

SALUTE FEMMINILE

Stanchezza, nausea, dolori addominali: i consigli per affrontare i giorni "no" non dimenticando i rimedi della nonna

Dolori forti nel basso ventre che possono diventare insopportabile.

La dismenorrea, cioè la mestruazione dolorosa, può durare 24-48 ore e arrivare, nei casi più severi, ad interferire con le normali attività quotidiane. Cosa prendere per alleviare il dolore? Come prevenirla? Il dottor Claudio Paganotti, specialista ginecologo dell'Istituto Clinico Città di Brescia, spiega le cause e i rimedi farmacologici e naturali per calmare i dolori mestruali. La dismenorrea di solito si manifesta con un dolore intenso avvertito come crampi localizzato al basso ventre all'altezza del ventre. Quando compare, accompagnata da stanchezza, nausea, vomito, mal di testa e un malessere generale, può diventare insopportabile. «Tale patologia - spiega il dottor Paganotti al sito - colpisce il 50-90% delle donne in età fertile e, nella maggior parte dei casi, è di origine primaria, cioè non è secondaria ad altre malattie». In genere, l'associazione dolore mestruale e ovulazione è costante. Se non c'è ovulazione, non c'è ciclo doloroso, che, generalmente, insorge entro il primo anno dall'inizio delle mestruazioni. «A causare il



dolore - prosegue Paganotti - sarebbe l'aumentata liberazione di prostaglandine, che provoca una vasocostrizione e contrazioni muscolari a livello dell'utero». Quando il ciclo mestruale diventa doloroso, la prima azione da fare è una visita ginecologica per escludere che sia provocato da altre patologie, come endometriosi, bromi uterini o cisti ovariche. Un tempo a chi avvertiva un eccessivo dolore durante le mestruazioni si consigliava riposo, bagni in acqua calda o ghiaccio sulla pancia. Rimedi che hanno un po' il sapore di quelli della nonna, perché, se è vero che il riposo aiuta, oggi in una vita senza pausa si cerca una compressa, che possa alleviarlo senza interrompere le quotidiane attività. Quali farmaci prendere per i dolori? «Sono sempre più utilizzati gli antinfiammatori non steroidei (i cosiddetti FANS) compresse a base di ketoprofene, ibuprofene, naprossene - spiega - Indicato anche il classico paracetamolo. La classica pillola anticoncezionale, bloccando l'ovulazione, elimina facilmente il dolore mestruale. Meglio utilizzare una pillola anticoncezionale composta di 28 compresse, così da avere un maggior periodo libero da dolore».

Speciale ATTI di INFERSANTE

Stanchezza, nausea, dolori addominali: i consigli per affrontare i giorni "no" non dimenticando i rimedi della nonna

