



No. 3 G Chabruma Street off Ali Hassan Mwinyi Rd,
Ada Estate, Mbuyuni, Kinondoni Dar es Salaam
P.O. Box 60243, Dar es Salaam TANZANIA

+255-22-2666441

+255-766-430337/655-730337

Email: mariaclinic@gmail.com

Website: www.hmmcltd.com

HEALTH PUBLICATIONS / MAKALA YA AFYA

MAUMIVU WAKATI WA HEDHI (*DYSMENORRHEA*)

Maumivu wakati wa hedhi (dysmenorrhea) ni hali ya kuwa na maumivu ya tumbo chini ya kitovu, mgongoni au kwenye mapaja yanayotokea wakati wa hedhi. Maumivu ya wakati wa hedhi yanaweza kutokea pasipokuwa na tatizo lolote kwenye kizazi, lakini yapo maumivu ya hedhi yanayoletwa na tatizo la viungo vya uzazi.

Maumivu ya aina ya kwanza ambayo hayahusiani na tatizo lolote katika viungo vya uzazi huanza siku moja au mbili kabla ya hedhi kuanza au wakati damu za hedhi zimeanza kutoka na kwa kawaida yanadumu kwa nusu siku mpaka siku tatu. Aina hii ya kwanza ya maumivu ya wakati wa hedhi mara nyingi huambatana na dalili nyingine kama vile kusikia kichefuchefu, kutapika, hali ya uchovu na wakati mwingine kuharisha.

Maumivu ya hedhi ya aina ya pili ni yale ambayo yanasababishwa na tatizo kwenye viuungo vya uzazi kama vile uvimbe au maambukizi ya bakteria. Maumivu ya aina hii kwa kawaida yanaanza mapema katika mzunguko wa hedhi na yanadumu kwa muda mrefu kuliko yale ya aina ya kwanza. Kwa kawaida hayaambatani na dalili kama za kichefuchefu, kutapika, kuchoka au kuharisha kama zinavyotokea kwa aina ile ya kwanza.

Tiba ya maumivu wakati wa hedhi hutegemeana na kiwango cha maumivu ambayo mtu anayapata. Mara nyingi maumivu ya wakati wa hedhi hutulizwa bila kuwa na haja ya kutumia dawa. Baadhi ya mambo ambayo yanatuliza maumivu ni pamoja na kuweka mto wenye joto sehemu ya chini ya tumbo au kukanda chini ya tumbo kwa maji ya moto. Endapo maumivu ni makali na hasa kama yanasababisha kushindwa kufanya shughuli za kawaida, dawa za kumeza zinaweza kutumika, kama vile brufeni. Japokuwa dawa hizi hupatikana madukani, ni vizuri kuwasiliana na mtaalamu wa afya aweze kuelezea matumizi sahihi ya dawa hizi ili zisilete madhara mwilini. Kwa baadhi ambao maumivu ni makali sana kila mwezi, mtaalamu wa afya anaweza kushauri kutumia vidonge vya uzazi wa majira kwa muda wa miezi kadhaa ili kupunguza kemikali inayokaza misuli ya

nyumba ya uzazi na kuleta maumivu wakati wa hedhi. Kwa wale ambao maumivu yamesababishwa na tatizo kwenye nyumba ya uzazi kama vile maambukizi au uvimbe; tiba stahiki kwa ajili ya kuondoa tatizo hilo itatolewa.

Na Madaktari Bingwa wa Magonjwa ya Homoni na Uzazi – Maria Clinic, Dar es Salaam

Kwa Huduma ya Kuonana na Daktari Bingwa piga simu namba:

+255 766 430337/+255 754 587900/+255 755 085586