

10 طرق لتخفيف آلام الدورة الشهرية



ترجمة وتحرير: نون بوست

لطالما عانى عدد كبير من النساء من آلام الدورة الشهرية على الأقل مرة واحدة في حياتهن، وغالبا ما يتجاوز الألم والانزعاج تشنجات الدورة الشهرية الشائعة. تعاني بعض النساء من تهيج في المناطق الحساسة، يصاحبه إحساس بالحرقة والحكة، كما أن بعض هذه الأعراض قد تظهر جزاء الالتهابات. لحسن الحظ، هناك العديد من الطرق لمنع وعلاج هذا النوع من الألم.

في أغلب الأحيان، يمكنك الحد من هذه الآلام بل حتى تخفيفها من خلال تغيير بعض العادات. وتجدر الإشارة إلى أن استشارة الطبيب تعد أمرا ضروريا في حال كان الألم حادا. في هذا التقرير، سنلقي نظرة على بعض الأسباب الشائعة لآلام الدورة الشهرية وما يمكنك القيام به لتجاوزها.

كيف يمكنك تخفيف آلام الدورة الشهرية:

تعود أسباب ظهور تشنجات أثناء الدورة الشهرية إلى عوامل متعددة. وعلى الرغم من أنك لا تستطيعين التحكم في النشاط الهرموني ووجود أمراض معينة، إلا أنه بإمكانك اعتماد بعض العادات التي من شأنها أن تخفف من هذه الآلام.

1. تجنب استعمال منتجات سامة للحفاظ على نظافة المناطق الحساسة

في الوقت الراهن، هناك مجموعة من منتجات الحفاظ على نظافة المناطق الحساسة التي تعد بتوفير الراحة أثناء الدورة الشهرية. ولكن العديد من المنتجات التقليدية، على غرار الفوط وواقيات اللباس الداخلي والسدادات القطنية مصنوعة من البلاستيك والقطن التقليدي (الذي غالبا ما يتم رشه بالمبيدات) والمواد الكيميائية الأخرى التي لا تتناسب مع الميكروبيوم المهبل.

هذا الأمر من شأنه أن يؤدي إلى تراكم العرق والبكتيريا التي تنتج الرائحة الكريهة، ناهيك عن التهيجات التي تسببها لبشرتك، مما يؤدي إلى الحكّة وغيرها من العوامل المسببة للقلق. كما تحتوي العديد من هذه المنتجات على الغليفوسات، والتعرض المستمر لهذه المادة الكيميائية من شأنه أن يزيد من احتمال الإصابة بالانتباز البطاني الرحمي، الذي يمكن أن يؤدي في النهاية إلى العقم.

لحسن الحظ، يوجد العديد من البدائل المصنوعة من المكونات العضوية الطبيعية على غرار القطن العضوي ولب الخشب والنشا النباتي المتوفرة في السوق. وتنتج هذه الشركات مجموعة من الفوط وواقيات اللباس الداخلي وسدادات قطنية عضوية خالية من العطور والأصباغ. وبعض منتجات الحفاظ على نظافة المناطق الحساسة لها مرجعية جيدة في السوق. وتدعي النساء اللاتي جربنها أنها تقلل من الحكّة المزعجة والحرقة وحتى بعض جوانب تشنجات الحيض. وعلى الرغم من أن هذه الادعاءات ليس لها أساس علمي، بيد أنه بإمكانك أخذها بعين الاعتبار.



2. استخدامي المنتجات المصنوعة من القطن العضوي

من الضروري أن نركز على أهمية استخدام المنتجات العضوية. وفي الواقع، تستخدم معظم النساء المنتجات التقليدية دون أن يعرفن المواد التي صنعت بها. كما أنه ليس من مصلحة الشركة أن تجعلك على دراية بالعلاقة بين منتجات العناية بالمناطق الحساسة والتشنج المهبلي.

بالإضافة إلى التأثير البيئي الذي ينجر عنها، فإن نوع القطن الذي تصنع منه هذه المنتجات عادة ما يهدد صحة المرأة. كما أن زراعتها مصنفة على قائمة أكثر المحاصيل سُمّية في العالم، حيث أنه تستخدم في زراعة هذا القطن مبيدات أكثر من أي محصول آخر. في المقابل، تدعي المنتجات المصنوعة من القطن العضوي أنها خالية من هذه المواد.

كشفت دراسة نشرت في سنة 2015 من قبل باحثين من كلية العلوم الصحية من جامعة ناسيونال

دي لا بلاتا أن 85 بالمئة من المنتجات التقليدية التي قاموا بتحليلها تحتوي على الغليفوسات. إن هذه المادة الكيميائية السامة موجودة في منتج "راوند أب" من إنتاج شركة "مونسانتو"، وهي تستخدم عادة في محاصيل القطن التقليدية في جميع أنحاء العالم. كما ثبت أن التعرض لهذه المادة الكيميائية من شأنه أن يؤدي إلى ظهور مشاكل وأمراض تناسلية.

