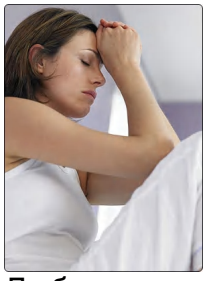
Автор: Administrator
30.06.2008 14:16 -



Любая женщина не понаслышке знает, что это такое, но каждый раз нам хочется знать об этом как можно больше, ведь касается нас - любимых. Дорогие мужчины не спешите переключаться на другую тему, думаю, для вас мы откроем много нового и полезного, что поможет нам лучше понимать друг друга. ПМС (предменструальный синдром) - это, конечно, не болезнь. Но болезненное состояние, наблюдающееся у некоторых женщин в период предшествующий очередной менструации. Боли во время месячных мучают от 8 до 80 % представительниц прекрасного пола, а каждая 10-я в это время не может даже работать. Некоторые исследователи считают, что практически нет ни одной девушки, в той или иной степени, не страдающей болезненными явлениями, характерными для менструаций (альгодисменорея). На что в первую очередь жалуется женщина с альгодисменореей? Обычно за 1-2 дня до менструации и впервые 2 дня месячных; с момента овуляции и до окончания первого дня менструации; за 1-10 суток до начала первого её дня; а возможно даже со дня овуляции и до окончания менструации - примерно три недели. Да, именно в эти периоды возникают приступообразные или ноющие, распирающие боли внизу живота. При этом наблюдаются общее недомогание, депрессия, раздражительность, сонливость, потливость, тошнота, головная боль, обморочные состояния, потеря контроля над своими эмоциями, быстрая смена противоположных настроений, ухудшение памяти и способность концентрировать внимание и т.д.

Скептики скажут: ну, и у какой женщины не возникают все эти признаки, время от времени? Что же, у всех у них ПМС? Нет, ответим мы скептикам, не у всех, а только у тех, кто испытывает более-менее стандартный набор симптомов каждый месяц. И не просто раз в месяц, а в строго определенное время. Отмечено, что чаще всего болезненные ощущения возникают у женщин астенического телосложения (худеньких), эмоциональных и неуравновешенных (легковозбудимых, плаксивых). В эту категорию, как правило, попадают дамы старше тридцати лет. Женщины, недавно ставшие матерями - у многих женщин симптомы ПМС появляются именно после родов. А также многорожавшие (аборты и выкидыши сюда тоже включаются). Плюс женщины, испытавшие сильное душевное потрясение или находящиеся в состоянии длительного стресса. Но всё зависит от формы альгодименореии. До настоящего времени до конца

не ясна причина возникновения данных болей. Установлено, что альгодисменорея может быть первичной и вторичной. Первичная чаще встречается у молодых женщин. Схваткообразные боли, возникающие во время менструации, объясняются сокращением матки, что вызывает нарушение кровообращения в мышечном слое матки (миометрии). Исследователи сделали вывод, что именно это и приводит к развитию боли. В свою очередь причины, приводящие к спастическим сокращениям миометрия матки, многообразны и сложны. В первую очередь они связаны с нарушениями в синтезе биохимических веществ в организме в целом и в самом миометрии. В частности, отмечаются нарушения в синтезе простагландинов, вырабатываемых в большом количестве.
Простагландины - это тканевые гормоны, способные вызывать сокращения миометрия и мускулатуры разных органов (отсюда возникают головные и поясничные боли, сужение сосудов).

Вторичная альгодисменорея наблюдается преимущественно у женщин старшего возраста, и практически всегда считается признаком наружного и внутреннего эндометриоза. Боли носят ноющий характер, и усиливаются во время менструации. Длительность значительно больше, чем при первичной альгодисменореи. Боли, как правило, не сопровождаются тошнотой и головными болями. Однако для эндометриоза характерен незначительный подъем температуры во время менструации. Не будем больше пугать. Надо действовать. Но не пытайтесь лечить себя самостоятельно. Независимо от типа альгодисменореи, необходимо в первую очередь обратиться к гинекологу. Только он сможет правильно оценить ситуацию и правильно назначить лечение. При лечении первичной альгодисменореи назначаются средства, снижающие синтез простагландинов. При вторичной, лечение проводят с учетом заболевания вызвавшего альгодисменорею. Оно заключается в совместном применении хирургического и медикаментозного лечения.

Чтобы победить ПМС, нужно изменить стратегию своей жизни - это вы уже поняли. Но как это осуществить? Изменяйте свою жизнь постепенно, но под чутким контролем своего врача (он плохого не посоветует), месяц-другой занимайтесь диетой, затем добившись успеха, сосредоточьтесь на физкультуре и так далее. Используйте, в качестве вспомогательных средств, для лечения любой формы альгодисменореи фитотерапию, так как она помогает при снятии болевых ощущений и нормализует общее состояние организма. Например, можно использовать следующий сбор: ромашка аптечная (цветки) - 20 г., валериана лекарственная (корневища) -15 г., мята перечная (листья) - 15 г. Возьмите две столовые ложки сбора, залейте двумя стаканами кипящей воды, и кипятите 20 минут. После чего необходимо остудить, процедить и добавить сок золотого уса - 5 столовых ложек. Принимать рекомендуется по 1 стакану 2 раза в день. Надо настраиваться на длительную работу: ведь за несколько недель не удастся победить предменструальный синдром. Успех придет лишь спустя какое-то время. Желаем вам женского здоровья и здоровья в личной жизни. http://www.greenmama.ru