طرق لتخفيف آلام الدورة الشهرية

في حين أن تشنجات الدورة الشهرية يمكن أن تكون مؤلمة، يمكنك أن تستعيني بالعديد من الطرق لتخفيف الآلام.

أكثر من نصف النساء اللواتي يعانين من الحيض يبلغن عن بعض الآلام من التشنجات لمدة يوم أو يومين كل شهر.

في حين أن تشنجات الحيض، وتسمى أيضا عسر الطمث، عادة لا تكون علامة على حالة صحية خطيرة، فإنها يمكن أن تؤثر في نمط حياتك.

للمساعدة في التخفيف عن الآلام، هنا بعض الأشياء التي قد تساعدك. إذا كانت تقلصات الدورة الشهرية تبدو شديدة أو إن كنت لا تشعرين بتحسن على الرغم من محاولة البعض من هذه النصائح، تحققي مع طبيبك لاستبعاد القضايا الصحية الأكثر خطورة.

1. **حسني النظام الغذائي الخاص بك لتخفيف تشنجات الدورة الشهرية:**

تقليل الدهون وزيادة الخضروات في النظام الغذائي الخاص بك قد يساعد على تخفيف التشنجات الشهرية. نظام غذائي منخفض الدهون يقلل في الواقع من مستويات الالتهاب في الجسم بشكل عام. اتباع نظام غذائي نباتي قليل الدسم لا يساعد صحتك فقط، بل يمكن أن يكون له تأثير غير مباشر ولكن ملحوظ على آلام الدورة الشهرية أيضا.

2. **التجئي إلى الشاي لتهدئة التشنجات:**

قد يساعد بعض الشاي على التخفيف من تشنجات الحيض.

لأن بعض الأعشاب قد تكون بمثابة هرمون الاستروجين، اسألي طبيبك أولا قبل شرب الشاي، خاصة إذا كان لديك تاريخ من السرطان ذات صلة بالهرمونات. الشاي الذي يتضمن زيت النعناع قد يساعد أيضا.

3. **تناولي زيت السمك والفيتامين ب ١:**

هناك طريقة طبيعية أخرى لتخفيف التشنجات جراء الدورة الشهرية وهي تناول مكملات زيت السمك والفيتامين ب ١.

4. **قومي بالتدليك مع الزيوت الأساسية لتخفيف الآلام:**

استخدام بعض الزيوت العطرية الأساسية والتدليك يمكن أيضا تخفيف الألم المزمن للحيض. الخزامى يمكن استخدامه لهذا الغرض أيضاً .

5. **اغمري وسادة مدفئة للتخفيف من آلام التشنجات:**

أثبتت دراسة أن استخدام وسادة مدفئة يساهم في تخفيف آلام التشنجات. إن الحرارة المطبقة موضعيا هي بنفس الفعالية مثل دواء الإيبوبروفين!