



Kaj je boleča menstruacija?

Boleča menstruacija (dismenoreja) je stanje, ki povzroča bolečine v trebuhu med menstruacijo ali celo preden se krvavitev sploh pojavi in je pogost pojav pri mladostnicah. Bolečine se lahko gibljejo od blagih do zelo močnih in lahko vplivajo na dekletovo vsakodnevno življenje, šolske aktivnosti in socialne stike. Dismenoreja je običajno fiziološki pojav, vendar pa je v nekaterih primerih lahko tudi znak bolezni reproduktivnega sistema. Pomembno je, da dismenorejo prepoznamo in dekletu pomagamo pri obvladovanju bolečin.

Kako jo prepoznamo?

1. **Bolečine v trebuhu.** Bolečine v spodnjem delu trebuha se običajno pojavijo ob začetku menstruacije ali nekaj ur pred njim. Lahko so močne in krčevite ter pogosto sevajo v spodnji del hrbta, križ in notranjo stran stegen.
2. **Slabost in utrujenost.** Mnoge deklice z dismenorejo občutijo tudi slabost ali omotico, kar je pogosto posledica bolečin. Nekateri boli glava, jim gre na bruhanje in so jokave.
3. **Prebavne motnje.** Včasih se lahko pri dismenoreji pojavijo tudi prebavne težave, kot so napihnjenost, zaprtje, še pogosteje pa driska.

Kako zdravimo in postopamo?

Toplota

Gretje spodnjega dela trebuha lahko pomaga pri sproščanju mišic in ublažitvi bolečin.

Protibolečinska zdravila

Nesteroidna protivnetna zdravila (oz. NSAID), npr. ibuprofen in naproksen (po 16. letu), so pogosto prva izbira za obvladovanje bolečin pri dismenoreji. Ta zdravila običajno dobro blažijo bolečino. Pomembno je,

da jih vzamemo **pravočasno** in v dovolj visokem odmerku. Če z jemanjem zamudimo, ne pomagajo dovolj in je za končni učinek treba vzeti več zdravila. Če zmanjšanje bolečine ni zadovoljivo, jih lahko kombiniramo s protibolečinskimi zdravili iz druge skupine, npr. paracetamolom, ne nujno hkrati, ampak izmenjaje.

Kontraceptivi

V primerih, ko je dismenoreja zelo izrazita, se lahko zdravnik odloči za predpisovanje hormonskih zdravil (kontraceptivi). Ta zdravila zavirajo ovulacijo, menstrualna krvavitev je pogosto blažja, zelo redna in precej manj boleča. Zdravila običajno predpiše ginekolog. Ker kontraceptivi vplivajo na rast, je zaželeno, da je pri deklici ta zaključena. Od 15. leta dalje si dekleta lahko prosto izbere lečečega ginekologa.

Spremljanje menstrualnega cikla

- Pomembno je, da se dekleta čim prej nauči spremljati svoj menstrualni cikel. To pomaga pri prepoznavanju vzorcev bolečin in pripomore k pravočasnemu iskanju zdravniške pomoči, če so simptomi močnejši od običajnih. Pomembno je zapisovanje tako trajanja kot jakosti menstruacije. Deklica si lahko sama izdelava oznake, po katerih bo ginekologu znala povedati, katere dni je bila krvavitev blaga, močna, boleča ali pa je bil zgolj izcedek. Pri menstruaciji se vedno označi prvi dan, razmak pa se računa od prvega dne do prvega dne naslednje krvavitve.
- Dekleta je treba poučiti, kaj se dogaja z njenim telesom med menstruacijo. Izobraževanje o vplivu hormonov na telo pomaga zmanjšati skrb ali anksioznost zaradi bolečin.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršne koli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.



Redna telesna aktivnost

Redna telesna aktivnost in zdrav način življenja ugodno vplivata predvsem na dožemanje bolečine, pa tudi na splošno dobro počutje med menstruacijo.

Kdaj k zdravniku?

- Ko zgoraj opisani ukrepi ne obvladajo bolečin, je potreben pregled pri ginekologu. Na pregled naj dekle pride s **polnim** mehurjem (saj je vedno potreben ultrazvok, pogosto preko trebuha, kadar dekle še ni imelo spolnih odnosov) in s seboj prinese **menstrualni koledarček**. Koristni so tudi izvidi drugih kroničnih bolezni, morebitnih operacij in zdravil, ki jih morda jemlje.
- Pomisliti je treba tudi na to, da sta včasih “neobvladljiva bolečina” in ostajanje doma zaradi nje lahko znak drugih težav (v šoli, v socialnih stikih itd).



Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.