

سندرم پیش از قاعدگی (PMS) دارای طیف وسیعی از علائم و نشانه‌ها از جمله نوسانات خلقی، حساس شدن سینه‌ها، تغییر در اشتها، خستگی، تحریک‌پذیری و افسردگی است. تخمین زده می‌شود که از هر ۴ زن ۳ نفر به نوعی سندرم پیش از قاعدگی را تجربه کرده‌اند. علائم معمولاً در یک الگوی قابل پیش بینی عود می‌کنند. اما تغییرات فیزیکی و احساسی که با سندرم پیش از قاعدگی تجربه می‌شود ممکن است از کم تا شدید متفاوت باشد.

با این حال، لازم نیست اجازه دهید این مشکلات زندگی شما را کنترل کنند. درمان‌ها و تنظیم شیوه زندگی می‌تواند به شما در کاهش یا مدیریت علائم و نشانه‌های سندرم پیش از قاعدگی کمک کند. در این مقاله که در **مجهزترین آزمایشگاه شمال تهران** تهیه شده است، به علائم سندرم پیش از قاعدگی، روش تشخیص و درمان آن می‌پردازیم.

PMS ترکیبی از علائم فیزیکی و احساسی است که بسیاری از زنان پس از تخمک گذاری و قبل از شروع دوره قاعدگی خود به آن مبتلا می‌شوند. محققان فکر می‌کنند که PMS در روزهای پس از تخمک گذاری اتفاق می‌افتد زیرا اگر باردار نباشید سطوح استروژن و پروژسترون به شدت شروع به کاهش می‌کند. علائم سندروم پیش از قاعدگی در عرض چند روز پس از شروع دوره قاعدگی در زنان از بین می‌رود، زیرا سطح هورمون دوباره شروع به افزایش می‌کند.

برخی از زنان بدون هیچ نشانه‌ای از PMS پررود می‌شوند. ولی برای برخی دیگر، علائم PMS ممکن است آنقدر شدید باشد که انجام فعالیت‌های روزمره مانند رفتن به محل کار یا مدرسه را سخت کند. PMS زمانی از بین می‌رود که دیگر پررود نمی‌شوید، مثلاً بعد از یائسگی. پس از بارداری.

چه کسانی به سندرم پیش از قاعدگی دچار میشوند؟

از هر چهار زن، سه نفر می‌گویند که علائم PMS را در مقطعی از زندگی خود تجربه کرده‌اند. برای اکثر زنان، علائم PMS خفیف است.

کمتر از ۵ درصد از زنان در سنین باروری به شکل شدیدتری از PMS، به نام اختلال نارسایی پیش از قاعدگی (PMDD) مبتلا می‌شوند.

PMS ممکن است بیشتر در زنانی اتفاق بیفتد که:

- سطوح بالایی از استرس دارند
- سابقه خانوادگی افسردگی دارند

- سابقه شخصی افسردگی یا افسردگی پس از زایمان داشته اند.

آیا علائم سندرم پیش از قاعدگی با افزایش سن تغییر می کند؟

بله. علائم سندرم پیش از قاعدگی ممکن است با رسیدن به اواخر دهه ۳۰ یا ۴۰ سالگی و نزدیک شدن به یائسگی و در حال گذار به یائسگی بدتر شوند که به آن پری یائسگی می گویند.

این امر به ویژه برای زنانی که خلق و خوی آنها به تغییر سطح هورمون در طول چرخه قاعدگی حساس است صادق است. در سال‌های منتهی به یائسگی، سطح هورمون‌های شما نیز به طور غیرقابل پیش‌بینی بالا و پایین می‌رود، زیرا بدن شما به آرامی به یائسگی می‌رسد.

PMS پس از یائسگی و زمانی که دیگر پرئود نمی شوید، متوقف می شود.

علائم سندرم پیش از قاعدگی چیست؟

علائم PMS برای هر زن متفاوت است. ممکن است علائم فیزیکی مانند نفخ یا علائم عاطفی مانند غمگینی یا هر دو را داشته باشید. علائم نیز ممکن است در طول زندگی تغییر کند.

علائم فیزیکی PMS می تواند شامل موارد زیر باشد:

- سینه های متورم یا حساس
- یبوست یا اسهال
- نفخ
- گرفتگی شکم
- سردرد یا کمردرد
- کاهش تحمل برای سر و صدا یا نور

علائم عاطفی یا ذهنی PMS عبارتند از:

- تحریک پذیری یا رفتار خصمانه
- احساس خستگی
- مشکلات خواب (کم یا زیاد خوابیدن)
- تغییرات اشتها یا هوس غذایی
- مشکل در تمرکز یا حافظه

- تنش یا اضطراب
- افسردگی، احساس غم و اندوه
- نوسانات خلقی
- علاقه کمتر به رابطه جنسی

چه عواملی باعث سندرم پیش از قاعدگی می شوند؟

محققان دقیقاً نمی دانند چه چیزی باعث PMS می شود. تغییرات در سطوح هورمونی در طول چرخه قاعدگی ممکن است در بروز آن نقش داشته باشد.

چگونه سندرم پیش از قاعدگی تشخیص داده می شود؟

در هیچ آزمایشگاه مجهزی، هیچ آزمایشی برای PMS وجود ندارد. پزشک با شما در مورد علائم صحبت خواهد کرد، از جمله اینکه چه زمانی رخ می دهد و چقدر بر زندگی شما تأثیر می گذارد.

اگر علائم زیر را دارید احتمالاً PMS دارید:

- علائم PMS در پنج روز قبل از قاعدگی و حداقل سه دوره قاعدگی متوالی اتفاق می افتد
- در عرض چهار روز پس از شروع قاعدگی به پایان می رسد
- شما را از لذت بردن یا انجام برخی از فعالیت های عادی خود باز دارد

چگونه سندرم پیش از قاعدگی بر سایر بیماریها تأثیر می گذارد؟

افسردگی و اختلالات اضطرابی: اینها شایع ترین شرایطی هستند که با PMS همپوشانی دارند. علائم افسردگی و اضطراب شبیه PMS هستند و ممکن است قبل یا در طول دوره شما بدتر شوند.

آنسفالومیلیت میالژیک/ سندرم خستگی مزمن (ME/CFS): برخی از زنان گزارش می دهند که علائم آنها اغلب در ست قبل از پریود بدتر می شود. تحقیقات نشان می دهد که زنان مبتلا به ME/CFS ممکن است بیشتر در معرض خونریزی شدید قاعدگی و یائسگی زودرس یا زودرس باشند.

سندرم روده تحریک پذیر IBS: باعث گرفتگی، نفخ و گاز می شود. علائم IBS ممکن است درست قبل از پریود بدتر شود.

سندرم مثانه دردناک: زنان مبتلا به سندرم مثانه دردناک بیشتر در معرض گرفتگی دردناک در طول PMS هستند.

PMS همچنین ممکن است برخی از مشکلات مانند آسم، آلرژی و میگرن را بدتر کند.

برای تسکین علائم سندرم پیش از قاعدگی در خانه چه کاری می توان انجام داد؟

این نکات به شما کمک می کند که به طور کلی سالم تر باشید و ممکن است برخی از علائم PMS را تسکین دهد.

فعالیت بدنی هوازی منظم در طول ماه داشته باشید. ورزش می تواند به علائمی مانند افسردگی، مشکل در تمرکز و خستگی کمک کند.

بیشتر اوقات غذاهای سالم انتخاب کنید. پرهیز از غذاها و نوشیدنی های حاوی کافئین، نمک و شکر در دو هفته قبل از پریود ممکن است بسیاری از علائم PMS را کاهش دهد.

سعی کنید هر شب حدود هشت ساعت بخوابید. کمبود خواب با افسردگی و اضطراب مرتبط است و می تواند علائم PMS مانند بدخلی را بدتر کند.

