

торые женщины отмечают появление предменструальных симптомов, таких как болезненность молочных желез и изменение настроения, особенно раздражительность и депрессия. Может отмечаться небольшая отечность из-за задержки жидкости в организме. О начале менструации свидетельствует снижение температуры тела приблизительно на 0,5 °С.

Но далеко не всегда изменения происходят так, как задумано природой. Отклонения от нормы типичного течения месячных принято называть нарушениями менструального цикла. Рассмотрим самые распространенные из них.

Предменструальный синдром, или ПМС

Уверен, что иные женщины знают о нем больше, чем кто-либо. И слышать о нем больше не могут. Я понимаю, но истина все же дороже. Большинство женщин испытывают неприятные ощущения и дискомфорт накануне менструации. Некоторым из них эти ощущения не приносят беспокойства, так как не сильно выражены и не продолжительны. У других наоборот, серьезно нарушают общее самочувствие и доставляют много неприятностей. Дискомфортные явления могут продолжаться от нескольких часов до нескольких дней, характер и проявления их очень разнообразны и индивидуальны для каждой женщины. Медики определяют подобное состояние как предменструальный синдром (ПМС) — эмоциональный и физический дискомфорт накануне месячных.

Предменструальный синдром доставляет страдания 80% женщин детородного возраста (20–40 лет). Более трети из них испытывают настолько серьезные страдания, что нарушается их ритм повседневной жизни. И если это остается без внимания и не лечится, то с течением лет дискомфорт перед месячными будет ощущаться все сильнее и сильнее: предменструальный синдром незаметно перерастет в климактерический синдром, и ежемесячные страдания станут ежедневными.

Как проявляет себя ПМС?

Хорошая новость заключается в том, что все симптомы сразу у одной женщины никогда не встречаются. Основные симптомы предменструального синдрома, которые обычно проявляются за 7–14 дней до менструации, выражаются:

- ♦ слабостью, повышенной утомляемостью и рассеянностью;
- ♦ бессонницей или сонливостью;
- ♦ обостренным восприятием шумов;
- ♦ головной болью и головокружением, вплоть до обмороков;
- ♦ заторможенностью, затруднением речи, покалыванием и чувством онемения или ощущения «мурашек» в руках;
- ♦ болезненным нагрубанием молочных желез;
- ♦ раздражительностью, обидчивостью, капризностью, конфликтностью, вплоть до внезапных вспышек гнева;

- ♦ отеками, небольшой прибавкой в весе, уменьшением выделения мочи;
- ♦ отечностью или болезненностью суставов, судорогами в икроножных мышцах, ноющими мышечными болями, ограничением движений и неприятными ощущениями в области шеи;
- ♦ кожными высыпаниями, сопровождающимися зудом, угревой сыпью;
- ♦ приступами учащенного сердцебиения;
- ♦ тошнотой, рвотой, метеоризмом и запорами;
- ♦ ноющими болями внизу живота, в поясничной области;
- ♦ повышенной температурой тела, носовыми кровотечениями;
- ♦ повышением аппетита, изменением вкусовых ощущений (предпочтения отдаются солененькому и сладенькому), плохой переносимостью алкоголя;
- ♦ повышенным риском поддаться инфекциям и расстройствам со стороны мочеполовых путей, обострением геморроя, появлением астматических приступов, аллергии;
- ♦ резким спадом или, наоборот, всплеском полового влечения.

Тут следует отметить, что провести диагностическую грань между психоэмоциональными проявлениями предменструального синдрома и просто плохим, вздорным характером или неумением сдерживать негативные эмоции бывает трудно даже самому высокому профессионалу.

Предменструальный синдром связан с циклическими изменениями в организме, поэтому его симптомы должны появляться регулярно в определенное время. Более того, конкретная женщина постоянно испытывает один и тот же набор симптомов. Только в такой ситуации правомочно говорить об истинном предменструальном синдроме.

В чем причины развития предменструального синдрома?

