

DISMENORREIA

DORES MENSTRUAIS

A SUA SAÚDE | www.bluepharmagenericos.pt

As dores menstruais são comuns entre adolescentes e mulheres em idade fértil. Podem ser apenas desconfortáveis ou esconder um problema de saúde sério.

UM TERMO INVULGAR, UMA SITUAÇÃO COMUM

A maioria das mulheres pode não conhecer o termo "dismenorreia" mas conhece bem os seus sintomas: tratam-se das dores abdominais que antecedem ou coincidem com o início de cada período menstrual.

Para muitas mulheres estas dores são apenas desconfortáveis e passageiras, enquanto para algumas podem ser tão intensas que interferem com o seu modo de vida.

Mês após mês, manifestam-se com duração e intensidades diferentes, e podem ser sinal de doença.

POR DETRÁS DAS DORES

Quando é originada por uma doença existente no aparelho reprodutor como endometriose (crescimento de tecido uterino fora do útero), quistos no ovário, mioma (tumor benigno do útero) ou infeções, diz-se **dismenorreia secundária**.

Mais comum, é a **dismenorreia primária**. Afeta adolescentes, mulheres jovens, nulíparas (mulheres que ainda não têm filhos), fumadoras, mulheres com ciclos menstruais irregulares ou abundantes, com depressão ou ansiedade ou com história familiar de dismenorreia.

Não se conhecem em rigor as causas da dismenorreia primária, mas tudo indica que se deve à flutuação hormonal característica das jovens e que esteja relacionada com a libertação de prostaglandinas pelo útero, substâncias semelhantes a hormonas que provocam contrações uterinas. São essas contrações que são sentidas como dor na região inferior do abdómen.

As dores menstruais podem iniciar-se antes da menstruação, durar apenas um dia ou prolongar-se por dois a três dias, mantendo-se localizadas no abdómen ou irradiando para as costas ou para a região superior das pernas. A sua intensidade pode oscilar mês a mês.

Se a mulher usa um dispositivo intrauterino é também provável que as dores sejam mais intensas.

Além das dores podem ainda surgir: cansaço, náuseas, vômitos, tonturas, diarreia, dor de cabeça.

ALIVIAR O DESCONFORTO

As dores menstruais tendem a diminuir de intensidade com a idade – uma vez que os níveis hormonais se vão regularizando – e depois de uma gravidez. Até lá, há que aliviar o desconforto, o que se consegue com alguns gestos de autocuidado e/ou medicamentos:

- ▶ Quando a **dor é ligeira**, pode ser suficiente tomar um banho de imersão com água morna ou colocar saco de água quente sobre a região inferior do abdómen.
- ▶ O exercício físico regular estimula a produção de endorfinas, o "analgésico" natural do organismo.
- ▶ Relaxar é igualmente útil, pois um corpo repousado é menos vulnerável à dor.
- ▶ Quando a **dor é intensa**, podem ser necessários medicamentos com ação analgésica e anti-inflamatória.
- ▶ Em mulheres que não pretendem engravidar a utilização de contraceptivos orais torna a menstruação menos dolorosa.
- ▶ Se a dor se mantiver apesar de todas as medidas impõe-se uma consulta médica para prescrição de outro tipo de medicamentos e identificação de uma eventual condição mais séria. O tratamento depende então da causa identificada.

QUANDO CONSULTAR O MÉDICO

Fale com o seu médico se:

- ▶ As menstruações dolorosas surgirem após anos sem ter dismenorreia.
- ▶ Tiver dores para além dos 2 a 3 primeiros dias da menstruação.
- ▶ Se tiver sangramento ou corrimento vaginal não usual.
- ▶ Se as dores não cederem à medicação.

A INFORMAÇÃO DISPONIBILIZADA NÃO DISPENSA A CONSULTA DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE.

infoSaúde
bluepharma[®]
GENÉRICOS