمنوره است. راه‌کارهای زیادی برای درمان درد پریودی وجود دارد که ممکن است برخی ساده و در منزل انجام شوند، اما برخی نیازمند پیگیری و مراجعه‌های منظم به پزشک متخصص باشند. دیسمنوره در واقع همان اصطلاح پزشکی قاعدگی بوده و به دردی اشاره دارد که یک یا چند روز قبل از قاعدگی شروع می‌شود و ممکن است تا چند روز اول پریودی ادامه داشته باشد.

در اکثر افراد درد معمولاً دو نهایتاً سه روز طول می‌کشد اما برخی از خانم‌ها در این دوران دچار چنان دردی می‌شوند که آن‌ها را از کار و زندگی می‌اندازد و مجبورند برای کاهش درد قاعدگی دارو مصرف کنند. معمولاً با افزایش سن و بارداری میزان درد این دوران در برخی از افراد کاهش می‌یابد. قبل از درمان نیاز است نکاتی از جمله علت و علائم درد را شناسایی کنیم. پس در این مقاله قصد داریم به انواع راهکار برای کاهش درد پریودی بپردازیم.

تأثیر شناخت دیسمنوره در درمان درد پریودی

به منظور انجام راه‌کار مناسب برای تسکین درد پریودی نیاز بوده، در ابتدای امر با انواع دیسمنوره آشنا شویم که بدانیم آیا درد ناشی از دیسمنور اولیه است یا خیر؟ دیسمنوره یا دردهای قاعدگی به دو دسته تقسیم می‌شوند: دیسمنوره اولیه که ناشی از درد پریودی به شمار می‌رود، مدت زمان کوتاه‌تری طول می‌کشد و دیسمنوره ثانویه که به علت داشتن بیماری یا عفونت در ناحیه اندام تناسلی ایجاد می‌شود، درد بسیار زیادی دارد و می‌تواند از چند روز قبل از پریودی تا اتمام دوران قاعدگی به طول انجامد. دیسمنوره ثانویه را با کرامپ شدید هم می‌شناسند. دیسمنوره ثانویه می‌تواند به دلایل زیر رخ دهد:

- آندومتریوز، بیماری است که ناشی از رشد بافت مشابه رحم در قسمت‌های دیگری مانند لگن و لوله رحم رشد می‌شود. این بیماری منتج به دردناک شدن این دوران می‌شود و برای تسکین درد پریودی باید تحت درمان باشید.
- تنگی دهانه رحم یکی از علت‌های دیسمنوره ثانویه به شمار می‌رود که ممکن است به صورت مادرزادی همراه فرد بوده و نهایتاً دردهای بسیار سختی را به همراه داشته باشد. برای درمان درد پریودی ناشی از دیسمنوره ثانویه (تنگی دهانه رحم) شاید نیاز به جراحی داشته باشید.
- آدنومیوز شرایطی به حساب می‌آید که پوشش داخلی به داخل بافت رحم متصل می‌شود و احتمال دارد رحم بزرگ‌تر از حد معمول شود و برای کاهش درد قاعدگی در این شرایط نیاز است حتماً به متخصص مراجعه کنید.
- فیبروم می‌تواند تومور خوش خیم و یا بد خیم باشد که در دیواره یا خارج بافت رحم رشد کند. این تومورها سرطانی نیستند. فیبروم‌ها می‌توانند آن قدر کوچک باشند که با چشم غیر مسلح دیده نشوند یا اصلاً فرم رحم شما را تغییر دهند. این

عارضه‌ها معمولاً در سن‌های باروری به وجود می‌آیند و در سال‌های یائسگی از بین می‌روند.

- بیماری التهابی لگن یا **PID** مشکلی است که می‌تواند به سایر اندام‌های تناسلی هم سرایت کند. درد هنگام رابطه جنسی می‌تواند از این عارضه باشد. این بیماری به این صورت است که عفونت ناشی از باکتری در رحم به اندام‌های دیگر منتقل شده و منتج به دل دردهای مزمن می‌شود. برای درمان درد عادت ماهانه ناشی از بیماری التهابی لگن حتماً باید تحت نظر یک متخصص باشید.

