

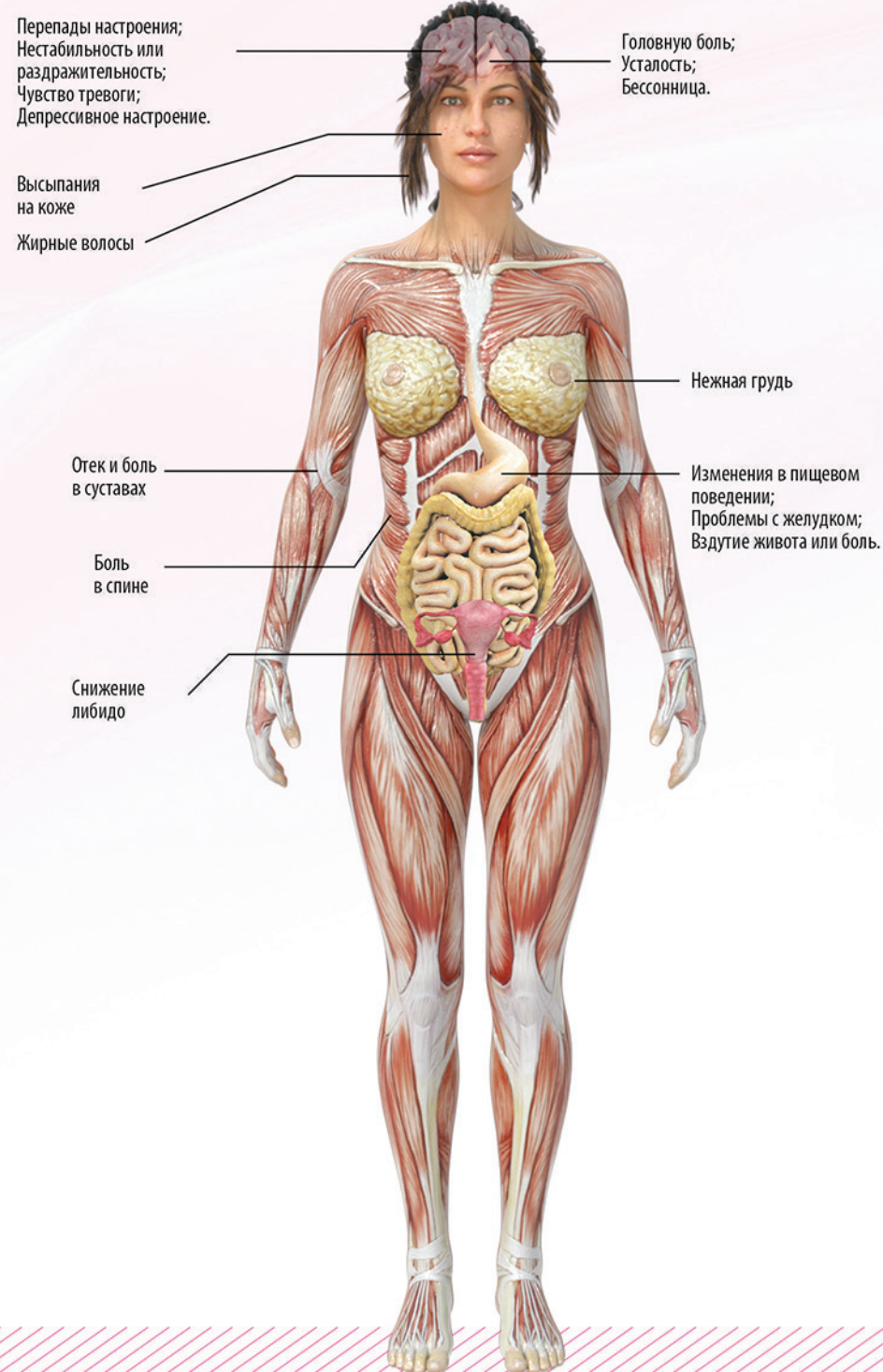


Жизнь с предменструальным синдромом (ПМС)

Что такое ПМС?¹⁻³

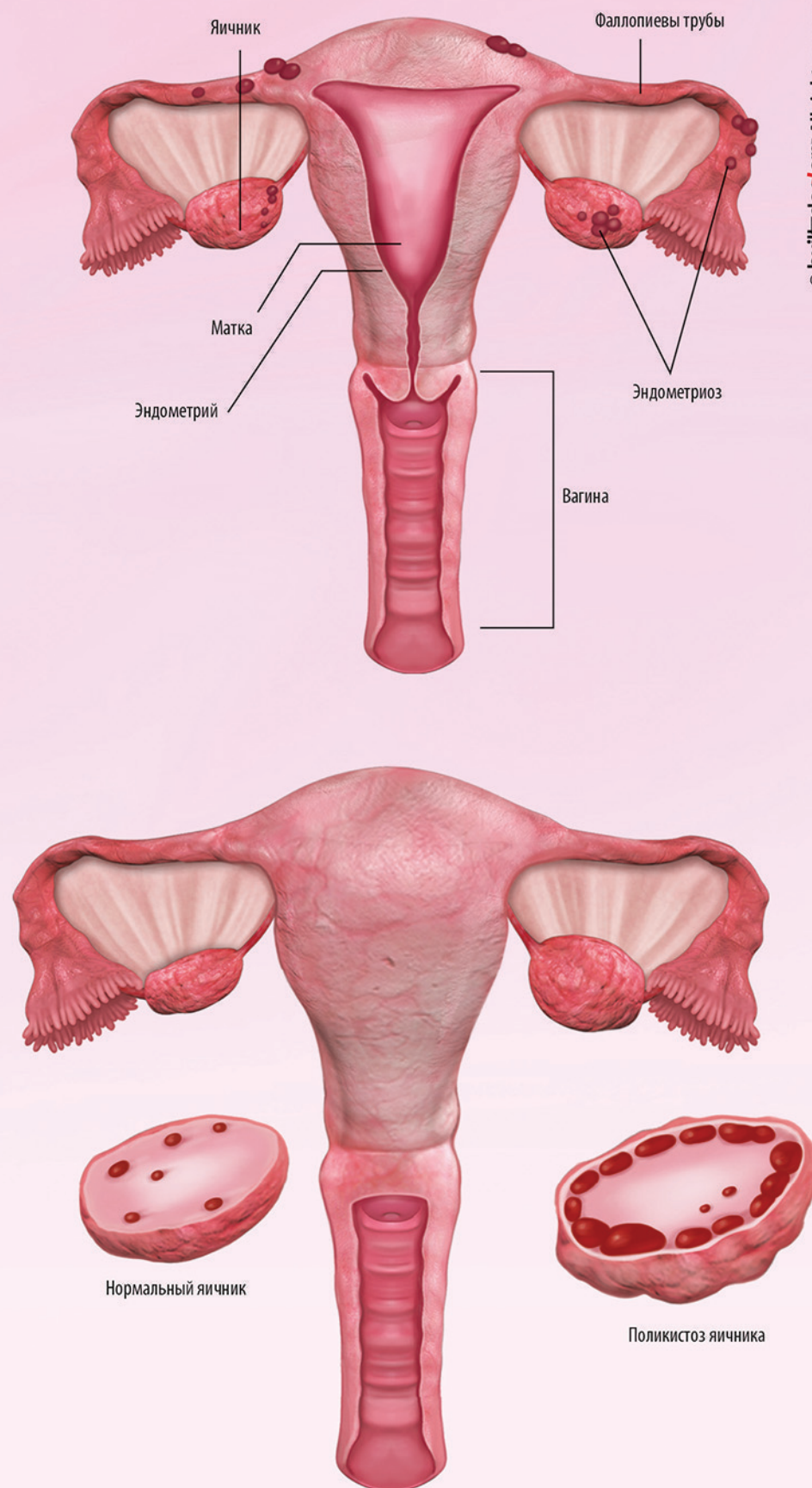
ПМС – это комплекс физических и психологических симптомов, которые женщины могут испытывать за несколько недель до менструации. Большинство женщин репродуктивного возраста в какой-то момент страдают от ПМС.

Наиболее распространенные симптомы ПМС включают:



Что похоже на ПМС?⁴⁻⁷

Некоторые состояния, влияющие на репродуктивную систему, такие как эндометриоз и синдром поликистозных яичников, имеют сходные симптомы и могут быть спутаны с ПМС.



© built4doctors. All rights reserved.

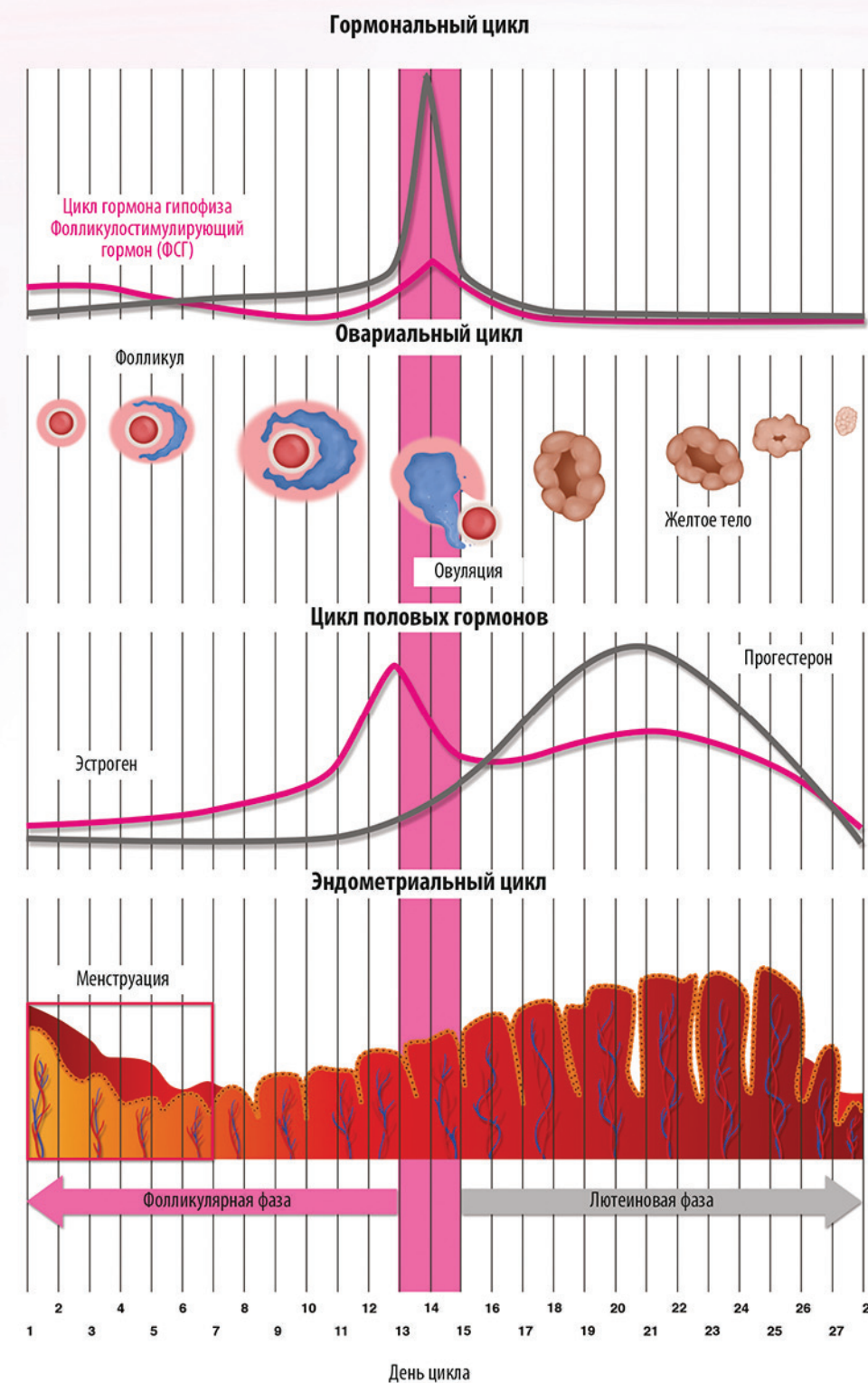


Что происходит?^{2,3,8,9}

Причины ПМС многофакторны и до сих пор неясны.

Но это может быть связано с изменениями уровня гормонов в течение менструального цикла.

Некоторые женщины могут быть более подвержены этим изменениям, чем другие.



Что же делать?^{3,10-12}

Гормональные препараты, такие как комбинированные противозачаточные таблетки (КОК).



Антидепрессанты



Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – включает в себя обсуждение ваших симптомов с терапевтом.



Существует широкий спектр вариантов, которые помогут вам справиться с симптомами и позволят вам продолжать свою повседневную жизнь. Обсудите проблему с вашим гинекологом.

Повседневная жизнь^{2,3,11}

Ежедневно ведите дневник своих симптомов в течение как минимум 2–3 менструальных циклов. Вы можете взять это на прием к врачу.

Делайте регулярные физические упражнения.



Ешьте здоровую, сбалансированную пищу. Богатые железом продукты следует употреблять с источниками витамина С, чтобы восполнить железо, потерянное во время менструации. Потребление магния улучшает предменструальные симптомы, связанные с депрессивным настроением и задержкой жидкости.



Что же делать?^{2,3,11}

Рекомендуется употреблять продукты, богатые кальцием, такие как йогурт и зеленые листовые овощи.



Хорошо выспайтесь, рекомендуется 7–8 часов



Принимайте обезболивающие, такие как ибупрофен или парацетамол, чтобы облегчить боль.



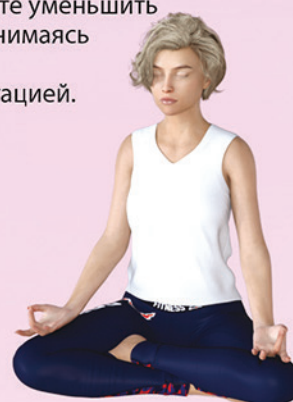
Откажитесь от курения



В рацион следует добавлять грецкие орехи, семена чиа и льна (по 1 ложке в день), а также жирную рыбу, богатую омега-3



Попробуйте уменьшить стресс, занимаясь йогой или медитацией.



Диуретики могут помочь некоторым женщинам с задержкой жидкости.



Не пейте слишком много алкоголя



Советы по облегчению менструальных спазмов^{3,13,14}

Попробуйте приложить тепло к нижней части живота.



Занимайтесь спортом



Попробуйте массаж, аутогипноз и точечный массаж

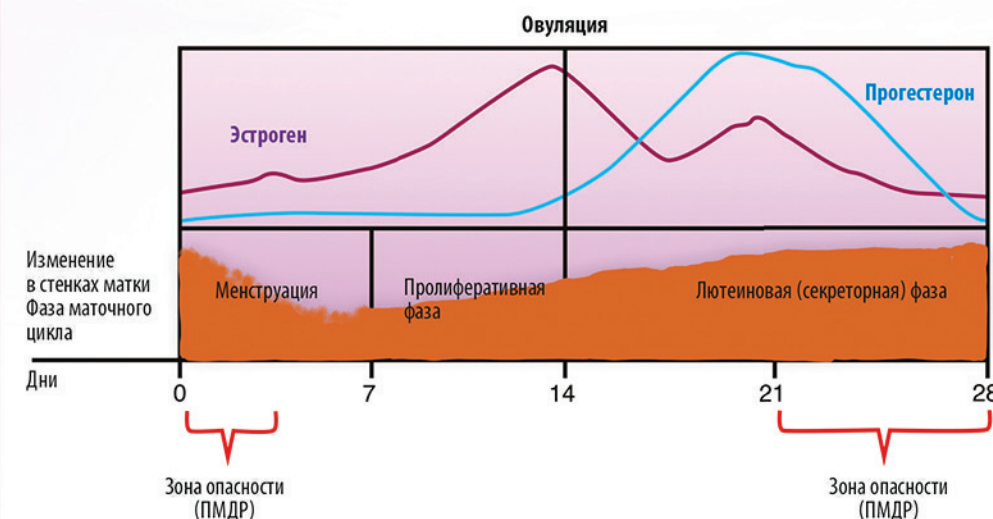


Попробуйте эфирные масла



Что нужно знать?^{2,16,17}

Менструальный цикл и предменструальное дисфорическое расстройство (ПМДР) Зона опасности.



ПМДР обычно определяется как эндокринное расстройство, что означает, что это расстройство, связано с гормонами. Помимо физических симптомов, люди с ПМДР также испытывают целый ряд различных симптомов психического характера, таких как депрессия и суицидальные мысли.

По этим причинам он недавно был включен в список проблем с психическим здоровьем в DSM-5 (одно из основных руководств, которые врачи используют для классификации и диагностики проблем с психическим здоровьем).

1. Mohebbi M, Akbari SAA, Mahmedi Z, Nasiri M. Comparison between the lifestyles of university students with and without premenstrual syndromes. Electronic Physician; 2017. doi: <https://doi.org/10.19082/4489>. 2. PMS (premenstrual syndrome). NHS (reviewed 2018; cited 2020 Jun 01). Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/pre-menstrual-syndrome/>. 3. Abay H, Kaplan S. Current Approaches in Premenstrual Syndrome Management. Bezmalek Science; 2019. 4. Alimi Y, Iwanaga J, Loukas M, Tubbs RS. The Clinical Anatomy of Endometriosis: A Review. Cureus; 2018. 5. O'Brien S, Rapkin AJ, Schmidt PJ. The Premenstrual Syndromes: PMS and PMDD. Informa UK; 2007. 6. Barbieri RL. Treating polycystic ovary syndrome: Start using dual medical therapy. OBG Management; 2017. 7. Ducie J, Dao F, et al. Molecular analysis of high-grade serous ovarian carcinoma with and without associated serous tubal intra-epithelial carcinoma. Nature Communications; 2017. 8. Thiyagarajan DK, Basit H, Jeanmonod R. Physiology, Menstrual Cycle-StatPearls. NCBI Bookshelf; 2019. 9. Haroun HS. Reproductive cycles in females. MOJ Womens Health; 2016. 10. Green LJ, O'Brien PMS, Panay N, Craig M on behalf of the Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Management of premenstrual syndrome. BJOG; 2017. 11. Managing premenstrual syndrome (PMS). Royal College of Obstetricians and Gynaecologists; 2018. 12. Managing Thoughts and Feelings (A CBT approach). NHS; 2017. 13. Begum M, Das S, Sharma KH. Menstrual Disorders: Causes and Natural Remedies. J Pharm Chem Biol Sci; 2016. 14. Premenstrual Syndrome (PMS). ACOG [cited 2020 Jun 01]. Available from: <https://www.acog.org/patient-resources/faqs/gynecologic-problems/premenstrual-syndrome>. 15. Understanding premenstrual dysphoric disorder (PMDD). Mind; 2017. 16. Yen J-Y, Lin H-C, et al. Early- and Late-Luteal-Phase Estrogen and Progesterone Levels of Women with Premenstrual Dysphoric Disorder. Int. J. Environ. Res. Public Health; 2019. 17. Raffi ER, Freeman MP. The etiology of premenstrual dysphoric disorder: 5 interwoven pieces. Current Psychiatry; 2017.