راه های سالمی برای مقابله با استرس پیدا کنید. با دوستان خود صحبت کنید یا در یک دفتر احساسات خود را بنویسید. برخی از زنان نیز یوگا، ماساژ، یا مدیتیشن را مفید می دانند.

سیگار نکشید. در یک مطالعه، زنانی که سیگار می کشیدند علائم PMS بیشتری را گزارش کردند.

چه داروهایی می توانند علائم سندرم پیش از قاعدگی را درمان کنند؟

داروهای زیر می توانند به درمان برخی از علائم PMS کمک کنند.

- ایبوپروفن
- ناپروکسن

مصرف مسکن های درست قبل از شروع قاعدگی، میزان درد و خونریزی را در طول قاعدگی کاهش می دهد.

اگر داروهای فوق مؤثر نباشند، داروهای تجویزی زیر ممکن است کمک کنند:

قرصهای ضد بارداری: ممکن است به علائم فیزیکی PMS کمک کند، اما ممکن است علائم دیگر را بدتر کند.

داروهای ضد افسردگی: می توانند به کاهش علائم عاطفی سندرم پیش از قاعدگی در برخی از زنان کمک کنند.

دیورتیک ها (قرص های ادرار آور): ممکن است علائم نفخ و حساسیت سینه را کاهش دهند.

داروهای ضد اضطراب ممکن است به کاهش احساس اضطراب کمک کند.

آیا برای درمان علائم سندرم پیش از قاعدگی میتوان ویتامین یا مواد معدنی مصرف کرد؟

مطالعات نشان می دهد که برخی ویتامین ها و مواد معدنی ممکن است به کاهش برخی علائم PMS کمک کنند.

در تحقیقات فوایدی را برای موارد زیر پیدا کرده اند:

کلسیم. مطالعات نشان می دهد که کلسیم می تواند به کاهش برخی از علائم PMS، مانند خستگی، هوسهای غذایی، و افسردگی کمک کند. کلسیم در غذاهایی مانند شیر، پنیر و ماست یافت می شود. برخی از غذاها مانند آب پرتقال، غلات و نان دارای کلسیم (غنی شده) هستند. همچنین می توانید مکمل کلسیم مصرف کنید.

ویتامین ۶B. ویتامین ۶B ممکن است به علائم PMS، از جمله بدخلقی، تحریک پذیری، فراموشی، نفخ، و اضطراب کمک کند. ویتامین ۶B را می توان در غذاهایی مانند ماهی، مرغ، سیب زمینی، میوه ها (به استثنای مرکبات) و غلات غنی شده یافت. همچنین می توانید آن را به عنوان یک مکمل غذایی مصرف کنید.

منیزیم. منیزیم ممکن است به کاهش برخی علائم PMS از جمله میگرن کمک کند. اگر به میگرن قاعدگی مبتلا می شوید، با پزشک خود در مورد اینکه آیا به منیزیم بیشتری نیاز دارید یا خیر صحبت کنید. منیزیم در سبزیجات سبز رنگ و برگ دار مانند اسفناج و همچنین در آجیل، غلات کامل و غلات غنی شده یافت می شود. می توانید مکمل هم مصرف کنید.

اسیدهای چرب اشباع نشده (امگا ۳ و امگا ۶). مطالعات نشان می دهد که مصرف مکملی با ۱ تا ۲ گرم اسیدهای چرب اشباع نشده ممکن است به کاهش گرفتگی عضلات و سایر علائم PMS کمک کند. منابع خوب اسیدهای چرب چند غیراشباع شامل بذر کتان، آجیل، ماهی و سبزیجات برگ سبز هستند.

منابع:

<https://www.womenshealth.gov>

<https://familydoctor.org>

<https://www.healthline.com/health/premenstrual-syndrome>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%B1%D8%A>

[۲۰۱۹/۸۸/۰۸/۰۱](#)

