

## DISMENORREIA

Dismenorreia ou cólica menstrual é uma dor forte na região do ventre que ocorre antes ou durante o período menstrual e afeta cerca de 50% das mulheres em idade fértil.

É mais comum em jovens embora possa acometer mulheres acima dos 40 anos.

***Em muitos casos as cólicas são tão intensas que chegam ao ponto de impedir as atividades habituais da mulher***



A dismenorreia pode ser **primária** ou **secundária**, dependendo da origem e causa da cólica.

### **Causas:**

Na primária acredita-se que a causa seja o aumento da produção de prostaglandina, substância produzida pelo próprio útero. Neste caso, a dor ocorre nos ciclos menstruais normais e pode cessar ou reduzir por volta dos 20 anos, mas em alguns casos só após a gravidez.

Já a secundária está relacionada com doenças no aparelho reprodutivo, como endometriose, miomas uterinos, infecção e anormalidades na anatomia do útero ou da vagina.

### **Sintomas:**

O principal sintoma é a dor no baixo ventre que se irradia para as costas e pernas durante a menstruação. Quando muito forte, pode estar associada a outros sintomas como náuseas, vômitos e enxaqueca.

### **Diagnóstico:**

É importante estabelecer o diagnóstico entre a dismenorreia primária e secundária para selecionar o tratamento adequado. Exames ginecológicos de laboratório e de imagem ajudam nesse processo.

### **Tratamento:**

Há o recurso do uso de medicamentos analgésicos, mas algumas mulheres apresentam melhoras com:

- bolsa térmica sobre o ventre;
- exercícios aeróbicos moderados;
- refeições leves e rica em fibras;
- beber bastante água.

**No caso das doenças tipicamente femininas a prevenção faz toda a diferença, por isso é muito importante que a mulher procure um médico para um esclarecimento ou diagnóstico mais preciso.**