Увы, но исчерпывающего ответа не даст никто. Причины возникновения страдания многих женщин изучены недостаточно, но наиболее распространенным среди специалистов мнением является то, что виноваты в развитии предменструального синдрома колебания гормонального фона в организме женщины на протяжении менструального цикла. Исходя из этого, выделяют несколько причин ПМС:

- ♦ нарушение соотношения эстрогена и прогестерона во время второй фазы менструального цикла;
- ♦ увеличение выработки организмом другого гормона — пролактина, инициирующего изменения в молочных железах (гиперпролактинемия);
- ♦ понижение уровня сахара в крови, что является проявлением нарушений углеводного обмена (гипогликемия);
- ♦ повышение концентрации ионов натрия и количества воды в почках;

- ♦ психоэмоциональные факторы, перечислять которые нет смысла.

Каким образом можно избежать развития предменструального синдрома и уменьшить его проявления?

Некоторым женщинам для того, чтобы забыть о предменструальном синдроме, достаточно внести легкие коррективы в образ жизни и характер питания:

- ♦ регулярное выполнение физических упражнений;
- ♦ сбалансированный в соответствии с возрастом и образом жизни рацион питания. Врачи, как правило, настаивают на том, чтобы в рационе было достаточно белков растительного и животного происхождения, жиров, по возможности растительного происхождения, увеличено количество продуктов, содержащих растительную клетчатку, — да, овощей и фруктов. На таком пищевом фоне должен быть ограничен прием соли, сахара, кофе, спиртных напитков и обязательен прием комплексных препаратов, содержащих витамины и минералы;
- ♦ здоровый и полноценный отдых.

Не относитесь легкомысленно к ПМС. В том случае, если сейчас вы насчитали шесть и более выраженных симптомов предменструального синдрома, то они буквально вопиют о том, что вам необходимо срочно обратиться к специалистам, в первую очередь к гинекологу, а также не исключены посеще-

ния эндокринолога, невропатолога и терапевта. Вы значительно облегчите свое общение с врачом, если захватите на прием дневник проявлений предменструального синдрома за несколько месяцев, что, безусловно, поможет врачу в его работе, а вам — не запутаться в даче показаний.

Что ждет после подтверждения диагноза?

Терапия предменструального синдрома условно делится на две составляющие:

- ♦ гормональные средства, предлагаемые врачами традиционной медицины. Гормоны (обычно эстроген или прогестерон) назначаются в различных формах: инъекции, вагинальные или ректальные суппозитории. Медикаментозное лечение назначается врачом и проводится в течение 3–4 циклов. В дальнейшем рекомендуется проводить только общеукрепляющую терапию;
- ♦ общеукрепляющие средства: изменения в питании и образе жизни, которые рекомендуются и традиционной, и нетрадиционной медициной: лечебная физкультура, поливитамины (особенно витамины группы В), бессолевая диета, сокращение приема жидкости, употребление калийсодержащих продуктов (капуста и картофель, изюм и курага).

Лечение комплексное, направлено на смягчение проявлений данной патологии и устранение возможных причин ее развития и назначается врачом в зависимости от общего состояния здоровья и степени выраженности предменструальных синдро-

мов с учетом возраста. Кроме обязательных комплексных витаминов с минералами применяют болеутоляющие, мочегонные и успокоительные средства. В более тяжелых ситуациях могут применяться специфические гормональные препараты, что относится сугубо к прерогативе врача. Умоляю вас, не стоит заниматься самолечением.

Другие нарушения менструального цикла

За нарушениями менструального цикла врачи имеют возможность наблюдать всю историю человечества с момента возникновения медицины как таковой. Они были, они никуда не делись, к сожалению, нарушения менструального цикла будут вмешиваться в жизнь женщин еще долгое время. По итогам наблюдений медики разделили нарушения менструального цикла на три основные категории:

- ♦ отсутствие месячных, или аменорея;
- ♦ болезненные менструации, или дисменорея;
- ♦ обильные месячные, или меноррагия.

В зависимости от особенностей каждой конкретной проблемы врачи выбирают индивидуальные подходы к лечению нарушений менструального цикла.

Аменорея

Конечно, если у вас нет менструаций, вы не сможете забеременеть — это главное. Хотя в ряде случаев отсутствия менструации иногда и нет причин для беспокойства, аменорея часто бывает призна-