سندرم پیش از قاعدگی (PMS) چیست؟
سندرم پیش از قاعدگی (PMS) (Premenstrual Syndrome) یک اختلال شایع است که در بسیاری از زنان ۷ تا ۱۰ روز قبل از شروع قاعدگی ایجاد می‌شود. این وضعیت به دلیل نوسانات هورمونی در چرخه قاعدگی به وجود می‌آید و می‌تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد تأثیر بگذارد. علائم آن می‌تواند جسمی و روانی باشد و در برخی موارد، حتی تأثیر منفی بر کیفیت زندگی فرد بگذارد.
علائم سندرم پیش از قاعدگی
سندرم پیش از قاعدگی (PMS) شامل مجموعه‌ای از علائم است که می‌تواند به دو گروه علائم روانی و علائم جسمی تقسیم شود.
1. علائم روانی و عاطفی:
اضطراب و استرس: بسیاری از زنان در دوران پیش از قاعدگی احساس اضطراب و استرس بیشتری دارند.
نوسانات خلقی: تغییرات سریع در خلق‌وخو مانند شادی و غم به‌طور متناوب اتفاق می‌افتد.
کاهش تمرکز و بی‌حوصلگی: این علائم ممکن است باعث کاهش توانایی فرد در انجام فعالیت‌های روزانه شود.
کاهش میل جنسی: بسیاری از زنان در این دوران ممکن است دچار کاهش میل جنسی شوند.
گوشه‌گیری و افسردگی خفیف: در برخی موارد، علائم روانی می‌توانند به افسردگی خفیف و احساس تنهایی منجر شوند.
2. علائم جسمی:
تورم و درد سینه‌ها: این علائم معمولاً یکی از شایع‌ترین علائم جسمی در PMS است.
گرفتگی عضلات و خستگی: بسیاری از زنان در این دوران دچار دردهای عضلانی و احساس خستگی شدید می‌شوند.
آکنه و جوش‌های پوستی: تغییرات هورمونی می‌توانند به بروز جوش و آکنه در پوست منجر شوند.
نفخ و اختلالات گوارشی: اختلالاتی مانند یبوست یا اسهال و احساس نفخ در ناحیه شکم از دیگر علائم شایع در PMS است.
علل سندرم پیش از قاعدگی
سندرم پیش از قاعدگی (PMS) به دلیل تغییرات هورمونی و عوامل دیگری ایجاد می‌شود. این تغییرات بر سیستم عصبی و سایر اندام‌های بدن تأثیر می‌گذارند.
1. نوسانات هورمونی:
تغییرات سطح استروژن و پروژسترون در طول چرخه قاعدگی، به‌ویژه در فاز دوم چرخه، یکی از عوامل اصلی بروز PMS است. این تغییرات هورمونی می‌تواند باعث بروز علائم روانی و جسمی در فرد شود.
2. عوامل ژنتیکی:
تحقیقات نشان داده‌اند که سابقه خانوادگی ممکن است شانس ابتلا به PMS را افزایش دهد. برخی زنان به دلیل ویژگی‌های ژنتیکی بیشتر مستعد این اختلال هستند.
3. نقص در ترشح سروتونین:
سروتونین یک ماده شیمیایی در مغز است که تأثیر زیادی بر خلق‌وخو و سلامت روانی فرد دارد. نقص در ترشح این ماده شیمیایی می‌تواند باعث بروز علائم روانی مانند افسردگی و اضطراب شود.
درمان سندرم پیش از قاعدگی (PMS)
در صورتی که علائم PMS خفیف باشد، اصلاح سبک زندگی می‌تواند به تسکین علائم کمک کند. در موارد شدیدتر، درمان‌های دارویی ممکن است نیاز باشد.
۱. تغییرات سبک زندگی و رژیم غذایی:
غذاهای سالم و طبیعی: پرهیز از مصرف غذاهای آماده و فست فود، و انتخاب خوراکی‌های طبیعی و سبزیجات تازه می‌تواند به کاهش علائم کمک کند.
