

سندرم پیش از قاعدگی (PMS)



واحد بهداشت خانواده

شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوانات

(ویژه هفته ملی سلامت بانوان ایرانی)

(91/7/29-91/7/23)

منبع: واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت چالوس

- مصرف کلسیم و مواد معدنی باعث کاهش دردهای کرامپی، چه در قبل از قاعدگی و چه در دوران قاعدگی می شود که این مواد را می توان از طریق مصرف شیر و لبنیات که غنی از کلسیم هستند، تامین کرد.
- تمرینات ورزشی مانند پیاده روی منظم و ورزش های شکم و لگن، اثرات سودمندی در کاهش علائم PMS دارند.



- ویتامین E است که جوانه ی گندم منبع خوبی از این ویتامین است. کمبود ویتامین E سبب حساسیت سینه ها می شود که با مصرف مواد غنی از ویتامین E، این عارضه کاهش می یابد. موادی مثل روغن های گیاهی روغن آفتاب گردان و زیتون، ذرت و بادام، آجیل تازه (فندق، بادام، گردو)، اسفناج، کلم پیچ، سویا و سیب زمینی دارای مقادیری از این ویتامین می باشند.



- مصرف کافئین و قهوه سبب افزایش علائم PMS می شوند. پس کاهش مصرف این مواد، در کاهش عوارض این سندرم موثر است. همچنین بهتر است با کم کردن مصرف قندهای ساده به کم کردن علائم PMS کمک کنیم.
- با کاهش مصرف نمک در طی این چند روز می توان از افزایش وزن و ادم دست و پاها جلوگیری کرد.
- طی دوران قاعدگی حجم هر وعده غذایی را کاهش داده و در مقابل تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید.

مقدمه :

۲۰ الی ۳۰ درصد خانم ها در طی دوران قاعدگی از عوارض سندرم پیش از قاعدگی یا PMS رنج می برند. این سندرم ، مجموعه ای از مشکلات جسمی و روانی است که ۷-۲ روز قبل از قاعدگی شروع شده و با آغاز پریود ، تمام می شود و البته در این مدت ناراحتی فرد و اطرافیانش را به دنبال دارد.

دلایل بروز:

نظرات مختلفی در مورد این بیماری ارائه شده است که عمده ترین آنها عبارتند از :

- تغییرات هورمونی بدن که از شایع ترین علائم در زنان می باشد.
- تغییرات شیمیایی در مغز که از آن جمله می توان به نوسانات سرتونین مغز اشاره کرد ، در تغییر احساسات انسان و مخصوصاً افسردگی تاثیر بسیار زیادی دارد.
- کمبود ویتامین
- مصرف نمک و کافئین نیز باعث تشدید علائم بیماری می گردد.

علائم سندرم :

متخصصان بیش از ۱۵۰ مورد را به عنوان نشانه های این بیماری شناخته اند که از جمله مهمترین آنها می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- علایم گوارشی : از جمله علائم گوارشی که ممکن است بروز کنند می توان به تهوع ، استفراغ ، اسهال ، نفخ و افزایش وزن ناشی از جذب مایعات اشاره نمود.



- - علایم عصبی: این نشانه ها شامل افسردگی ، احساس غم و اندوه ، عصبانیت ، تحریک پذیری بیش از حد ، کاهش تمرکز و خواب آلودگی می باشند.

البته احساس درد عضلات زیر دل یا کمر درد، سردرد ، چربی پوست ، خشکی یا چربی بیش از حد موها نیز ممکن است بروز کند.

- همه ی این علائم با هم بروز نمی کند و اکثر زنان فقط تعداد معدودی از اینها را تجربه می کنند.



عوامل موثر در کاهش عوارض این سندرم :

- رژیم غذایی مناسب و کنترل شده تا حدود زیادی این علائم را کاهش می دهد ، رژیمی که شامل مقدار بالایی از کربوهیدرات (مانند نان و غلات) و کم چربی باشد ، مفید تر است.
- ویتامین B6 موجود در رژیم غذایی ، یا به صورت مکمل (در قرص یا آمپول) تا حدود زیادی می تواند افسردگی ناشی از PMS را بهبود بخشد. غذاهای غنی از ویتامین B6 عبارتند از : ماهی ، حبوبات و سبزیجاتی که رنگ سبز دارند.