



CÓLICA MENSTRUAL



wallstreetfitness.com.br

A cólica menstrual é uma situação que acontece em grande parte das meninas. Ela é chamada de dismenorréia (que significa menstruação dolorosa). A dismenorréia é chamada de primária, porque ela não está relacionada a nenhuma doença, e secundária quando a dor é causada por uma situação como miomas, endometriose, mal formação do útero, etc. Mas na adolescência, em 90% das vezes a cólica (dismenorréia) é primária e acontece por causa da liberação de substâncias com características inflamatórias durante o período menstrual chamadas de prostaglandinas. Estas substâncias são liberadas pelas próprias células do endométrio que se fragmentam na menstruação, e tem por objetivo promover a contração dos vasos sanguíneos (para conter o fluxo menstrual) e os músculos uterinos.

Infelizmente esta ação se traduz para algumas mulheres como cólicas menstruais que começam logo após o início do fluxo menstrual (embora algumas tenham cólicas antes de menstruar), e ocasionam uma sensação de peso nas costas e coxas ou mesmo a dor no baixo ventre. A cólica pode ser leve a ponto de não necessitar nenhum medicamento, moderada quando incomoda um pouco mas não afeta as atividades diárias ou intensa a ponto de incapacitar a pessoa nas suas atividades. Geralmente esta cólica intensa é difícil até de responder aos analgésicos e antiinflamatórios.

Portanto, embora seja uma reação normal do ciclo menstrual, a cólica quando incomoda deve ser medicada e para isto dispomos de algumas opções de tratamento que vão dos analgésicos antiinflamatórios aos anticoncepcionais hormonais.

A primeira opção é o uso de antiinflamatórios que atuam como inibidores das prostaglandinas. Mas isto não significa que haja um processo inflamatório ou infeccioso, mas sim, utilizamos estes medicamentos para inibirem a ação dolorosa que a prostaglandina acarreta. Uma coisa muito importante para o correto controle da cólica: os medicamentos antiinflamatórios devem ser tomados logo que a menstruação comece e não quando a cólica iniciar. Isto porque a ação de um antiinflamatório é por inibição da liberação das prostaglandinas. Se você ficar “agüentando” a dor até “precisar” do medicamento o efeito será mais lento.

A outra opção de tratamento são os anticoncepcionais hormonais. As pílulas anticoncepcionais atuam no alívio da cólica menstrual porque além de inibirem a ovulação promovem uma diminuição do endométrio (por isso a menstruação diminui com pílula) e conseqüentemente reduzem a quantidade de prostaglandinas (que causam a cólica), além dos outros benefícios como melhora da acne, sintomas pré-menstruais (TPM). As pílulas são prescritas de várias



maneiras para o controle da dor: desde a sua forma habitual na qual você menstrua após o término da cartela até mesmo na forma estendida, quando emendamos 2 a 3 cartelas a fim de promover menos menstruação.

É importante que se faça uma avaliação médica para ver se a cólica realmente é uma dismenorréia primária (sem doença envolvida) porque em algumas vezes, a cólica pode ser decorrente de malformações uterinas, seqüelas de infecções pélvicas ou em casos mais graves (muito raro na adolescência) causada por endometriose.