

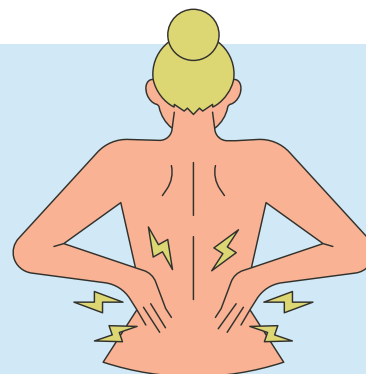
BÓL MENSTRUACYJNY

Poradnik dla pacjentek Szpitala w Ostródzie



PRODUKTY MENSTRUACYJNE

Ważny jest Twój komfort, dlatego zawsze wybieraj w sklepach produkty, które są dopasowane do Twojego stylu życia. Oferta jest obecnie naprawdę szeroka.

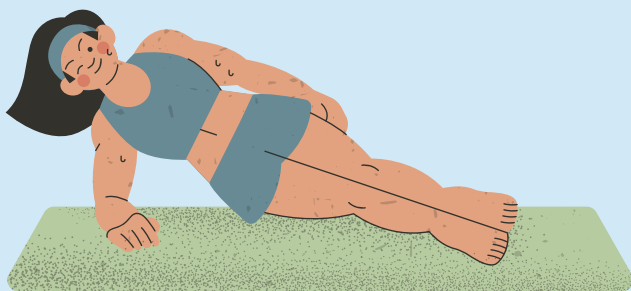


WODA

Pamiętaj o nawodnieniu - to kluczowe dla ogólnego samopoczucia i może pomóc w zmniejszeniu wzdęć. W trakcie miesiączki ogranicz kofeinę, alkohol i sól. One z kolei mogą nasilać wzdęcia i zatrzymywanie wody, co potencjalnie pogorszy ból.

LEKKIE ĆWICZENIA

Chociaż może Ci się to wydawać sprzeczne z intuicją, to lekka aktywność fizyczna (spacer, joga czy stretching) może być pomocna w złagodzeniu bólu. Ćwiczenia uwalniają endorfiny, które są naturalnymi środkami przeciwbólowymi. Unikaj za to ciężkich ćwiczeń, które mogą zwiększyć dyskomfort.



RELAKSACJA

Skupienie się na głębokim, spokojnym oddechu może pomóc w zrelaksowaniu ciała i umysłu, zmniejszając percepcję bólu. Spróbuj znaleźć czas na odpoczynek. Wiemy - to niełatwe.



Pamiętaj, że nie musisz cierpieć w milczeniu. Skorzystaj z dostępnych metod łagodzenia bólu i w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem.

Twoje dobro i bezpieczeństwo jest naszym celem!

KONSULTACJA Z LEKARZEM

Jeżeli ból jest dokuczliwy, zakłóca Twoje codzienne funkcjonowanie, koniecznie **skonsultuj się z lekarzem w sprawie możliwości leczenia.**

