

Tu penses souffrir de ménorragie?

Voilà comment te préparer pour ta consultation chez le médecin

Des règles inhabituellement abondantes et/ou longues (ménorragie) représentent l'un des motifs les plus fréquents de consultation gynécologique. Les médecins parlent de ménorragie lorsque les règles durent plus de 7 jours et que les pertes de sang cumulées pendant cette période excèdent 80 ml. Ce trouble à prendre au sérieux touche cinq à dix pour cent des femmes entre 15 et 45 ans. En effet, les saignements importants peuvent entraîner une baisse des taux sanguins de fer, une fatigue, des problèmes circulatoires et une anémie. Ils peuvent évoquer une autre maladie sous-jacente.



Si tu as l'impression que tes règles sont trop abondantes et/ou trop longues, tu devrais contacter ta/ton gynécologue. Nous t'expliquons dans cette fiche ce qui t'attend pendant la consultation et comment te préparer du mieux possible:

Avant de te rendre à la consultation:

1. Utilise «Mes règles douloureuses» pour documenter tes règles

Souvent, il n'est pas facile de juger si les règles sont inhabituellement abondantes. Documenter tes règles et/ou ta consommation de produits hygiéniques dans un journal peut aider ta/ton gynécologue. Grâce à l'outil en ligne «Mes règles douloureuses» (mes-regles-douloureuses.ch), tu peux facilement tenir ton journal sur ton Smartphone. Nous te conseillons de commencer à documenter tes règles avant ta consultation médicale. Si tu ressens d'autres troubles que de simples pertes de sang, il est judicieux de les noter aussi – en indiquant également depuis combien de temps tu les ressens et à quel moment précis ils se manifestent. En plus, tu pourrais demander aux femmes de ta famille si elles connaissent également ce genre de troubles.

2. Fais une liste de tes médicaments

Fais une liste de tous les médicaments que tu prends en ce moment. N'oublie pas les préparations vendues sans ordonnance. Si tu utilises un moyen de contraception, il est judicieux de mentionner quelle méthode tu utilises, au cas où ta/ton gynécologue ne serait pas encore au courant de cette information.

3. Note tes questions par écrit

On oublie vite quelque chose que l'on avait bien l'intention de demander. C'est pourquoi il peut être utile de noter par écrit les principales questions à l'avance.

Pendant la consultation:

1. Apporte l'évaluation de «Mes règles douloureuses»

Les données que tu as rassemblées grâce à «Mes règles douloureuses» peuvent donner à ta/ton gynécologue des indications précieuses et constituent une bonne base de discussion. Il est donc utile d'exporter tes données et de les apporter à la consultation.

2. Pose tes questions

Pose toutes les questions de la liste que tu as préparée. Si besoin, note les réponses données par la/le gynécologue. Si tu ne comprends pas quelque chose, p. ex. des termes techniques, demande des précisions jusqu'à ce que tout soit clair.

3. Note comment va se passer la suite

Que peut dire ta/ton gynécologue de tes troubles pour le moment? Des consultations supplémentaires ou des examens sont-ils prévus? À la fin de la consultation, tu dois avoir obtenu une réponse claire à toutes tes questions et savoir comment la suite va se passer. Si ce n'est pas le cas, n'hésite pas à poser des questions.