درباره نشانگان پیش‌قاعدگی

27 بهمن 1400

«نشانگان پیش‌قاعدگی» (PMS)شامل مجموعه گوناگونی از علائم و نشانه‌ها است که بسیاری از زنان را پیش از شروع قاعدگی مبتلا می‌کند.

این علائم و نشانه‌های جسمی و روانی از جمله شامل نوسان‌های خلقی، افسردگی، تحریک‌پذیری، خستگی، بی‌خوابی، دل‌آشوبه، تغییرات اشتها، سردرد، درد عضلانی، افزایش وزن به علت ورم کردن، نفخ شکمی، اسهال یا یبوست، بدتر شدن آکنه، حساسیت پستان‌ها و ... است.

این علائم با الگوی زمانی قابل‌پیش‌بینی عود می‌کنند، اما شدت تغییرات جسمی و عاطفی که زنان دارای این نشانگان تجربه می‌کند، ممکن است در هر بار متفاوت باشد.

مشخصه این نشانگان این است که در اغلب زنان این علائم بدون توجه به شدت‌شان عموما در طول چهار روز پس از شروع خونریزی قاعدگی بهبود پیدا می‌کنند.

شمار اندکی از زنان دارای نشانگان پیش‌قاعدگی هستند که هر ماه دچار این علائم آزارنده و ناتوان‌کننده هستند که در این شکل شدید به آن اصطلاحا «اختلال کج‌خلقی پیش‌قاعدگی» (PMDD) گفته می‌شود.

رعایت این توصیه‌های سبک زندگی می‌توان به کاهش یافتن علائم نشانگان پیش‌قاعدگی کمک کند:

– هر روز مولتی‌ویتامین حاوی اسید فولیک، و مکمل کلسیم به همراه ویتامین D مصرف کنید.

– به مقدار کافی ورزش کنید.

– رژیم غذایی سالم شامل غلات سبوس‌دار، میوه و سبزی در طول روزهای پیش و پس از قاعدگی رعایت کنید.

– از مصرف بیش از حد نمک و قند، نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه و سیگار کشیدن به خصوص هنگامی دچار علائم هستید، پرهیز کنید.

– تلاش کنید هر شب هشت ساعت بخوابید.

– استرستان را با حرف زدن با دوستان‌تان، ورزش کردن و نوشتن یادداشت‌های روزانه کاهش دهید.

– از داروهای مسکن معمول برای تسکین درد بدن، درد عضلات، سردرد و چنگه‌های شکمی دردناک استفاده کنید.

اگر با رعایت این توصیه‌های سبک زندگی علائمتان بهبود نیافت و این علائم فعالیت‌های روزانه‌تان را مختل کرده است، برای درمان به پزشک مراجعه کنید تا درمان‌های اختصاصی دریافت کنید.