

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صدرت في أيار/مايو 2026

ألم الطمث (ألم الدورة الشهرية)

ما هي؟

عسر الطمث يعني ألم الطمث (الدورة الشهرية). وهو ألم تشعرين به في أسفل البطن في وقت قريب من فترة الدورة الشهرية. من الطبيعي الشعور ببعض الألم أثناء الدورة الشهرية. ولكن ليس من الطبيعي أن يكون الألم شديداً لدرجة تمنعك من ممارسة روتينك اليومي المعتاد. هناك العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لتخفيف ألم الطمث، بما في ذلك:

- ممارسة الرياضة بانتظام
- تناول مسكنات الألم
- استخدام قربة ماء دافئ (كمادات ساخنة)

إذا استمر ألم الطمث لأكثر من بضعة أيام أو ازداد سوءاً، فيجب عليك مراجعة طبيبك العام.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيتحدث معك طبيبك العام حول الألم الذي تشعرين به. قد يطرح عليك أسئلة حول دورتك الشهرية، وطبيعة الألم، وأي مشاكل صحية سابقة أو حالية. الهدف من ذلك هو معرفة ما إذا كان الألم ناتجاً عن مشكلة صحية. قد يقوم الطبيب بفحص منطقة الحوض، وقد يقترح إجراء فحوصات أخرى (مثل فحص الكشف عن سرطان عنق الرحم).

قد يطلب منك طبيبك العام إجراء صورة أشعة للتحقق من وجود أي مشاكل داخل الحوض. إذا أظهرت الصورة أنك قد تحتاجين إلى مزيد من الفحوصات، فقد يقوم طبيبك العام بإحالتك إلى أخصائي.

سيعتمد علاجك على السبب الكامن وراء شعورك بالألم. إذا لم يكن هناك سبب واضح، فقد يقترح طبيبك العام بعض الطرق لمساعدتك في التعامل مع الألم. وقد تشمل هذه الطرق ما يلي:

- استخدام قربة ماء دافئ أو كمادة ساخنة على أسفل الظهر أو البطن
- التدليك الخفيف على موضع الألم
- تغييرات في نمط الحياة

تتوفر أدوية للمساعدة في تخفيف الأعراض التي تعانين منها. سيخبرك طبيبك العام بما يناسب لحالتك.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

سيرغب طبيبك في رؤيتك مجدداً بعد ثلاثة أشهر، كما سيتابع معك لمعرفة ما إذا كانت خطة العلاج قد ساعدت في تخفيف الألم. إذا استمر شعورك بالألم شديد، فقد يقترح طبيبك العام خطة علاج جديدة لبضعة أشهر أخرى. إذا لم يتحسن الألم، فقد يقوم بإحالتك إلى أخصائي أو إلى عيادة محلية متخصصة في آلام الحوض.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

التزمي بخطة العلاج والنصائح التي يقدمها لك طبيبك العام. وقد يقترح عليك تغييرات في نمط الحياة مثل:

- تجنب الكافيين والتدخين والكحول
- الحصول على قسط كافٍ من النوم - حوالي سبع إلى ثماني ساعات كل ليلة
- الحركة والنشاط - ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تساعد في تخفيف الألم
- التفكير في إنقاص الوزن إذا كان وزنك الحالي غير صحي
- تجربة بعض التقنيات التي تساعدك على الاسترخاء، مثل التنفس العميق واسترخاء العضلات

ألم الطمث (ألم الدورة الشهرية)

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

اطّلع على نشرة المعلومات على موقع دليل الموارد الصحية (healthresourcedirectory.org.au) لتعرفي سبل الدعم والخدمات المحلية المناسبة لك.

ما هي الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

- ماذا لو كنت أخطط للحمل؟
- كيف أعرف ما إذا كان الألم الذي أشعر به طبيعياً أم لا؟
- ما هي الفحوصات التي قد أحتاج إلى إجرائها؟

- ما السبب المحتمل للألم الذي أشعر به؟
- هل ستساعد الأدوية في تخفيف الألم؟
- ما هي الأعراض التي يجب أن أنتبه لها؟

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- Jean Hailes For Women – نشرات معلومات عن الدورة الشهرية وآلام الحوض المزمنة: jeanhailes.org.au
- مؤسسة "Healthdirect Australia" – التعامل مع آلام الدورة الشهرية: healthdirect.gov.au