



Perioada menstruației este una dificilă pentru majoritatea femeilor. Durerile ovariene, însoțite, de multe ori, de stări de vomă, oboseală și nervozitate împiedică activitatea cotidiană, afectând, totodată, echilibrul psihic și cel emoțional. Igiena, regimul alimentar și relaxarea sunt doar câteva dintre elementele importante în eliminarea disconfortului menstrual!

Durerile menstruale..

Când vine vorba de menstruație, principala problemă o reprezintă durerile abdominale. Acestea se manifestă fie sub forma unor crampe puternice, fie a unor senzații de disconfort difuz și apăsător. Durerile apar, de obicei, la începutul menstruației și pot dura până la 24 – 48 de ore. Pot fi prezente, de asemenea, dureri de spate, de sâni, tulburările digestive (balonări, greață, vărsături), amețeli și chiar senzația de leșin. Durerile menstruale poate fi estompate prin administrarea unor medicamente antiinflamatoare nesteroidiene care se pot elibera fără prescripție medicală, ce elimină disconfortul și reduce sângerarea. La fel de eficiente sunt și unele exerciții fizice care presupun relaxarea mușchilor abdomenului și a spatelui. Pentru a reduce durerile abdominale cauzate de menstruație, încearcă să faci băi calde, iar, mai apoi, se te relaxezi, așezându-te comod în pat.

Impactul asupra stării emoționale

Menstruația nu are efectele negative doar la nivel fizic. Multe femei, acuză, în această perioadă, fragilitate emoțională, hipersensibilitate, depresie, nevozitate și irascibilitate. Mineralele pierdute odată cu sângerarea vaginală slăbesc organismul, producând o stare generală proastă.

Alimentația sănătoasă, compusă din legume și fructe proaspete, lactate, carne slabă și cereale integrale poate reduce considerabil simptomele enumerate anterior. Deoarece nevoia de glucide este foarte mare în această perioadă, specialiștii recomandă consumul a cât mai multor fructe și legume dulci. Extrem de importantă este și reducerea consumului de alcool, cafea, tutun sau alți excitanți care pot agrava manifestările emoționale. Încearcă, totodată, să eviți pe cât posibil factorii de stres și să te relaxezi. În felul acesta, organismul tău va putea trece mult mai ușor peste schimbările la care este supus.

Igiena și comoditatea zilelor menstruale

Igiena intimă este esențială în timpul menstruației. Băile regulate și schimbarea frecventă a absorbantului diminuează cu mult disconfortul menstrual. Pe durata menstruației, femeile pot alege dintr-o gamă vastă de absorbante și tampoane. Acestea trebuie schimbate la cel puțin patru ore. Este contraindicată folosirea tampoanelor parfumate sau a sprayurilor speciale, deoarece pot provoca diferite iritații. Totodată, nu sunt indicate spălăturile intravaginale, deoarece vaginul se curăță în mod natural.

Acest articol este furnizat de [SănătateaTV.ro](http://SanatateaTV.ro), prima televiziune online dedicată exclusiv sănătății.