دردهای قاعدگی می‌توانند به صورت خفیف تا شدید باشند، در صورتی که دوران قاعدگی با درد بسیار زیادی همراه باشد ممکن است فرد دچار بیماری‌های ناحیه تناسلی شود که حتماً نیاز بوده فرد به درمان درد پریودی دردناک بپردازد و تحت نظر متخصص باشد. لازم به ذکر است برخی از این بیماری‌ها مانند آندومتریوز و بیماری التهابی لگن می‌توانند باعث ناباروری یا بارداری خارج رحم شوند.

دانستن علت‌های دیسمنوره، کلیدی برای تسکین درد پریودی

قبل از شروع پریودی ماده شیمیایی به نام پروستاگلاندین ترشح شده که سبب درد و انقباض رحم می‌شود، این انقباض به رحم کمک می‌کند تا دیواره‌های خود را فرو بریزد. انقباض‌های رحم دردهای گرفتگی را ایجاد می‌کنند که برای برخی از افراد بسیار دردناک هستند و نیاز است در اسرع وقت به درمان قاعدگی دردناک بپردازند. در اکثر مواقع درد از یک روز قبل از پریودی شروع و دو روز پس از آن از بین می‌رود. درد پریودی می‌تواند شامل اسهال، استفراغ، تغییرات خلق و خو، کمر درد، دل درد و دل پیچه و سر درد باشد.



دانستن علت های دیسمنوره، کلیدی برای درد پریودی

برای تسکین درد پریودی می‌توان از روش‌های دارو درمانی و روش‌های خانگی استفاده کرد که البته بستگی به شدت، ترجیح فرد، داروهایی که در حال مصرف آن است، شرایط جسمانی و نوع درد دارد. درد پریودی می‌تواند به علت‌های مختلفی در افراد بروز داشته باشد، ما در این قسمت برخی از رایج‌ترین این علل را ذکر کرده‌ایم:

- انقباض رحم
- اختلال در ترشح هورمون
- ترشح بیش از حد پروستاگلاندین
- عوامل روانی مانند اضطراب و استرس
- عفونت‌ها و بیماری‌های دستگاه تناسلی فرد
- کمبود برخی از ویتامین‌های مورد نیاز برای بدن

درمان درد پریودی در خانه با داروهای OTC و روش‌های دیگر خانگی

حتما در قفسه داروهای منزل شما چند قرص و کپسول مسکن درد به صورت همیشگی حضور دارند، با انتخاب هوشمندانه‌تر این داروها می‌توانید چندین نوع از درد را هدف بگیرید یا از عوارض جانبی آن‌ها اجتناب کنید. برخی از این موارد به حدی ساده اما

کارآمدند که غیر قابل باور هستند. در ادامه به چند نوع از این روش‌ها که به سادگی در منزل امکان انجام دارند و باعث تسکین درد پریودی می‌شوند، خواهیم پرداخت:

خوردن آب کافی و اثر آن در درمان قاعدگی دردناک

شاید عجیب به نظر برسد ولی از آنجایی که نوشیدن آب کافی مانند مرهم است، در درمان درد عادت ماهانه هم می‌تواند مثر ثمر باشد. نوشیدن آب ولرم در دوران قاعدگی باعث افزایش جریان خون در بدن و نهایتاً منتج به شل شدن عضلات می‌شود. همچنین یکی از دردهای این دوران نفخ دستگاه گوارش است، که با مصرف این نوشیدنی نفخ بدن هم تا حد زیادی برطرف می‌شود. لازم به ذکر است میزان مصرف آب برای هر فرد متفاوت است و معمولاً از رنگ ادرار مشخص بوده که آیا بدن فرد به مصرف بیشتری از این نوشیدنی نیاز دارد یا خیر.



درمان درد پریودی در خانه با داروهای OTC و روشهای دیگر خانگی



روغن درمانی کمک به درمان درد پریودی

استفاده از روغن‌های اسطوخودوس، گل سرخ و نعناع می‌تواند هم به آرامش هم به کاهش درد شما کمک کند. روغن تراپی در ناحیه

شکم، پهلوی و کمر یک درمان بدون عوارض برای درمان کمر درد و دل درد پریودی محسوب می‌شود.

