



La scheda salute

I dolori mestruali



Le mestruazioni sono spesso accompagnate da diversi disturbi e da dolori al basso ventre e alla regione lombare. Risposte.

Come reagisce il corpo

Le mestruazioni compaiono generalmente tra i 10 e i 16 anni e caratterizzano la vita di ogni donna fino alla menopausa. Ogni mese, l'utero si prepara a ricevere un ovulo fecondato e questa condizione è perlopiù accompagnata dalla sindrome premestruale: seni gonfi e dolenti, dolore sordo al basso ventre, gonfiore, irritabilità, maggiore sensibilità, vampate di calore...

Nel giorno che precede le mestruazioni e nei successivi, molte donne avvertono dolori intensi sia al basso ventre che alla base della schiena. Questi dolori tipici - noti con il nome di dismenorrea - sono dovuti a un'eccessiva produzione di prostaglandine, sostanze prodotte dall'organismo. Queste stimolano in particolare i muscoli, causano contrazioni e spasmi dell'utero. Sinonimo di dolore, la dismenorrea è talvolta accompagnata da nausea, mal di testa oppure da vomito e stanchezza. Quando è particolarmente doloroso e ripetitivo, questo fenomeno può portare alcune donne alla depressione. In caso di dolori intensi e persistenti oltre il periodo mestruale, il ginecologo cercherà di individuarne la causa. In ogni caso, è opportuno consultarlo senza attendere.

Nell'adolescente, i dolori diminuiscono con il passare degli anni per sparire generalmente dopo la prima gravidanza.

Cosa potete fare

- Chiedete consiglio al vostro farmacista pharmacieplus. Per alleviare i dolori, vi consiglierà dei rimedi a base di piante: agnocasto in compresse o in tisana oppure tisana di alchemilla da bere preferibilmente 2-3 giorni prima dell'inizio delle mestruazioni.
- Dolori al seno e al basso ventre, mal di schiena lombare, emicrania... Su consiglio del vostro farmacista, anche un antidolorifico a base di paracetamolo può alleviare questo tipo di dolori. Se si rivela insufficiente, si potrà optare per l'ibuprofene. L'ideale è iniziare il trattamento non appena si manifestano i sintomi.
- Dormite a sufficienza e, se tendete alla ritenzione idrica, mangiate cibi poco salati.
- Durante il periodo mestruale, per placare gli spasmi dolorosi, praticate un'attività fisica!
- Proposto in farmacia, un tampone vaginale permette di attenuare crampi e dolori grazie a vibrazioni lievi e silenziose. Ultra discreto e monouso, è molto ben tollerato perché non contiene né farmaci né ormoni.

Il consiglioplus

Nervose, irritabili, inclini al pianto o a reagire eccessivamente per ogni nonnulla, durante il periodo mestruale moltissime donne sono in preda a questi sintomi. Anche in questo caso, il farmacista può alleviarli grazie a rimedi mirati in funzione dei bisogni della persona. Sono disponibili terapie come omeopatia, aromaterapia, fitoterapia, tinture madri vegetali, spaghirica oppure Fiori di Bach.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!