کاهش مصرف نمک و مواد نفاخ: پرهیز از مواد غذایی نفاخ (مانند حبوبات و لبنیات) و کاهش مصرف نمک می‌تواند ورم و نفخ را کاهش دهد.
۲. ورزش منظم:
ورزش سبک مانند پیاده‌روی روزانه، دوچرخه‌سواری و شنا می‌تواند به کاهش علائم کمک کند. ورزش به کاهش استرس، بهبود خلق‌وخو و کاهش دردهای عضلانی کمک می‌کند.
۳. پرهیز از مصرف دخانیات و الکل:
مصرف الکل و دخانیات می‌تواند علائم PMS را تشدید کند. این مواد باعث احتباس آب در بدن، اختلال در خواب و افزایش اضطراب می‌شوند.
۴. مدیریت استرس:
انجام تمرینات یوگا، مدیتیشن و تمرینات تنفسی می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند.
۵. مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها:
ویتامین B6 و ویتامین D می‌توانند به کاهش علائم PMS کمک کنند. همچنین مصرف مکمل‌های کلسیم و منیزیم نیز می‌تواند در تسکین علائم مؤثر باشد.
درمان‌های دارویی برای PMS
در صورت شدت علائم، پزشک ممکن است داروهای زیر را تجویز کند:
1. مسکن‌ها:
برای تسکین دردهای شدید شکمی و کمر، مسکن‌ها مانند ایبوپروفن و ناپروکسن می‌توانند تجویز شوند.
2. قرص‌های ضد بارداری:
قرص‌های ضد بارداری می‌توانند به تنظیم تعادل هورمونی کمک کرده و علائم جسمی و روانی PMS را کاهش دهند.
3. داروهای ضد افسردگی:
در صورت وجود علائم افسردگی و اضطراب شدید، داروهای ضد افسردگی از نوع مهارکننده‌های انتخابی بازجذب سروتونین (SSRI) یا نوراپی نفرین (SNRI) می‌توانند تجویز شوند.
4. دیورتیک‌ها:
این داروها برای کاهش احتباس آب و ورم در بدن به کار می‌روند.
سندرم نارسایی پیش از قاعدگی (PMDD)
در حالی که بیشتر زنان علائم خفیف PMS را تجربه می‌کنند، برخی از زنان دچار اختلال نارسایی پیش از قاعدگی (PMDD) (Premenstrual Dysphoric Disorder) می‌شوند. این اختلال نوع شدیدتری از PMS است که می‌تواند تأثیر منفی بیشتری بر زندگی فرد بگذارد.

علائم PMDD:
درد شدید مفاصل و استخوان‌ها
افسردگی شدید
مشکلات خواب و بی‌خوابی
احساس غرق شدگی و اضطراب شدید
افکار خودکشی
چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟
اگر علائم PMS شدت یابد و بر زندگی روزمره تأثیر بگذارد، یا شبیه به علائم PMDD باشد، لازم است که به پزشک مراجعه کنید. پزشک ممکن است آزمایش‌های هورمونی و سایر آزمایش‌های پزشکی را تجویز کند تا علت علائم مشخص شود.
راه‌های تشخیص و آزمایش‌های مرتبط
برای تشخیص PMS و PMDD و تمایز آن‌ها از دیگر مشکلات پزشکی، پزشک ممکن است آزمایش‌های زیر را توصیه کند:
آزمایش‌های هورمونی برای بررسی سطح استروژن و پروژسترون.
آزمایش شمارش کامل خون (CBC) برای بررسی کم‌خونی و مشکلات خونی.
آزمایش تیروئید برای ارزیابی عملکرد تیروئید و اطمینان از عدم وجود اختلالات مرتبط.
منابع علمی معتبر
American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)
https://www.acog.org
Mayo Clinic - Premenstrual Syndrome (PMS)
https://www.mayoclinic.org
National Institutes of Health (NIH) - PMS Risk Factors
https://www.nih.gov
Journal of Clinical Psychiatry - PMDD and Mental Health
https://www.psychiatrist.com