داشتن رژیم غذایی مناسب کمک به سلامتی و تسکین درد پریودی

از راه‌هایی که همیشه برای حفظ سلامتی توسط متخصصین توصیه می‌شود داشتن رژیم غذایی مناسب در هر شرایطی است. قطعاً در دوران سخت قاعدگی رعایت این رژیم نه تنها خالی از لطف نیست بلکه می‌تواند برای کاهش درد قاعدگی مفید هم باشد. این رژیم غذایی می‌تواند اجتناب از غذاهای نفاخ یا عدم مصرف نوشیدنی‌های الکلی باشد، حذف کافئین، فست فود و غذاهای شور هم می‌تواند در کاهش گرفتگی عضلات ناشی از درد دوران قاعدگی کمک به سزایی کند. غذاهایی که در این دوران مصرف می‌شوند باید حاوی فیبر و برخی از سبزیجات باشند. مواردی که در ادامه ذکر می‌کنیم، در درمان قاعدگی دردناک تاثیرگذار هستند.

- مرغ، ماهی و سبزیجات برگ‌دار که رنگ سبز تیره‌تری دارند و حاوی آهن هستند.
- برنج قهوه‌ای (حاوی ویتامین ب 6)
- کلم بروکلی (حاوی ویتامین ای)
- پاپایا (شامل انواع ویتامین‌ها)
- زنجبیل، زردچوبه و سیر
- توت و آناناس

نقش کیسه آب گرم و پدهای گرمایی در درمان کمر درد و دل درد پریودی

یکی از مواردی که ممکن بوده حتی به اندازه داروها به شما کمک کند استفاده از کیسه آب گرم است. استفاده از کیسه آب گرم قطعاً نسبت به مصرف داروها عوارض کمتری دارد و می‌تواند به درمان کمر درد و دل درد پریودی کمک شایانی کند. فقط باید مراقب باشید به قدری کیسه آب گرم داغ نباشد که دچار تاول یا سوختگی شوید. اگر با کیسه آب گرم مشکل دارید می‌توانید با یک دوش آب گرم

کمی به درمان درد کمر پریودی کمک کنید. همچنین در سال‌های اخیر پدهای گرمایی تولید شده‌اند که پس از خارج کردن از بسته‌بندی مستقیم روی ماهیچه شکم یا کمر چسبانده می‌شوند. این پدها به مدت 8 ساعت موضع را گرم نگه می‌دارند.



**نقش کیسه آب گرم در درمان کمر درد و
دل درد پریودی**

اثرگذاری داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی در درمان قاعدگی دردناک

یکی از داروهایی که در هر خانه‌ای پیدا می‌شود داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی است، این داروها با مکانیسم اثری که دارند می‌توانند میزان پروستاگلندین که یک ماده شیمیایی به شمار می‌رود را کاهش دهند. با کاهش سطح پروستاگلندین درد نیز کم‌تر می‌شود و به نوعی مناسب درمان درد عادت ماهانه محسوب می‌شوند. مصرف طولانی مدت این دارو می‌تواند عوارضی از جمله مشکلات قلبی، فشار خون، مشکلات معده و کبد را به همراه داشته باشد. از مشهورترین این داروها می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- **مگافن** (سبد مسکن درد بر پایه استامینوفن)
- ایبوپروفن
- آسپرین
- مفنامیک اسید

- ناپروکسن
- کتوپروفن
- دیکلوفناک
- ملوکسیکام
- استامینوفن
- سلکوکسیب

ورزش یک راهکار مفید برای کاهش درد پریودی

اگرچه ممکن است در این دوران حتی حوصله تکان خوردن و بلند شدن از تخت را نداشته باشید، اما جالب است بدانید که ورزش سبب ترشح آندروفن که یک هورمون شادی به شمار می‌رود، می‌شود. این هورمون می‌تواند به درمان درد عادت ماهانه و مشکلات ناشی از تغییرات خلق و خویاری رساند. پیاده روی با سرعت آهسته، انجام حرکات کششی و پوزیشن‌های گربه، بچه و مار کبری در یوگا می‌تواند به درمان کمر درد و دل درد پریودی کمک کند.

از راه‌های درمان درد پریودی، مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی، روغن تراپی، ماساژ تراپی، خوردن آب کافی، ورزش و کیسه آب گرم است.

نقش داروی مگافن پین در درمان درد پریودی

همان‌طور که اشاره کردیم استامینوفن می‌تواند یکی از داروهای ضد درد و ضد تب باشد که در تسکین درد پریودی از اولین انتخاب‌های هر فردی است. سبب مسکن درد مگافن برای درمان انواع درد و تب ناشی از سرماخوردگی، آنفولانزا، عطسه، سینوزیت، دردهای پریودی و ... تهیه شده است. انتخاب درست این قرص نقش به سزایی در درمان درد پریودی دارد، برای گزینش صحیح از این سبب می‌توانید روی این [لینک](#) کلیک کنید و با علائمی که دارید مسکن درد درست را انتخاب کنید.



