

ZESPÓŁ NAPIĘCIA PRZEDMIESIĄCZKOWEGO

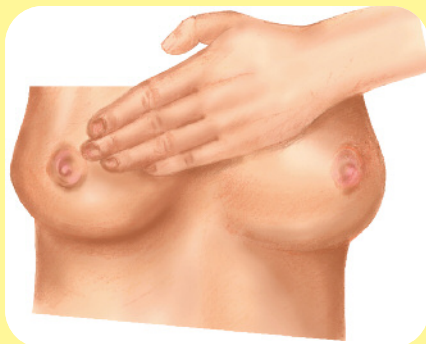
ZESPÓŁ NAPIĘCIA PRZEDMIESIĄCZKOWEGO (w skrócie PMS od angielskich słów *premenstrual syndrome*, czasem używa się też nazwy PMT – *premenstrual tension*) to zespół objawów psychicznych, fizycznych oraz emocjonalnych, które występują kilka do kilkunastu dni przed menstruacją (najczęściej 8-10) i ustępują z chwilą jej rozpoczęcia.

Cierpi na niego około połowa miesiączkujących kobiet, a u co dwudziestej dolegliwości są tak silne, że uniemożliwiają normalne życie i pracę. Należy podkreślić, że **zespół ten nie jest spowodowany zaburzeniami ginekologicznymi!**

OBJAWY

Spośród wielu (około 150) objawów występujących w różnych kombinacjach, **najczęstszymi są:**

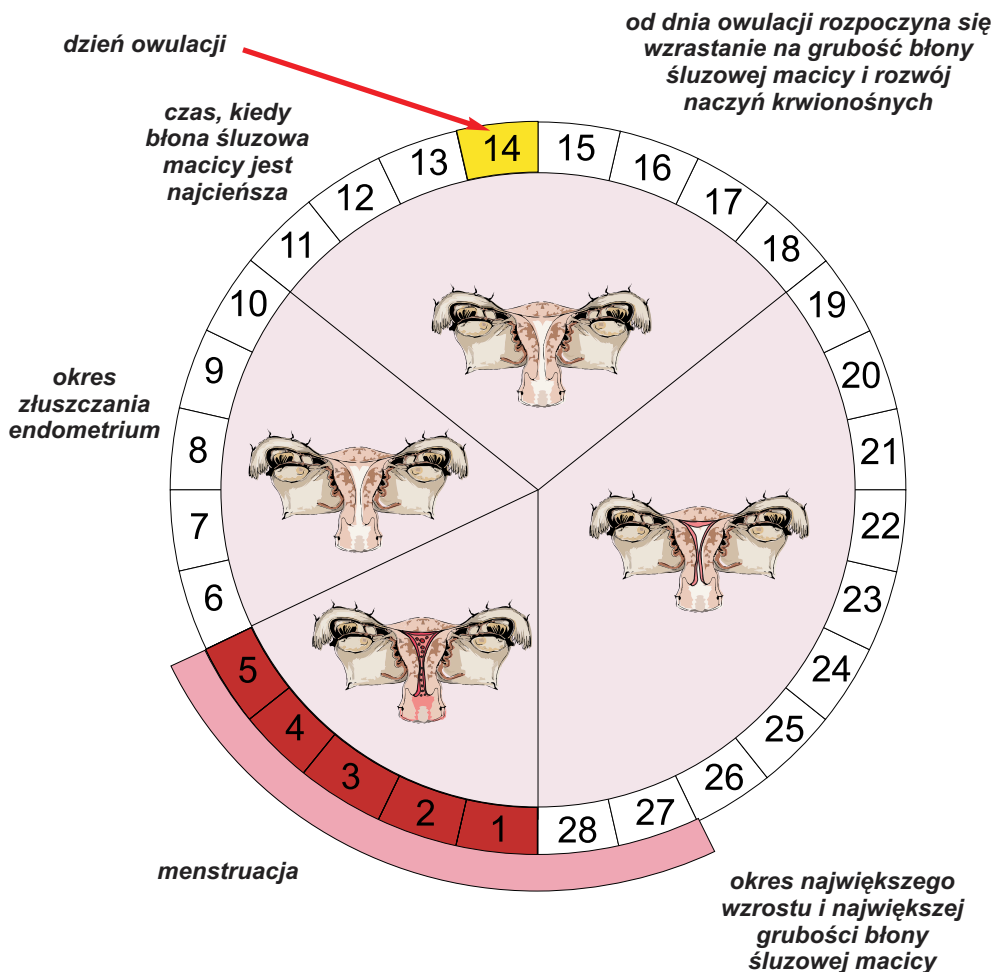
- ⇒ bóle i zawroty głowy
- ⇒ omdlenia
- ⇒ bolesność piersi i obrzmienie brodawek sutkowych
- ⇒ obrzęki nóg i twarzy (spowodowane zatrzymaniem wody w organizmie)
- ⇒ uczucie ciężaru w podbrzuszu i bóle okolicy krzyżowej
- ⇒ dolegliwości żołądkowo-jelitowe: wzdęcia, bóle brzucha, nudności i wymioty, zaparcia bądź biegunki
- ⇒ brak apetytu lub nadmierny apetyt
- ⇒ zaburzenia w oddawaniu moczu
- ⇒ brak chęci do współżycia płciowego
- ⇒ ropne wypryski na skórze, opryszczka i zmiany trądzikowe
- ⇒ przyrost wagi (nawet 2-4 kg)
- ⇒ duszności
- ⇒ zmiany nastroju:
 - ⇒ stany depresyjne, ospałość
 - ⇒ płaczliwość, lęk
 - ⇒ nadpobudliwość nerwowa
 - ⇒ bezsenność lub zwiększona potrzeba snu
 - ⇒ kłótniowość
 - ⇒ nieuzasadnione i niekontrolowane ataki złości i agresji.



