

Menstratieklachten - pijnlijke menstruatie

Dysmenorroe

Uit: Zyklusabhängige Befindlichkeitsstörungen der Frau
Gynäkologe, 2000
Zahradnik, HP, Wetzka B, Schuth W.

Primaire dysmenorroe - secundaire dysmenorroe

Secundaire dysmenorroe : Er is een biologische oorzaak:

- Endometriose
- Myomen (vleesbomen)
- Abnormale positie van de baarmoeder
- Koperspiraaltje

Oorzaken behandelen elimineert de symptomen!

Primaire dysmenorroe:

Uitsluitingsdiagnose, als secundaire niet ter sprake komt, d.w.z. als alles organisch in orde is.

Waarom hebben de vrouwen pijn?

Omdat de baarmoeder op ziekelijke wijze samentrekt:
"Pathologische Uteruscontracties"

Ernstige contractie en
Permanente contractie

Tussendoor kan de spier niet langer herstellen

Bloedtoevoer wordt tijdens de contractie verlaagd

Spier krijgt geen zuurstof meer:
Ischemische pijn

Vrouwen met dysmenorroe hebben:

lagere pijndrempel
Angstige aandachtsfixatie
Verwachtingsspanning

Hoe hoger het percentage meervoudig onverzadigde vetzuren in de voeding, hoe zeldzamer en zwakker de menstratieklachten

De Catecholamines (adrenaline en noradrenaline) zijn de neurotransmitters voor de contractie en ontspanning van de baarmoederspier.

De neurotransmitters van deze Catecholamines zijn de prostaglandines.

(Bij een abortus leidt men deze in door toediening van prostaglandines (PGF), de reacties zijn ernstige abdominale krampen). Analoga aan menstratiestoornissen, wanneer het evenwicht van deze prostaglandines verschoven is.

Studies hebben aangetoond dat vrouwen met menstratieklachten in de tweede cyclusfase in de baarmoederspier meer PGF aanmaken dan andere vrouwen.

In het menstruatiesbloed is de concentratie ook hoger

Wat moet je doen om menstruatieklasten te verlichten?

De vorming van prostaglandinen afremmen!

Mogelijke factoren die de incidentie van menstruatieklasten beïnvloeden		
Stimulerend	Afremmend	Onzeker
Vroege menarche	Aantal zwangerschappen	Duur van de cyclus
Moeder of zus heeft zelf ook menstruele krampen	Toenemende leeftijd	Sterkte van de bloeding
Nog geen kind	Anovulatoire cycli	Body-mass-index
Jeugdige leeftijd	Ovulatie remmer	Sportieve activiteiten
Secundaire ziekte winst (subjectief)		Ras
Lage of hoge sociale status		
Ongezonde levensstijl (roken/alcohol)		

Medicamenteuze therapie voor menstruatieklasten
Hormonale anticonceptiva ('de pil') (Monofasische producten)
Mirena (progestageenspiraal)
Onverzadigde vetzuren uit visolie en plantaardige oliën (b.v., teunisbloemolie, Efamol) Meervoudig onverzadigde vetzuren beïnvloed de prostaglandinesynthese. Gevalstudies en veelvoudige waarnemingen, evenals placebogecontroleerde studies hebben aangetoond dat reeds na 2 maanden verhoogde inname van meervoudig onverzadigde vetzuren een aanzienlijke verbetering van de menstruatieklasten hebben geleid, vergeleken met placebo.
Magnesium (calciumantagonist)
Acuut, d.w.z. tijdens de menstruatie: Ibuprofen
Nifedipine (calciumantagonist)
Stoffen van traditionele Chinese geneeskunde (TSS)

Hoe kan men de hoofdpijn en rugpijn, misselijkheid en braken bij dysmenorroe uitleggen?

Uit de baarmoeder komt de prostaglandine in de algemene bloedbaan terecht.