

Predmenštruačný syndróm dôverne pozná väčšina žien. Prejavuje sa rôznymi výkyvmi nálad, podráždenosťou, plačom, nervozitou, záchvatmi smútku, ale aj bolesťami prs, hlavy, problémami so spaním. Za nevysvetliteľnými výkyvmi nálad môže podľa odborníkov kolísanie hladiny hormónov v tele, akými sú estrogény a progesteróny.

Ženy už s PMS viac-menej počítajú. Sú však postrachom pre mnohých mužov, často je totiž príčinou partnerského napätia.

Výmysel to nie je, ale diagnostika je zložitá

Podľa lekárky gynekologičky Michaely Harbulákovovej predmenštruačný syndróm vôbec nie je mýtus. „Ide o cyklicky sa opakujúci proces počas druhej fázy menštruačného cyklu a postihuje v rôznej miere ženy na celom svete,“ vysvetľuje Harbuláková. Súbor fyzických a psychických príznakov podľa nej súvisí s hormonálnymi zmenami v ženskom tele a s biochemickými zmenami v jej centrálnom nervovom systéme. Od PMS treba odlíšiť predmenštruačný dysforický syndróm, ktorý sprevádzajú podobné príznaky, ale závažnejšej intenzity. Výrazne negatívne ovplyvňujú život ženy,“ vysvetľuje lekárka s tým, že vtedy je potrebné vyhľadať odbornú pomoc.

Stanovenie skutočnej diagnózy je pomerne zložitá, neexistuje špecifická vyšetrovacia metóda ani konkrétny laboratórny test, ktorý by PMS jednoznačne potvrdil.

Ach, tie nálady!

PMS sa prejavuje širokým spektrom nepríjemných pocitov, ktoré sú u každej ženy individuálne. Harbuláková vysvetľuje, že ťažkosti zvyčajne odznejú s nástupom menštruačného krvácania. Predmenštruačné obdobie najčastejšie sprevádza podráždenosť, zmeny nálad, úzkosť a smútok. Z fyzickej stránky sa objavuje bolesť hlavy, celková únava, nadúvanie alebo citlivosť prsníkov. „Intenzita príznakov má široké rozpätie, od slabšieho, ľahšie zvládnuteľného diskomfortu až po celkovú nevoľnosť vyžadujúcu si krátkodobú práceneschopnosť,“ dodáva.



PMS nie je mýtus

Nejakou formou PMS údajne trpí až 90 percent žien. Niektoré si to neuvedomujú, no mnohé trpia podráždenosťou, nervozitou či bolesťami hlavy.

Úľavu od príznakov môžete docieľiť niekoľkými spôsobmi:



ZNÍŽENÍM STRESU, POHYBOM, SPÁNKOM

Vhodný je pohyb, prechádzka v prírode či cvičenie. Vyberajte si aktivity, ktoré sú vám príjemné. Dožičte si kvalitný spánok, aspoň sedem hodín denne.

VYVÁŽENOU STRAVOU

Vyvážená, nutrične hodnotná strava s nižším obsahom soli sa ľahšie vyrovná s bolesťami, s nafukovaním či inými problémami s trávením.



DOPLNENÍM ŽELEZA

U lekára si dajte vyšetriť hladinu železa, je možné, že ste málokrvná. Mnohé štúdie naznačujú, že dostatočný príjem železa zlepšuje priebeh PMS.



MASÁŽOU, RELAXAČNÝM CVIČENÍM A ARÓMOTERAPIOU

Účinným bojovníkom proti PMS je uvoľňujúca masáž, dychové a relaxačné cvičenia, ktoré pomôžu zmierniť stres. V rámci arómoterapie využite upokojujúce účinky levandule, jej vôňa znižuje nervozitu.

Najčastejšie príznaky PMS:

- bolesť hlavy až migréna
- pocit nafúknutého brucha, opuchnuté členky
- tráviace problémy, nadúvanie, hnačky
- zmena apetítu, špecifická chuť na konkrétne potraviny, zvýšená chuť do jedla
- citlivosť a napätie v prsníkoch
- mierne zvýšenie telesnej hmotnosti, zadržiavanie vody v tele
- podráždenosť, zlosť, pocity napätia a úzkosti, smútok, depresia, strach
- kolísavá nálada, poruchy a náhle zmeny nálad
- strata sebadôvery, plač pre bezvýznamné veci
- únava a strata energie, znížená aktivita
- znížená schopnosť koncentrácie
- nezáujem o okolie, zvýšená miera konfliktov
- poruchy spánku – nadmerná spavosť alebo, naopak, problémy so spánkom

Dnes sú známe rôzne metódy, ako eliminovať nepríjemné pocity.

Názor odborníka:

MUDr. Michala Harbuláková,
lekár gynekológ GYN-FIV
Bratislava

Pomáha liečba hormonálnou antikoncepciou



Presnú príčinu PMS nepoznáme, preto ho nevieme vyliečiť. Dnes sú známe rôzne metódy, ako eliminovať nepríjemné pocity. To výrazne pomôže ženám žiť plnohodnotný život v predmenštruačnom období. Celkovému pohodliu prospieva zníženie stresu, vyvážená, nutrične hodnotná strava s nižším obsahom soli, dychové a relaxačné cvičenia či abstinencia od alkoholu a fajčenia. Magnézium napomáha zmier-

neniu celkovej tenzie a má priaznivý vplyv aj na migrénu a kŕče. U žien, ktoré neplánujú tehotenstvo, sa osvedčila liečba hormonálnou antikoncepciou. Pri bolestivých symptómoch pomôžu najčastejšie nesteroidné antiflogistiká. Ak pretrváva psychický diskomfort, je niekedy potrebná liečba anxiolytikami a antidepresívami. Vtedy sa preferuje interdisciplinárna spolupráca s psychiatrom a psychoterapeutom.

PRIRODZENÉ RIEŠENIE PROBLÉMOV S „VAŠIMI“ DŇAMI

Využite prírodnú silu proti ťažkostiam spojeným s menštruáciou. Rastlinný liek vhodný na liečbu tzv. predmenštruačného syndrómu je Agnucaston. Je určený pri mesačných opakujúcich sa ťažkostiach pred pravidelným krvácaním u dospelých žien nad 18 rokov. Obsahuje suchý extrakt z vitexu jahňacieho (Agnus castus), ktorý bol v minulosti prezývaný aj „mniške korenie“. Dnes je známy skôr pod názvom drmek obyčajný. Stredomorská bylina sa už stáročia používa na podporu vyváženého hormonálneho systému u žien, v podobe lieku prináša úľavu pri problémoch spojených s PMS, teda predmenštruačným syndrómom. Užíva sa jedna tableta denne, niekoľko mesiacov bez prerušenia (aj počas menštruácie). V liečbe Agnucastonom je potrebné pokračovať ešte niekoľko týždňov po úprave ťažkostí. Rastlinný liek nájdete v lekárni.



TIP!

OBMEDZENÍM CUKRU, KÁVY A ALKOHOLU

Kofeín tesne pred menštruáciou nie je vôbec prospešný. Môže dokonca zhoršovať prípadnú podráždenosť. Cukor prejavy PMS celkovo zhoršuje. Vyhnite sa aj konzumácii alkoholu a fajčeniu cigariet.

VÝŽIVOVÍMI DOPLNKAMI

Magnézium napomáha zmierneniu celkovej tenzie a má priaznivý vplyv aj na migrénu a kŕče, prípadne volnopredajné preparáty na rastlinnej báze, ktoré je možné užívať dlhodobo.