NUOVA APERTURA
A VOCEVA

IRINSE

0383-41092

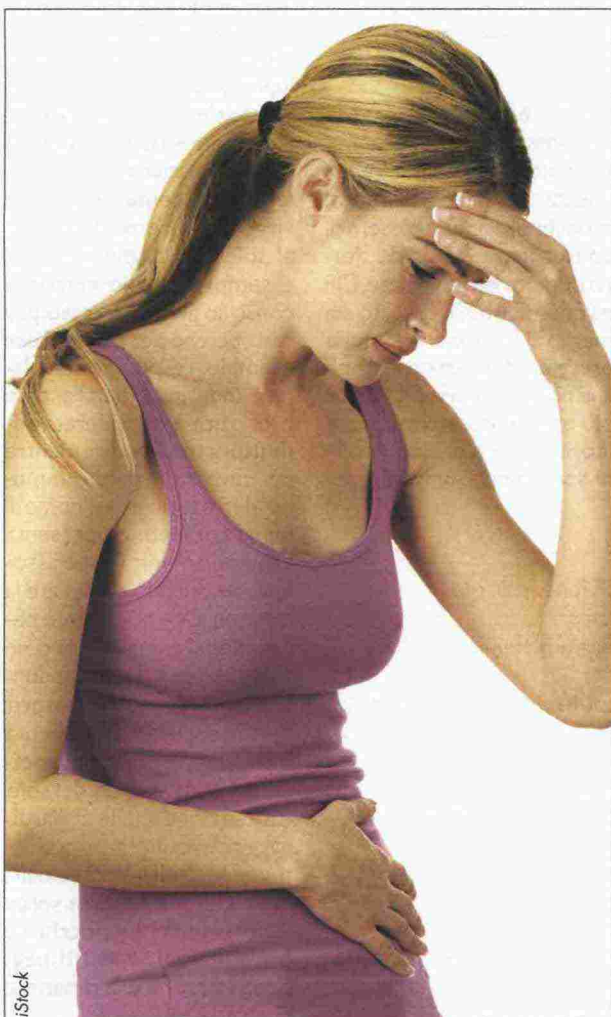
SALUTE E BENESSERE

GINECOLOGIA

QUANDO IL CICLO FA SOFFRIRE

Per lenire i fastidi che possono manifestarsi in "quei giorni" esistono diversi rimedi, compresi alcuni integratori naturali

di Achille Perego



Il dolore intenso può durare 24-48 ore, per poi scomparire spontaneamente. A volte è accompagnato da stanchezza, nausea, vomito o da un malessere generale che può costringere anche a restare a casa dal lavoro o da scuola. In termini medici, questo disagio si chiama dismenorrea. «Colpisce la maggior parte delle donne in età fertile, - spiega il dottor Claudio Paganotti, medico chirurgo specialista in Ostetricia e Ginecologia presso l'Istituto Clinico Città di Brescia, - e di solito è di origine primaria, cioè non derivante da qualche malattia».

Le cause A scatenare una simile sofferenza può essere l'aumentata liberazione di prostaglandine, che provoca una vasocostrizione a livello dell'utero. A questo può aggiungersi la carenza di progesterone e di magnesio. Inoltre, l'insorgenza del dolore potrebbe essere dovuta a un processo infiammatorio, con rilascio dei mastociti, cellule che intervengono "degranolandosi" quando c'è da "riparare" un tessuto infiammato.

La diagnosi Quando si soffre a causa di un mestruo doloroso è opportuno sottoporsi a una visita ginecologica, anche solo per escludere

che sia provocato da altre patologie dell'apparato genitale, per esempio dall'endometriosi, da fibromi oppure da cisti ovariche. I dolori potrebbero essere scatenati anche dalla spirale, soprattutto nei primi mesi di utilizzo.

Le cure Un tempo, a chi soffriva durante le mestruazioni si consigliava il riposo, che di certo aiuta, tuttavia oggi si preferisce prendere una pastiglia che possa alleviare la sofferenza senza interrompere le attività quotidiane. «Per questo, - spiega il ginecologo, - i più utilizzati sono gli anti infiammatori non steroidei (i cosiddetti Fans) a base di ketoprofene, ibuprofene o naprossene. Ma può essere utile anche un integratore come la Palmitoiletanolamide (PEA), un analgesico naturale che riduce il rilascio di sostanze antinfiammatorie da parte dei mastociti. Efficace è poi la classica pillola anticoncezionale che, bloccando le ovulazioni, elimina facilmente il dolore mestruale. Per ridurlo viene anche consigliata l'assunzione di magnesio, nella settimana precedente al mestruo, o di agnocasto per tutto il mese: questa pianta, conosciuta già dal medioevo, vanta un'azione simile a quella del progesterone».

IL CALDO ESTIVO NON AIUTA

In generale, chi presenta mestruazioni abbondanti è più esposto all'insorgenza del dolore, a volte causato dalla formazione di coaguli. Dopo un parto, che provoca una dilatazione dell'utero, di solito si attenuano gli effetti del ciclo doloroso. In ogni caso viene consigliata una moderata attività fisica (almeno un'ora al giorno) e un adeguato sonno (circa 6-8 ore). È anche utile tenere sotto controllo il peso corporeo ed evitare il fumo e il consumo di alcolici. D'estate, con il caldo, la situazione peggiora e al normale disagio si aggiungono calo della pressione, aumento della sudorazione e generale riduzione delle energie. Per questo, specialmente se si trascorrono molte ore al sole, in "quei giorni" è utile munirsi di bevande zuccherate e piccoli snack. Inoltre è preferibile evitare di fare docce troppo calde, oppure troppe fredde e ricordarsi che dopo un bagno, il ciclo potrebbe bloccarsi temporaneamente.