3. ابتعدي عن المواد الكيميائية القوية

يعد المهبل من بين أكثر المناطق حساسية في جسم المرأة. وعلى الرغم من أن الكائنات المجهرية المتنوعة تعمل على حمايته من العديد من الإصابات، إلا أنها لا تستطيع إزالة المواد الكيميائية التي تتلامس معها عندما نستخدم منتجات معينة. وهناك ما لا يقل عن خمسة مكونات في منتجات الحفاظ على نظافة المناطق الحساسة التي تعرف على أنها سامة.

البلاستيك: هذا العنصر، بالإضافة إلى كونه ملوثاً، فهو يعزز البيئة التي تسبب التعرق وتنتج عنها روائح كريهة وتهيج والتهاجات.

الديوكسينات: وفقاً لتقرير مفصل لمنظمة الصحة العالمية، تبين أن هذه مادة كيميائية تنتج عن تبيض القطن بالكلور. وقد ارتبط التعرض لها بمشاكل هرمونية، ومن شأنها أن تسبب مشاكل في الخصوبة.

البوليمرات فائقة الامتصاص: يمكن لهذه المنتجات أن تُسبب تهيجات وروائح كريهة.

المبيدات: هذه مواد كيميائية سامة تُستخدم لرش محاصيل القطن.

الأصبغ: غير ضرورية وغالباً ما تؤدي إلى حدوث تغييرات في الميكروبيوم المهبل، مما يؤدي بالتالي إلى حدوث تهيجات مع زيادة خطر الإصابة بالتهابات.

إذن، كيف يمكنك تجنب هذه المواد الكيميائية لتقليل آلام الدورة الشهرية؟

إنها ببساطة مسألة تعلم لكي تكوني انتقائية. وتتوفر مجموعة من المنتجات العضوية التي من شأنها أن تُساعدك في تخفيف آلام الدورة الشهرية.

4. تحسين نظامك الغذائي يُمكن أن يساعد في تخفيف آلام الدورة الشهرية

يُعتبر تعديل العادات الغذائية أمراً مهماً للغاية عندما يتعلق الأمر بتخفيف آلام الدورة الشهرية. ووفقاً لدراسة نشرت في المجلة الطبية لأمراض النساء والولادة، فإن اتباع نظام غذائي يتكون من الخضروات ودهون قليلة يمكن أن يُقلل من أعراض الدورة الشهرية.



5. تجربة العلاج الحراري

اعتمد العلاج الحراري لسنوات عديدة. وقد وجدت الأبحاث المنشورة في مجلة التمريض والممارسة المبنية على الأدلة العلمية أن الحرارة فعالة بقدر الإيبوبروفين عندما يتعلق الأمر بآلام الدورة الشهرية، ذلك أنها تقلل من الانتفاخ وتشجع على الاسترخاء.

6. استعمال مسكنات مضادة للالتهابات لتخفيف الآلام

هذه هي الخيارات العلاجية الطبيعية ضد آلام الدورة الشهرية. وقد توصلت دراسة نشرت في المجلة الإيرانية للأبحاث الصيدلانية إلى أن الأدوية العشبية هي وسيلة واعدة لتخفيف آلام الدورة الشهرية. ومن أبرزها البابونج، الزنجبيل والنعناع.

7. ممارسة التمارين الرياضية بصورة منتظمة

من الضروري المحافظة على النشاط أثناء الدورة الشهرية، لأن النشاط البدني يحفز إطلاق الإندورفين. ويمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية لمدة 20 دقيقة يوميًا على تخفيف آلام الدورة الشهرية وبالتالي تحسين الحالة المزاجية.

8. ممارسة تقنيات الاسترخاء

يمكن أن تساعد اليوغا أو أي شكل آخر من أشكال الاسترخاء على التخفيف من آلام الدورة الشهرية. لن يؤثر ذلك بشكل إيجابي على حالتك المزاجية فحسب، بل سيساعدك أيضًا على تخفيف الألم المهبلي.



9. لا تتعاطي أدوية دون استشارة الطبيب

في الحقيقة، تساعد العديد من مسكنات الآلام دون وصفة طبية على تخفيف آلام الدورة الشهرية. ومع ذلك، يجب الحرص على عدم الإفراط في استهلاكها. ويجب عليك أيضا استشارة الطبيب أو حتى الصيدلي حول الجرعات المناسبة التي يجب استخدامها. أما بالنسبة إلى الأعراض الأخرى مثل الحكة أو التهيج، فيجب أن تعرفي مصدرها قبل تحديد العلاج المناسب.

10. يجب عليك استشارة الطبيب إذا كانت لديك آلام الدورة الشهرية

إن الدورة الشهرية بشكل طبيعي غير مريحة ومؤلمة إلى حد ما. ومع ذلك، قد ترغبين في التحدث مع طبيبك إذا كانت الأعراض شديدة ومستمرة. وفي بعض الأحيان، تستلزم التشنجات والتهيج والروائح السيئة علاجًا محددًا. وبالتالي، قد تحتاجين إلى بعض الفحوصات لتحديد سبب ذلك.

عموما، يجب عليك إيلاء المزيد من الاهتمام للمنتجات التي تستعملينها للمنطقة الحساسة. ويجب عليك استخدام البدائل العضوية الخالية من المواد الضارة، مع إعادة النظر في عاداتك واستشارة الطبيب في الوقت اللازم.

المصدر: ستاب تو هيلث