Tkliwość i drażliwość piersi to jeden z najczęstszych objawów PSM

BOLESNE MIESIĄCZKI

BOLESNE MIESIĄCZKI jest to zespół objawów, które pojawiają się na 2-3 dni przed spodziewaną miesiączką lub w chwili jej wystąpienia, a ustępują najpóźniej z chwilą ustąpienia krwawienia.



DIAGNOSTYKA

Postępowanie rozpoznawcze sprowadza się do zebrania dokładnego wywiadu przez lekarza ginekologa podczas przeprowadzania przez niego badania. Badania dodatkowe ukierunkowane są na wykluczenie przyczyn innych niż nadmierna kurczliwość macicy i obejmują **badania krwi** oraz **techniki obrazowe (USG)**.

LECZENIE

Jeśli przyczyną bolesnego miesiączkowania są określone schorzenia (np. nadczynność tarczycy, mięśniaki, endometrioza), terapię przeprowadza lekarz, eliminując chorobę podstawową. Gdy jednak dolegliwości wynikają z zaburzeń czynności macicy, przepisywane są dostępne na receptę silniejsze **leki przeciwbólowe oraz leki rozkurczowe**. Ponadto stosuje się również doustne środki antykoncepcyjne lub inne preparaty hormonalne, które pomagają uregulować poziom hormonów odpowiedzialnych za nieprawidłową czynność mięśnia macicy.

ZALECENIA OGÓLNE

NALEŻY:	NIE NALEŻY:
• stosować ciepłe okłady na brzuch, masaże z nacieraniem maściami o działaniu rozkurczowym • pić duże ilości płynów • regularnie uprawiać ćwiczenia fizyczne • stosować akupresurę i jogę • stosować ciepłe kąpiele z dodatkami olejków lub ziół relaksujących, takich jak lawenda i rozmaryn lekarski • w ostateczności zażywać dostępne bez recepty leki przeciwbólowe.	• spożywać potraw: ⇒ wywołujących wzdęcia ⇒ ciężkostrawnych ⇒ ostro przyprawionych ⇒ słonych • pić: ⇒ kawy ⇒ herbaty ⇒ alkoholu. Stosowanie „domowych” metod radzenia sobie z bolesnymi miesiączkami powinno być poprzedzone wizytą u lekarza.