یکی از انواع مگافن‌ها با نام مگافن پین شناخته می‌شود که شامل ترکیبات استامینوفن، ایبوپروفن و کافئین است، یعنی علاوه بر ایبوپروفن و استامینوفنی که در کاهش درد قاعدگی کمک می‌کند دارای کافئین هم هست که باعث تسریع در اثرگذاری می‌شود. هر کپسول از مگافن پین شامل 325 میلی‌گرم استامینوفن، 40 گرم کافئین و 200 میلی‌گرم ایبوپروفن است. از دیگر سبب مسکن درد مگافن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

1. مگافن استامینوفن 325
2. مگافن استامینوفن 500
3. مگافن روز و شب
4. مگافن سینوس کلد
5. مگافن ادالت کلد
6. مگافن کاف کلد
7. مگافن اکسترا
8. مگافن رست
9. مگافن پین
10. مگافن فلو

سوالات رایج در مورد درمان درد پریودی

ممکن است با تمام این تفاسیر سوالاتی ذهن شما را در مورد درمان قاعدگی دردناک مشغول کرده باشد. ما با تحقیقاتی که داشتیم برخی از رایج‌ترین سوالات افراد را استخراج و به آن‌ها پاسخ دادیم.

آیا مکمل‌ها می‌توانند در کاهش درد قاعدگی کمک کنند؟

بله، از آن جایی که کمبود برخی از ویتامین‌ها می‌تواند باعث شدت بخشیدن به این دردها شود، مصرف برخی از مکمل‌ها برای تسکین درد پریودی مفید است. برخی از مکمل‌های غذایی در صورتی که زیر نظر پزشک یا داروساز مصرف شوند، می‌توانند یک راهکار برای کاهش درد پریودی باشند. مکمل‌های غذایی [سوپرایون](#) یکی از بهترین انواع مکمل برای مصرف و درمان درد پریودی هستند.

همچنین مکمل‌های گیاهی مخصوص سندرم پیش از قاعدگی نیز با تنظیم هورمون‌های زنانه درد و نفخ ناشی از قاعدگی را به میزان شایانی کنترل می‌کنند.

مصرف قرص ضد بارداری می‌تواند در کاهش درد قاعدگی کمک کند؟

بله، یکی از روش‌هایی که به کاهش ترشح هورمون‌هایی که رحم را منقبض می‌کنند کمک زیادی می‌کند، مصرف برخی از داروهای ضد بارداری هستند. بنابراین در برخی از موارد پزشک متخصص بر اساس تشخیصی که می‌دهد ممکن است از داروی ضد بارداری به عنوان راهی برای درمان درد عادت ماهانه تجویز کند. لازم بوده به یاد داشته باشید مصرف این‌گونه داروها می‌تواند شامل عوارض باشد و باید زیر نظر متخصص مصرف شود.

آیا رابطه جنسی در دوران قاعدگی می‌تواند سبب تسکین درد پریودی شود؟

از آن جایی که بعد از رابطه جنسی هورمون شادی آندوفین ترشح می‌شود، داشتن رابطه جنسی می‌تواند به برخی از افراد در تسکین درد پریودی کمک کند. لازم به ذکر است داشتن روابط در این دوران می‌تواند خطر انتقال عفونت را به همراه داشته باشد.

نتیجه‌گیری

پریودی از دردناک‌ترین شرایطی است که یک خانم بارها و بارها به آن دچار می‌شود، اما راه درمان درد پریودی چیست؟ برای انتخاب بهترین روش تسکین درد پریودی نیاز است در ابتدا با انواع دیسمنوره و علت‌های آن آشنا شد. این دردها که خفیف، متوسط و شدید هستند، می‌توانند به دلیل قاعدگی و یا بیماری‌های دستگاه تناسلی باشند، بنابراین باید بدانیم علت درد ما کدام یک از این موارد است و در پی بهترین راه کاهش درد قاعدگی باشیم. از انواع این راه‌ها استفاده از کیسه آب گرم، حرکات یوگا و ورزش‌های سبک، نوشیدن آب کافی، مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مثل مگافن پین، کیسه آب گرم، روغن درمانی و ماساژ تراپی را می‌توان معرفی کرد.