

# Priešmenstruacinis sindromas



PMS – dar kitaip žinomas kaip priešmenstruacinis sindromas, kurį, įvairių šaltinių duomenimis, jaučia nuo 70 iki 90 proc. pasaulio moterų. Jis pasireškia likus savaitei iki menstruacijų ir trunka nuo 1 iki 4 dienų.

Tuo metu moterys patiria emocinius simptomus:

- irzlumas arba priešiškas elgesys;
- nuovargis;
- nemiga;
- apetito pokyčiai;
- susikaupimo ar atminties problemos;
- įtampa ar nerimas;
- depresinės mintys;
- nuotaikų kaita.

PMS būdingi ir fiziniai simptomai:

- jautresnės krūtys;
- vidurių užkietėjimas ar viduriavimas;
- pilvo pūtimas arba dujų kaupimosi pojūtis;
- galvos ar nugaros skausmas;
- pusiausvyros sutrikimas.

Apie 5 proc. moterų patiria sunkius PMS simptomus. Jiems taip pat įtakos turi gyvenimo būdas, ypač nuolatinis stresas. Moterys, sergančios depresija, irgi patiria stipresnius PMS simptomus. Simptomai stiprėja ir vyresniame amžiuje.

Tai kaip gi įveikti PMS? Tyrimai rodo, kad tam tikrų vitaminų ir mineralų pusiausvyrą organizme gali padėti sumažinti kai kuriuos PMS simptomus. Pavyzdžiui, kalcis mažina nuovargį ir nuotaikų svyravimą. Kalcio yra tokiuose maisto produktuose kaip pienas, sūris ir jogurtas. O kai kurie maisto produktai, pavyzdžiui, apelsinų sultys arba duona, gerina kalcio įsisavinimą organizme.

Vitaminas B6 taip pat gali padėti numalšinti nerimą ir dirglumą. Vitamino B6 yra tokiuose maisto produktuose kaip žuvis, paukštiena, bulvės, vaisiai (išskyrus citrusinius vaisius).

Jeigu jaučiate stiprius priešmenstruacinius simptomus informuokite savo šeimos gydytoją.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį