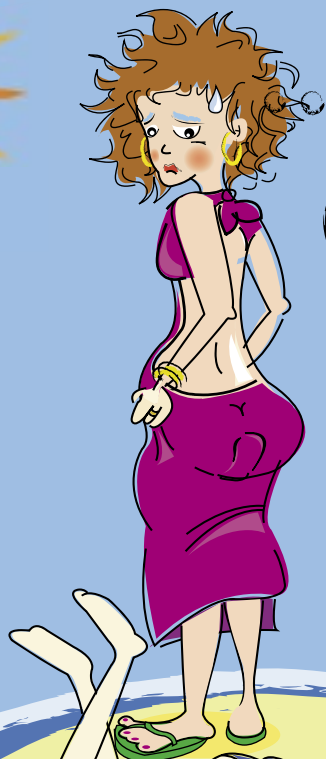


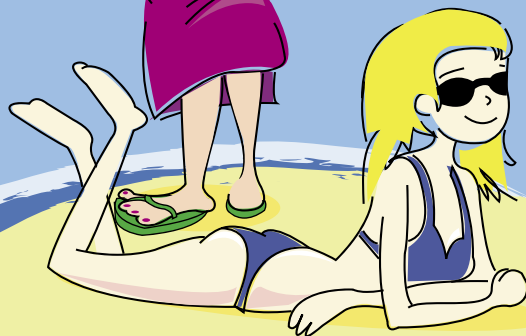
“Quei giorni” sotto l'ombrellone

Come 'sopravvivere' alle mestruazioni
senza rovinarsi le vacanze





Ecco come buttare
al vento **mesi** di fatica
in palestra!



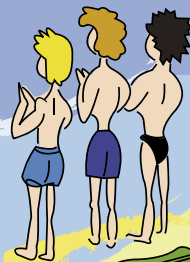
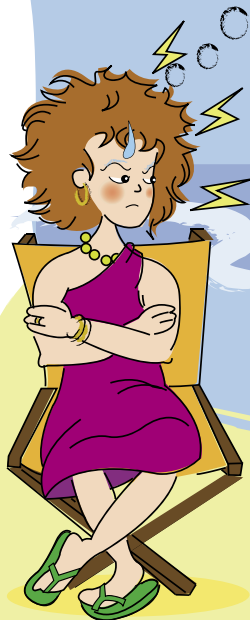
Giusto
2 foglie
per tirarmi
un po' su...



Beh...
poteva andarmi
peggio!



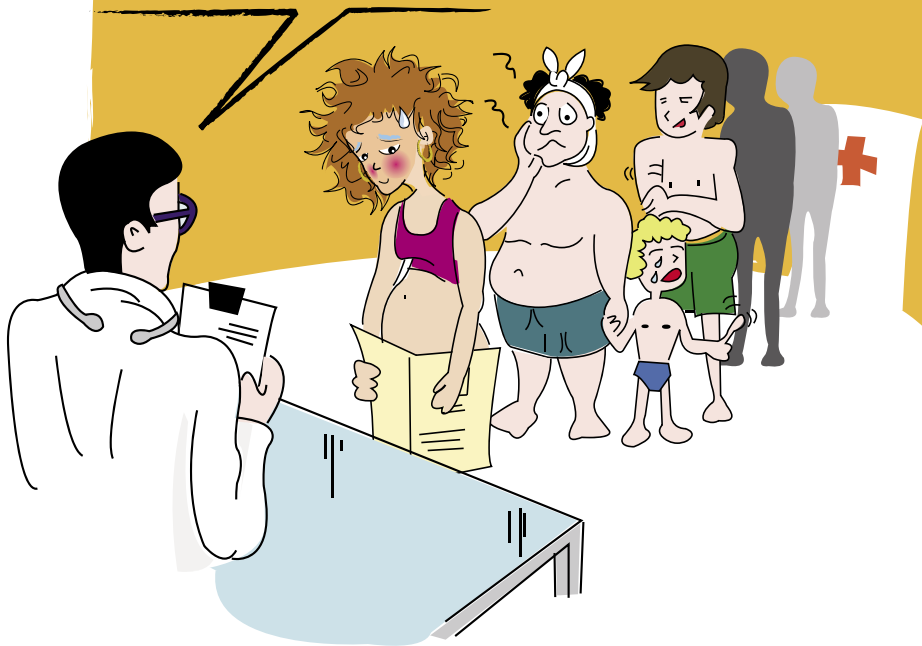
Quanto vorrei
saper guidare una
moto
d'acqua!!



Tesoro,
ma quanta fretta!
Raccontami qualcosa
di te, per quale squadra tifi?

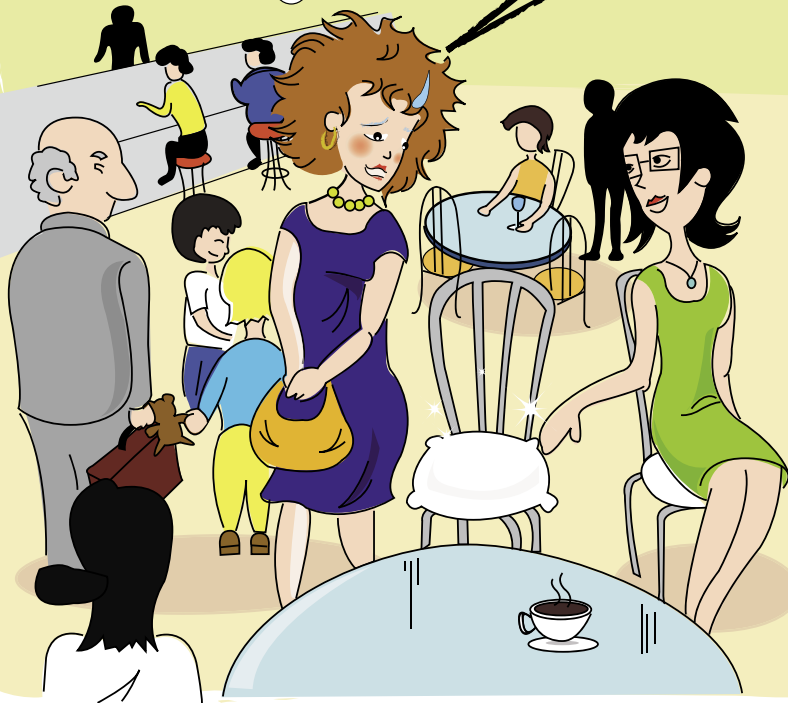


E il **SUO** problema,
signora, qual è?



No, grazie, resto in piedi...

Guardo
il panorama!



Ti sei mai ritrovata in una di queste spiacevoli situazioni? Con le mestruazioni, anche i pochi giorni di vacanza sotto l'ombrellone possono trasformarsi in un tormento. Ma, per chi soffre di un flusso abbondante, quasi una donna su 5, non si parla solo di disagi, ma di un vero e proprio problema di salute che può portare a conseguenze davvero pericolose come anemie o la necessità di asportare l'utero. Per fortuna oggi è possibile intervenire precocemente e curare questo problema: scopri come.

7 semplici consigli per ridurre al minimo i disagi e guadagnare salute e qualità di vita:



1. **L'imbarazzo estetico**

Anche se il tuo flusso è decisamente più abbondante della media non ti devi rassegnare ad utilizzare assorbenti ingombranti. Oggi esistono anche tamponi interni in formato "maxi", capaci di una maggiore tenuta. Dovrai però cambiarli molto spesso e osservare alcune norme igieniche. In particolare, lavati sempre con cura le mani prima dell'inserimento, può essere utile anche tenere in borsa salviettine umidificate. Sostituisci l'assorbente dopo il bagno e non rimanere troppo tempo con il costume bagnato. Dopo la spiaggia, utilizza un detergente intimo specifico. Evita di utilizzare il tampone interno di notte.



2. **La dieta energetica**

La spossatezza che puoi avvertire durante i giorni della mestruazione, in particolare d'estate, è dovuta soprattutto alla perdita del ferro, maggiore tanto più abbondante è il flusso, fino a provocare anemia. Bisogna quindi reintegrare il calo di ferro con gli alimenti giusti. Oltre alla carne rossa, ne contengono anche il pesce azzurro, la soia, il lievito di birra, le uova, la frutta secca, il muesli, gli ortaggi verdi e i legumi (fagioli e lenticchie, ceci, fave, piselli). Contro i crampi addominali invece, frequenti in "quei giorni", sono utili calcio (latte, yogurt, latticini) e magnesio (ortaggi verdi, banane, crusca).

3. Se la pressione va su e giù...



Il caldo estivo tende a dilatare i vasi sanguigni e aumenta la portata del flusso mestruale. A ciò si aggiunge spesso un'insufficiente idratazione (non si beve abbastanza per riequilibrare i liquidi dispersi con il sudore). Questo facilita una spossatezza generale, che può tradursi, quando il flusso è intenso, in cali di pressione o veri e propri svenimenti. Per questo è importante durante il ciclo bere molta acqua, almeno due litri, e bevande zuccherate (meglio i succhi di frutta rispetto alle bibite gassate), evitare il sole nelle ore più calde e riparare sempre la testa con un cappello o un foulard.

4. Lo sport



Solo il 16% delle italiane pratica sport con continuità, ben il 70% delle donne lo abbandona nell'adolescenza a causa delle mestruazioni. Il movimento rappresenta invece un importante alleato per la prevenzione del rischio cardiovascolare e di osteoporosi. Anche durante il flusso non vi sono controindicazioni all'attività fisica, con alcune accortezze: mantenere un'intensità di allenamento più bassa, scegliere di muoversi di prima mattina o nel tardo pomeriggio, reintegrare subito i liquidi persi durante gli esercizi/la partita, scegliere una passeggiata in riva al mare, esercizi di stretching o una nuotata. Se invece la portata del flusso o il dolore ti impediscono di svolgere qualsiasi attività fisica, rivolgiti al tuo medico per sapere come intervenire in maniera più radicale e risolutiva.



5. Il sesso

Alcune culture proibivano i rapporti durante le mestruazioni perché le donne venivano considerate "impure". Si credeva inoltre che un rapporto sessuale in questo periodo potesse provocare dolore all'uomo. Ovviamente, si tratta di superstizioni senza fondamento scientifico: non esistono controindicazioni di tipo medico ai rap-

porti in quei giorni, anzi molte donne sono particolarmente sensibili prima o durante questa fase. A patto che il flusso non crei imbarazzi o fastidi, cosa più frequente quando è molto intenso. Se non si è ancora sviluppato un buon livello di complicità con il partner, le mestruazioni possono rivelarsi un ostacolo per l'intesa.

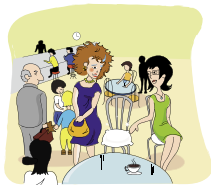
6. La salute dell'apparato riproduttivo

Le perdite molto abbondanti sono un sintomo da non sottovalutare e possono portare a conseguenze cliniche notevoli, come l'anemia, oltre ad una serie di altri disturbi fortemente invalidanti. Stanchezza, difficoltà di concentrazione, insonnia, mal di testa, nervosismo e disagio sono fra le principali conseguenze. Le cause possono essere diverse: spetta al ginecologo identificarle e scegliere, in accordo con la donna, come agire. Per risolvere problemi di tipo organico si ricorre generalmente ad interventi chirurgici, a volte radicali come l'isterectomia (asportazione dell'utero), negli altri casi si privilegia invece il trattamento farmacologico conservativo.



7. Le perdite eccessive

È difficile stimare con precisione l'entità del flusso e se sia o meno "preoccupante": è la donna che per prima valuta la gravità del problema. Parliamo di disturbo patologico quando le perdite particolarmente copiose (con quantità superiore agli 80 ml), provocano anemia e astenia (sensazione di affaticamento e debolezza). In questi casi, non sono rari spiacevoli incidenti, come ad esempio macchiare abiti o lenzuola. Il 20% delle donne che si rivolge al ginecologo lamenta flussi mestruali abbondanti, ma sono ancora la maggioranza quelle che lo considerano un fatto fisiologico e sopportano disagi talvolta pesanti. Oggi per fortuna vi sono soluzioni affidabili, trattamenti efficaci che possono mutare, in meglio, la qualità della vita.



Test: Soffri di flussi abbondanti?

Le tue mestruazioni normalmente durano:

Da 3 a 5 giorni

Da 5 a 7 giorni

Oltre 7 giorni

Durante il ciclo ti capita di....?

Cambiare un assorbente ogni una/due ore a causa di perdite troppo abbondanti?

Sì sempre

Sì, solo nel primo giorno del ciclo

Qualche volta

Mai

Non trovare un assorbente idoneo per il forte sanguinamento?

Sì sempre

Sì, solo nel primo giorno del ciclo

Qualche volta

Mai

Trovare delle macchie di sangue sul letto quando ti svegli la mattina?

Sì sempre

Sì, solo nel primo giorno del ciclo

Qualche volta

Mai

Dover rinunciare all'attività fisica a causa di una sensazione di stanchezza e spossatezza?

Sì sempre

Sì, solo nel primo giorno del ciclo

Qualche volta

Mai

Limitare la tua vita sociale, le uscite con gli amici e con il tuo partner?

Sì sempre

Sì, solo nel primo giorno del ciclo

Qualche volta

Mai

Avere problemi di concentrazione mentre lavori e di sentirti stanca, anche nei periodi che precedono o seguono il ciclo mestruale?

Sì sempre

Sì, solo nel primo giorno del ciclo

Qualche volta

Mai

Sentirti a disagio e non sapere che vestito indossare per nascondere l'assorbente troppo ingombrante?

Sì sempre

Sì, solo nel primo giorno del ciclo

Qualche volta

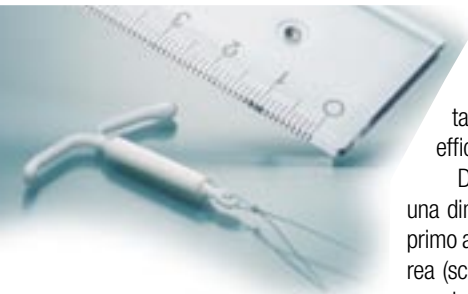
Mai

Se il tuo ciclo dura oltre 5 giorni e se hai risposto sì a più di tre domande è probabile che tu soffra di mestruazioni abbondanti. Rivolgiti al tuo ginecologo per approfondire la causa di questo disturbo e trovare la soluzione più adatta a te. Una terapia appropriata può aiutarti a risolvere questo fastidioso disturbo e a vivere meglio, anche "in quei giorni".

Se in base al test hai scoperto di avere un problema di flussi abbondanti, il consiglio è rivolgerti al più presto al tuo ginecologo per risolverlo in maniera radicale. Oggi infatti è possibile trattare questo disturbo e migliorare la tua qualità di vita. La terapia medica è il trattamento iniziale di scelta e rappresenta l'unica opzione per le pazienti che desiderano conservare la propria fertilità.

I Flussi Mestruali Abbondanti vengono di solito curati con:

- Farmaci antiemorragici
- Farmaci antinfiammatori
- Progestinici orali
- Estro-progestinici
- Analoghi del GnRh
- Androgeni
- Sistema intrauterino a rilascio locale di progestinico (Levonorgestrel)



Il sistema intrauterino a rilascio locale di progestinico in particolare, è considerato la più efficace e definitiva risposta al problema. Viene applicato dal ginecologo, esercita un'azione continua per 5 anni e presenta anche un'elevata efficacia contraccettiva.

Dopo l'inserimento più della metà delle donne ha registrato una diminuzione sia del flusso che del dolore mestruale. Entro il primo anno di utilizzo il 20% potrebbe andare incontro ad amenorrea (scomparsa delle mestruazioni). L'assenza di sanguinamento non deve preoccupare e non è sintomo di gravidanza o menopausa.

I cicli mestruali normali ricompariranno infatti entro un mese dalla rimozione, che può avvenire in qualsiasi momento.

Per saperne di più

Come cambia il ciclo mestruale in seguito all'inserimento della spirale medicata al levonorgestrel?

Nei primi 3-6 mesi dopo l'inserimento si potranno verificare sporadiche perdite di sangue o un lieve sanguinamento oltre al ciclo vero e proprio, ma si tratta di un fenomeno transitorio. In circa una donna su cinque il flusso può scomparire del tutto. Per limitare lo spotting si può prendere in contemporanea per i primi 2/3 mesi un estroprogestinico orale o acido tranexamico.

Può essere usato da tutte le donne?

Questo sistema è particolarmente indicato per donne che hanno già avuto almeno un figlio. Dopo una gravidanza è necessario attendere almeno tre mesi dal parto prima di inserire la spirale medicata per permettere all'utero di tornare alle sue dimensioni normali. La mamma può continuare ad allattare senza problemi per lo sviluppo del neonato.

Se prima dello scadere dei 5 anni desiderassi avere un bambino?

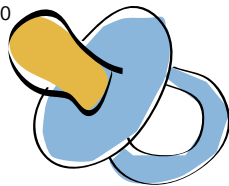
Una volta rimossa la spirale medicata, la fertilità viene recuperata in pochissimo tempo: alcune donne sono rimaste incinta già dopo un mese dalla rimozione. Il ginecologo potrà togliere la spirale medicata in qualsiasi momento, si tratta di una procedura molto semplice che richiede solo pochi minuti.

È possibile che si sposti o perda efficacia?

È molto improbabile che la spirale medicata possa spostarsi. Una volta inserita, non dovrebbe essere minimamente avvertita: il medico ti insegnerà come sentire se è posizionata correttamente, toccando i due sottilissimi fili posizionati alla base.

Se non ho particolari problemi, ogni quanto devo fare un controllo ginecologico?

In assenza di disturbi il primo controllo va previsto dopo circa 6 settimane dall'applicazione, un secondo dopo altre 6 settimane e, successivamente, almeno una-due volte l'anno fino alla rimozione. La frequenza può comunque variare da donna a donna.



Menstruazioni e dintorni: è vero che ...

Le mestruazioni servono alla donna per “disintossicarsi”?

Il luogo comune secondo cui le mestruazioni sono utili per un “ricambio” del sangue e per depurare l'organismo è molto diffuso e radicato, anche se privo di fondamento scientifico.

Se una donna con le mestruazioni tocca una pianta, la pianta muore?

Ovviamente no! Si tratta di un'antica credenza (di epoca greco-romana) legata ai pregiudizi generali che circondavano le donne durante quei giorni.

Se si fa sesso nei giorni delle mestruazioni non si rimane incinta?

È poco probabile ma assolutamente possibile. Per evitare gravidanze indesiderate è meglio utilizzare anche durante il periodo mestruale metodi contraccettivi sicuri.

Durante le mestruazioni non si può fare la doccia?

È falso, anzi, in questo periodo l'igiene intima è particolarmente importante.

L'assenza di mestruazioni causa un accumulo di sangue nel corpo?

Se l'assenza di mestruazioni non è dovuta a cause patologiche (esempio, eccessiva magrezza) ma è la conseguenza dell'utilizzo di metodi contraccettivi (ad esempio pillola utilizzata “in continuo” – senza pausa di sospensione – o sistema intrauterino a rilascio di progestinico) non vi è alcun pericolo per la salute.

Una donna con le mestruazioni in acqua attira gli squali?

Falso! Puoi goderti il mare in tutta tranquillità!



SEGi

Società Italiana Endoscopia Ginecologica

Segreteria Organizzativa

Via Flaminia Vecchia 508, 00191 Roma
Tel: +39 06 45421492 - +39 06 36382038
Fax: +39 06 45421443
segreteria@segonline.it

depositato in ANFA il 00.00.0000 cod.

 **Intermedia editore**

via Malta 12/b, 25124 Brescia
Tel. 030 226105, fax 030 2420472
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it

*Questo opuscolo è reso possibile
col contributo di*



Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma