



Чаще всего мы сами диагностируем ПМС и справляемся с недугом самостоятельно, но, если вам все же трудно справиться с симптомами, необходимо обратиться за помощью к врачу. Диагноз поставить нелегко, т.к. у ПМС нет четкой схемы развития. И не существует однозначных методов, с помощью которых можно было однозначно диагностировать данное недомогание, а симптомы могут быть как признаками иных заболеваний, так и ПМС. Кроме того, лечение отдельного симптома даст лишь временное улучшение.

Чтобы определить симптом как признак предменструального синдрома, необходимо установить его цикличность, ежемесячное повторение в определенный период менструального цикла в течение нескольких дней и наступление улучшения с приходом менструации. Для этого полезно вести дневник-календарь, который позволит диагностировать синдром и проводить его профилактику и лечение. В нем хотя бы в течение 3 месяцев необходимо отмечать все недомогания, сроки их возникновения и исчезновения, точные даты начала и завершения менструаций и с дневником уже отправляться к врачу, желательно гинекологу-эндокринологу.

Для лечения ПМС часто применяют гормональные препараты, болеутоляющие средства, диуретики, которые выводят избыточную жидкость из организма и снижают отечность, используют также разные виды мягкого мануального воздействия, иглоукалывание, точечный массаж, проводятся психотерапевтические беседы, которые в большинстве случаев способствуют благоприятному течению лечения. Лекарства назначают в случаях тяжелой формы ПМС — сложного депрессивного состояния, лишаящего женщин возможности вести обычный образ жизни.

Как же мы сами можем помочь себе облегчить недомогания своего организма, а, может и вовсе избавиться от недуга?

Если вы нуждаетесь в предохранении от беременности, и нет иных противопоказаний, то прием гормональных контрацептивов одновременно избавит и от ПМС.

Противозачаточные пилюли эффективно подавляют овуляцию и соответственно, циклические процессы, вызываемые ею. Наиболее эффективными в лечении симптомов ПМС являются препараты III поколения — Регулон, Марвелон, Новинет, Мерсилон, Фемоден, Логест.

При лечении гормональными контрацептивами отмечено достоверное снижение частоты развития таких симптомов, как: раздражительность — на 18%, утомляемость — на 22%, паника — на 33%, нагрубание молочных желез — на 26%, отечность — на 37%, депрессия — на 26%, сонливость — на 28%, боли в поясничной области — на 20%, боли в желудке — на 9%, головная боль — на 3%, увеличение массы тела — на 28%.

Нет ни одного лекарственного препарата, который бы был эффективен в отношении всех симптомов ПМС, это относится и к гормональным контрацептивам. Однако специалисты утверждают, что различие состояния до и после лечения ПМС гормональными контрацептивами — это различие между женщиной, которой симптомы заболевания не позволяют вести нормальную жизнь, и женщиной с кратковременным появлением симптомов, не требующих обращения к медикаментозным средствам в дальнейшем.

У женщин с повышенной гормональной чувствительностью оральные контрацептивы могут спровоцировать усиление физических и эмоциональных симптомов ПМС, особенно в первые два-три месяца приема. В таких случаях имеется альтернатива: средства с пониженным содержанием эстрогенов и прогестина, такие как Логест.

Обязателен прием поливитаминов, причем не только перед началом менструации. Их необходимо принимать комплексно и систематически в течение 2-3 месяцев. Витамины группы В (особенно В6) необходимы для нормального усвоения эстрогена печени.

Витамины группы А и D работают совместно для улучшения здорового состояния кожи женщины и играют немаловажную роль в подавлении предменструальных угрей и сальности кожи.

Витамин С играет способствует снижению стресса. Он известен также как природное антигистаминное средство и может быть полезен для женщин, у которых перед менструацией усиливается аллергия.

Витамин Е как мощный антиоксидант может оказывать значительное влияние на гормональную систему, помогает облегчить основные симптомы ПМС — болезненность в молочных железах, беспокойство и депрессию.

Минеральные микроэлементы кальций и магний работают сообща в борьбе с ПМС. Прием 300 мг магния и 1 г кальция в день (минимум в течение 2-х месяцев) заметно ослабляет как физические, так и эмоциональные симптомы ПМС — смягчаются перепады настроения, раздражительность, головные боли, кальций препятствует скоплению жидкости в организме и повышает настроение.

Питание следует обогатить продуктами с высоким содержанием углеводов (крупы, рис, макаронные изделия, хлеб, картофель) и низким содержанием протеинов (мясные, молочные продукты).

Углеводы повышают содержание серотонина в тканях мозга, а серотонин, как известно, повышает настроение и регулирует сон. Не следует сочетать углеводы с белками и жирами, поскольку это вызывает метаболические реакции, блокирующие влияние серотонина. Поскольку положительное воздействие углеводов на настроение продолжается два-три часа, советуют в период перед менструацией есть понемногу несколько раз в день и всегда иметь под рукой питательные и нежирные блюда.

