

DISMENOREA (DHIMBJE MENSTRUALE)



Fatmire Ademi - Halili

Specialist i Mjekësisë Familjare

Çka është cikli menstrual?

Menstruacioni është derdhja mujore e mukozës së mitrës së një gruaje. Menstruacioni njihet me termat menstruacione, periudhë menstruale, cikël ose periudhë.

Gjaku menstrual - i cili është pjesërisht gjak dhe pjesërisht ind nga brendësia e mitrës - rrjedh nga mitra përmes qafës së mitrës dhe jashtë trupit përmes vaginës.

Ovulacioni = Çelja e vetëm një ovociti (veze) në çdo cikël.

Menstruacioni = Procesi i deskuamimit endometrial (eliminimit të shtresës së brendshme të mitrës)

Sa zgjat një cikël menstrual?

Kohëzgjatja e një cikli normal është 28 +/- 7 ditë. Ciklet me kohëzgjatje < 21 ditë quhen polimenorre dhe ato me kohëzgjatje > 35 ditë quhen oligomenorre.

Kohëzgjatja normale e menseve (menstruacioneve) është 2 - 7 ditë.

Vetëm tek femrat e grupmoshës 20 - 40 vjeçe, ciklet menstruale janë më të rregullta dhe kanë një kohëzgjatje mesatare prej 28 ditësh.

Në 5 vitet e para pas menarkës kohëzgjatja e ciklit menstrual varion nga 22 - 45 ditë. Nga një kohëzgjatje mesatare prej 29 ditësh në moshën 20 vjeçe, kohëzgjatja mesatare arrin në 27 ditë në moshën 40 vjeçe, si pasojë e reduktimit të fazës proliferative.

Në 5 vitet para menopauzës, kohëzgjatja e cikleve menstruale varion nga 15 - 55 ditë. Rezultate të ngjashme kanë dhënë edhe studimet e mëvonshme.

Në cilën moshë zakonisht fillojnë menstruacionet?

Vajzat fillojnë të kenë menstruacione në moshën mesatare 12 vjeç (Menarka është moment kur

një femër përjeton ciklin e parë menstrual). Megjithatë, vajzat mund t'i fillojnë menstruacionet që në moshën 8 vjeç ose deri në moshën 16 vjeç.

Gratë ndalojnë menstruacionet në menopauzë, e cila ndodh rreth moshës 51 vjeçare. Në menopauzë, një grua ndalon prodhimin e vezëve (ndalon ovulimin). Menopauza përkufizohet si një vit pa perioda dhe pas kësaj kohe një grua nuk mund të mbetet më shtatzënë.

Dismenoreja

Dismenoreja është një term mjekësor që përshkruan dhimbjet menstruale të forta dhe të shpeshta që ndodhin para ose gjatë menstruacioneve. Ajo ndahet në dy kategori kryesore: dismenoreja primare dhe dismenoreja sekondare.

Cilat janë disa nga simptomat e një menstruacioni normal?

- Disponueshmëria
- Probleme me gjumin
- Dëshira për ushqim
- Ngërçe në pjesën e poshtme të barkut dhe në shpinë
- Fryrje
- Butësi në gjoks
- Aknet
- Dismenoreja

Dismenoreja (dysmenorhea)

Dismenoreja është një term mjekësor që përshkruan dhimbjet menstruale të forta dhe të shpeshta që ndodhin para ose gjatë menstruacioneve. Ajo ndahet në dy kategori kryesore: dismenoreja primare dhe dismenoreja sekondare.

Llojet e dismenorejës



Figura 1. Një femër me dhimbje menstruale (<https://newgenhospital.com/menstrual-disorders/>)

Dismenoreja primare: Kjo lloj dhimbjeje nuk lidhet me ndonjë sëmundje të veçantë të pelvikut dhe zakonisht fillon disa vjet pas fillimit të menstruacioneve, shpesh në adoleshencë.

Dhimbjet zakonisht janë më intensive në ditën e parë ose të dytë të menstruacioneve dhe mund të përmirësohen me kalimin e viteve ose pas lindjes së fëmijëve.

Dismenoreja sekondare: Kjo formë është rezultat i një problemi mjekësor të identifikueshëm, siç janë endometrioza, fibroidet uterine, adenomioza, ose infeksionet pelvike.

Dhimbjet mund të fillojnë disa ditë para menstruacioneve, të zgjasin më shumë dhe të jenë më të rënda sesa dhimbjet e dismenorejës primare.

Etiologjia

Dismenoreja primare:

Shkaktohet nga kontraktimet e forta të uterusit që ndodhin për shkak të prostaglandinave, substanca kimike të prodhuara në rreshtimin e mitrës.

Dismenoreja sekondare:

Shkaktohet nga sëmundje të ndryshme të pelvikut, përfshirë:

Endometrioza: Prania e indit endometrial jashtë uterusit.

Fibroidet uterine: Tumore jo kancerogjene në murin e uterusit.

Adenomioza: Rritja e indit endometrial brenda muskullit të uterusit.

Infeksionet pelvike: Infeksione të organeve riprodhuese femërore.

Diagnostikimi

Diagnostikimi i dismenorejës fillon me një histori të detajuar mjekësore dhe një ekzaminim fizik. Në disa raste, mund të jenë të nevojshme teste shtesë për të përcaktuar shkakun e saktë të dhimbjeve:

Ultrasonografia: Përdoret për të vizualizuar organet pelvike dhe për të zbuluar anomalitë si fibroidet apo cistat.

Laparoskopia: Një procedurë kirurgjikale minimalisht invazive që përdoret për të parë direkt brenda pelvikut dhe për të diagnostikuar sëmundje si endometrioza.

MRI (Rezonanca Magnetike): Përdoret në raste komplekse për të ofruar imazhe më të detajuara të organeve pelvike.

Testet laboratorike: Përfshijnë analiza të gjakut dhe teste për infeksione të mundshme.

Mjekimi

Për dismenorejën primare:

Medikamentet anti-inflamatore jo-steroidë (NSAIDs): Si ibuprofeni ose naprokseni, që ndihmojnë në uljen e prodhimit të

prostaglandinave, promens, për lehtësimin e dhimbjeve menstruale.

Kontraktivët hormonalë: Si pilulat kontrceptive orale, që rregullojnë menstruacionet dhe zvogëlojnë dhimbjet.

Përdorimi i jastëkëve të ngrohtë: Për të lehtësuar dhimbjen.

Stili i jetës: Ushtrimet e rregullta fizike, dieta e balancuar dhe teknikat e relaksimit mund të ndihmojnë në menaxhimin e dhimbjeve.

Për dismenorejën sekondare:

Trajtimi i sëmundjes bazë: Kjo mund të përfshijë kirurgji për të hequr fibroidet ose indin endometrial të dëmtuar.

Terapia hormonale: Për të rregulluar nivelet hormonale dhe për të zvogëluar simptomat.

Antibiotikët: Në rastet e infeksioneve pelvike.

Ndërhyrjet specifike do të varen nga shkakun e saktë të dismenorejës dhe simptomat individuale të pacientit. Konsultimi me një mjek është i rëndësishëm për të përcaktuar trajtimin më të përshtatshëm.