

MENŠTRUAČNÁ BOLEŠŤ







Bolestivá menštruácia - dysmenorea - je veľmi častá. Stretlo sa s ňou až 90 % žien, väčšina z nich však nevyhľadá lekársku pomoc. Intenzita menštruačnej bolesti obvykle s vekom ustúpi.

Hlavným vinníkom sú prostaglandíny

- **Prostaglandíny** sú telu vlastné chemické látky **zodpovedné za bolesť a zápal**.
- **Počas menštruačného cyklu sa hladiny prostaglandínov zvyšujú.** Ich vplyvom sa cievy v maternici zúžia. Zníži sa tak prísun kyslíka a živín, čo vedie k **zvýšeným kontrakciám maternice a následne kŕčom v podbrušku**.
- Zvýšenie prostaglandínov taktiež spôsobuje zvýšenú citlivosť nervových zakončení, preto **ženy počas menštruácie vnímajú** akékoľvek podráždenie alebo **bolesť intenzívnejšie**.

Ako si viete pomôcť sami

- ✓ **Cvičenie a strečing** zvýšia prietok krvi, uvoľnia hormóny ovplyvňujúce náladu a zároveň zmenšia intenzitu menštruačných kŕčov. 
- ✓ **Teplo pomôže rozšíriť zúžené cievy** v maternici a ulaví od menštruačných kŕčov. Vyskúšajte termofoor a pite teplý medovkový čaj.  
- ✓ Potraviny bohaté na **vitamíny E, B₁, B₆** a **horčik** môžu znížiť trvanie a intenzitu menštruačných bolestí. Ich zdrojom je **ovocie, zelenina, orechy** a **celozrnné výrobky** (banány, brokolica, špenát, mandle, kešu, ovsené vločky). 

- ✓ Ženy uvádzajú, že stres menštruačné bolesti ešte zhoršuje. Užitočné sú **jóga, meditácia, akupunktúra**, či **levandulová aromaterapia** spojená s **jemnou masážou brucha**.



- ✓ Vyhýbajte sa **mastným** a **vyprázaným** jedlám.



- ✓ Nemá význam znášať menštruačné bolesti a nechať ich, aby ovplyvňovali váš každodenný život. Užite protizápalový liek a **bolesť riešte včas, skôr ako naberie na intenzite**. Znížite tak pravdepodobnosť, že neskôr budete potrebovať silnejšiu dávku.



Nalgessin S – rýchle riešenie na rôzne druhy bolestí.

www.nalgessin.sk



Nalgessin S rýchlo uľavuje od bolesti. Nalgessin S obsahuje účinnú látku naproxén sodný, ktorá sa rýchlo rozpúšťa a umožňuje **rýchle utišenie bolesti**. Užite **Nalgessin S** hneď, ako sa bolesť objaví. Obvyklá dávka je jedna tableta.



Nalgessin S má výhodu **dlhodobého účinku**, takže postačuje užívanie raz za 8 až 12 hodín. Pri menštruačných bolestiach je to zvlášť dôležité, pretože kŕče zvyčajne trvajú 12-72 hodín. Jeho dlhotrvajúci účinok pomáha udržať bolesť pod kontrolou aj počas spánku.



Nalgessin S má **protizápalový účinok**. Zastavuje tvorbu prostaglandínov, ktoré sú príčinou bolestivej menštruácie.

Nalgessin S je voľnopredajný liek na vnútorné použitie. Pred použitím lieku si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov, alebo sa poraďte s lekárom, či lekárnikom. Obsahuje naproxén sodný.

Úplnú informáciu o lieku získate na adrese:



KRKA Slovensko, s.r.o., Turčianska 2, 821 09 Bratislava,
Tel. (02) 571 04 501, Fax (02) 571 04 502, E-mail: info.sk@krka.biz, www.krka.sk