



SEXUALITAT | | Actualitzat el 11/01/2025 a les 21:00

## El dolor de regla no és normal: quan ens hauríem de preocupar?



La regla, o menstruació, és una part natural del cicle reproductiu de les noies, però el que moltes no saben és que **no hauria de ser dolorosa**. Sovint es pensa que els dolors forts són normals, però, en realitat, si la menstruació et causa molt dolor, això podria ser un senyal que alguna cosa no va bé al teu cos.

La normalització del dolor menstrual i el tabú de parlar de la regla són alguns dels motius pels quals, malgrat el dolor, moltes dones no acudeixen al metge. Tot i que els primers símptomes d'aquest dolor apareixen a l'adolescència, gairebé no hi ha estudis sobre la menstruació en menors d'edat.

Una mica de malestar o incomoditat durant la menstruació pot ser habitual. De fet, algunes noies poden experimentar lleugeres molèsties o rampes. Això és degut a que l'úter es contrau per expulsar la seva mucosa. Però quan aquest **dolor és intens, tant que no et deixa fer vida**



---

**normal**, podries estar experimentant una condició anomenada **dismenorrea**. La dismenorrea és el terme mèdic per referir-se als dolors menstruals, i quan són molt forts, no són normals. Si cada vegada que tens la regla et costa moure't, no pots concentrar-te a l'escola, o t'has de quedar al llit, pot ser un símptoma d'una condició mèdica com ara l'**endometriosi** o altres problemes ginecològics. L'endometriosi, per exemple, és una malaltia en la qual el teixit que normalment creix dins de l'úter, creix fora, causant molt dolor.

És important que no normalitzis el dolor extrem. Si tens dolor intens durant la regla, el millor que pots fer és parlar amb el teu metge o metgessa. Ells et poden ajudar a descobrir la causa i trobar solucions, perquè no és necessari viure amb dolor cada mes.

Encara que moltes noies pensin que el dolor menstrual és inevitable, **no hauries de patir**. Hi ha tractaments que poden ajudar, des de fàrmacs fins a teràpies hormonals o altres tipus de tractament, segons el cas. Però el primer pas és parlar-ne, expressar que tens dolor i buscar ajuda mèdica.