



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Valulik menstruatsioon ehk düsmenorröa

Patsiendi infomaterjali eesmärk on anda teavet düsmenorröa ja selle ravi kohta.

Düsmenorröa ehk valulik menstruatsioon on olukord, kus vahetult enne menstruatsiooni ja/või menstruatsiooni ajal esineb alakõhuvalu ja/või seljavalu, mis võib kiirguda ka reie piirkonda. Valu on sageli kindla mustri ja kestab keskmiselt 8–72 tundi. Kaasneda võib ka iiveldus, oksendamine, peavalu, pearinglus, üldine halb enesetunne.

Düsmenorröa on sage koolist/töölt puudumise põhjus ning mõjutab naise elukvaliteeti märkimisväärselt.

Düsmenorröa võib olla primaarne või sekundaarne. Primaarne düsmenorröa ei ole põhjustatud haiguslikust seisundist. Sekundaarne düsmenorröa tekib elu jooksul, põhjuseks võib olla näiteks endometriosis, adenomüosis, müoom, polüüp, emakasisene vahend jne. Düsmenorröa võib ajaga ise taanduda.

Valuliku menstruatsiooni tekkepõhjus

Tekkepõhjused ei ole päris selged. Arvatakse, et menstruatsiooni ajal emaka limaskestas moodustuvad keemilised ained – prostaglandiinid – põhjustavad liigseid emakalihaste kokkutõmbeid, mis võivad vallandada valu ja tekitada ebamugavustunde. Prostaglandiinid võivad põhjustada ka teisi menstruaaltsükli ajal esinevaid kaebusi, nagu iiveldus ja kõhulahtisus.

Diagnoosimine

Diagnoosimise aluseks on põhjalik anamnees, vajaduse korral läbivaatus ja lisauuringud, näiteks vaginaalne ultraheliuuring. Uuringute ja läbivaatuse eesmärgiks on välistada vaagnapatoloogia.

Esmase düsmenorröa korral ravi alustamiseks ei ole günekoloogiline läbivaatus alati vajalik. Sümptomite püsimisel või lisandumisel tuleb teha lisauuringuid.

Ravi

Ravi peamiseks eesmärgiks on pakkuda patsiendile piisavat valu leevendust, et parandada tema elukvaliteeti. Sekundaarse düsmenorröa ravi sõltub algpõhjusest.

Osale patsientidest pakub leevendust ka mittefarmakoloogilised meetodid, kuid nendel puudub tõendus põhjus. Kasutada võib näiteks joogat, vee- ja massaažiteraapiat, soojaprotseduure ning füüsilise aktiivsusega seotud tegevusi.

Mittesteroidsed põletikuvastased ravimid (NSAID) on ravimite rühm, mis vähendavad tõhusalt düsmenorröaga seotud valu. Ravimid on saadaval retseptita (näiteks ibuprofeen, naprokseen, ketoprofeen, deksketoprofeen jms). Lisaks võib kasutada paratsetamooli.

Valuravimeid tuleb võtta valu tekkel kohe ja regulaarselt.

Kombineeritud hormonaalne kontratseptsioon (KHK, nn beebipillid) pärsib ovulatsiooni teket ja on düsmenorröa ravimisel väga tõhus, sobides naistele, kes ei planeeri rasedust. Kombineeritud hormonaalset kontratseptsiooni saab kasutada koos NSAID-ga.

Ainult gestageeni sisaldavad ravimid ei pärsi alati ovulatsiooni, kuid pakuvad siiski enamasti märkimisväärset leevendust. Sobivad ka naistele, kellele KHK on vastunäidustatud. Kasutatakse **ainult gestageeni sisaldavaid tablette (nn minipillid)** ja **emakasisest hormonaalset süsteemi ehk nn hormoonspiraali**.

Oluline on leida igale naisele sobivaim raviskeem. See võib mõnikord aega võtta ning nõuab pidevat koostööd arsti ja ämmaemandaga ja kannatlikkust. Kui seni toimunud raviskeemi foonil tekib seisundi halvenemine, pöörduge kindlasti naistearsti vastuvõtule.

ITK1217

Kinnitatud Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla ravikvaliteedi komisjoni 02.10.2024 otsusega (protokoll nr 12-24)