Попробуйте во второй половине цикла употреблять в пищу побольше натуральных продуктов из сои: они богаты естественными веществами, похожими по структуре на прогестерон, и поэтому мягко восполняют дефицит этого гормона в женском организме.

Казалось бы, отеки и вздутие живота можно предотвратить, рекомендуя ограничение соли, и соответственно потребление жидкости, но перед менструацией женщины теряют натрий (и многих дам начинает «тянуть на соленькое» как при наступлении беременности), поэтому, продолжая ограничивать потребление соли или принимая мочегонные средства, можно усугубить такие симптомы, как усталость, и вызвать

головокружение и дурноту.

Но злоупотреблять солеными и острыми продуктами все же не стоит. Необходимо просто обеспечить себе полноценное регулярное питание с поступлением достаточного количества витаминов и минеральных веществ (фрукты и овощи в достаточном количестве).

Следует ограничить потребление кофе и алкоголя. Кофеин, как возбуждающее средство, может вызывать раздражительность, состояние беспокойства и резкую смену настроения даже у женщин, не страдающих ПМС. У некоторых женщин кофеин может усиливать болезненную чувствительность груди. Алкоголь также способен усиливать симптомы ПМС, в период перед менструацией у пьющих спиртное женщин эмоциональная нестабильность может возрастать; повышается и их восприимчивость к алкоголю: быстрее наступает состояние опьянения.

Самая распространенная рекомендация — это больше движения. Физические упражнения помогают снизить уровень эмоционального напряжения, так как способствуют высвобождению эндорфинов («гормонов счастья») — естественных химических веществ, повышающих настроение, снимающих усталость и подавляющих тягу к еде. Существует гипотеза, согласно которой физическая нагрузка повышает температуру тела и стимулирует работу гипоталамуса, который регулирует количество эстрогена и прогестерона, тем самым повышая сбалансированность гормональной системы женщины. Некоторые исследования показывают, что у женщин, начинающих регулярно заниматься физкультурой или увеличивающих интенсивность таких занятий, застой жидкости в организме, а также депрессия и беспокойство уменьшаются.

Отдельные симптомы ПМС может ослаблять яркий дневной свет. Некоторые исследования показывают, что пребывание на улице по 30 минут в день по утрам в течение двух недель перед менструацией может на 60% ослабить симптомы ПМС.

Для облегчения симптомов ПМС прекрасно помогает ароматерапия. Специалисты советуют ванны с маслом мяты или мелиссовой эссенцией для ванн или маслом эвкалипта — начиная с середины цикла, через день. Эффективен массаж поясничной области (при болях) с маслом лаванды и кремом из календулы. Неплохо попить чая с мятой или лимоном.

Также можно перед сном капнуть несколько капель эфирных масел ромашки, лаванды, розы, жасмина в аромалампу. Рекомендуют применять масло вечерней примулы в высоких дозах — 4000 мг в день, но делать это нужно обязательно под контролем врача.

Немаловажна и ваша личная психологическая подготовка к предстоящим событиям неприятного характера. Когда женщина испытывает стресс, даже нормальные гормональные изменения могут вызвать физические симптомы ПМС и изменения в настроении. Йога, массаж, медитация и другие способы снятия стресса — хорошие методы. Практика показала, что симптомы ПМС значительно ослабевают, если женщина два раза в день выполняет упражнения на расслабление и медитирует (например, отвлечься от насущных дел и просто спокойно посидеть в течение 20 минут). Полезен любой нормальный вид отдыха, который улучшает самочувствие (можно, например, слушать музыку или лежать в ванне).

Некоторые женщины отмечают, что симптомы ПМС снимает секс. Ноющие мышцы и застойное кровообращение, которые часто сопровождают предменструальный синдром, будут значительно облегчены после секса с оргазмом. Стимуляция поможет отливу крови и других жидкостей от переполненных органов.

Придерживайтесь устоявшегося ритма жизни, но ставьте разумные цели на данный период, чтобы не быть перегруженной, даже если это означает сокращение объема вашей обычной деятельности.

Как ни тяжело в этот период, важен самоконтроль. Если симптомы предменструального синдрома выражены у вас сильно, то это может сказаться на ваших отношениях с другими людьми, играющими важную роль в вашей жизни. В таком случае очень важно трезво, без эмоций, оценивать свое состояние, и делать поправку на него. Старайтесь избегать ситуаций, в которых вы можете потерять контроль над собой. Поймите, что это время — не для серьезных разговоров с мужем и детьми, просто подождите несколько дней. Вашему мужу и близким надо дать понять, что ваше недомогание — медицинская проблема, она не вызвана потворством своим настроениям, однако не стоит использовать предменструальный синдром как оправдание своего плохого настроения или для того, чтобы подчинить себе окружающих.

Спокойное, уверенное отношение к происходящему, а также поддержание своего организма в тонусе методами, которые мы Вам предложили выше, поможет вам справиться со временными неприятностями и не выходить из обычной колеи вашей

Отрази атаку ПМС! - Портал - Портал

Автор: Administrator

10.07.2008 14:18 - Обновлено 19.10.2008 17:14

насыщенной жизни.