

ПМС:

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

Предменструальному синдрому (ПМС) подвержены от 30 до 80% женщин. Тем не менее многие до сих пор не верят в реальность такого патологического состояния. Некоторым мужчинам, например, кажется, что ПМС придуман женской половиной человечества для безнаказанного проявления скверного характера. Однако тем, кто с тревогой ждет критических дней, не до выдумок...

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА

Основанием для постановки диагноза ПМС является совпадение изменений в поведении и психике с месячным циклом. Насчитывают около 150 симптомов ПМС! Наиболее распространенные из них — беспокойство, раздражительность, бессонница, быстрая утомляемость, апатия и депрессия, боль и напряжение в молочных железах и внизу живота. Причины возникновения синдрома до конца не изучены. Что же касается эмоциональных расстройств, то они обусловлены снижением в конце месячного цикла уровня прогестерона. Последний не обладает психотропной активностью, однако его метаболиты проявляют противотревожный и успокаивающий эффект, так как связываются с теми же рецепторами, что и бензодиазепиновые транквилизаторы, и оказывают непосредственное влияние на передачу импульса от одного нейрона к другому внутри ЦНС. Так возникают различные расстройства, среди которых преобладает чувство беспричинной тревоги.

ОТЯГОЩАЮЩАЯ ДИЕТА

Течение ПМС отягощают такие факторы, как прием пероральных контрацептивов, избыток соли и сладостей в рационе, употребление алкоголя. Контрацептивы, содержащие синтетические прогестины, снижают содержание эндогенного прогестерона по механизму отрицательной обратной связи. Избыток соли в пище вызывает задержку жидкости в организме и способствует появлению отеков, головокружения, боли внизу живота, увеличению массы тела и др.

Отрицать существование ПМС могут только те, кому не довелось испытывать его на себе. Основной причиной психических реакций при ПМС является резкое изменение секреции прогестерона

Течение ПМС может усугублять недостаток углеводов в диете, что приводит к недостаточному снабжению ЦНС глюкозой. Как следствие, возникают головокружение, слабость, озноб. Те же симптомы наблюдаются и после употребления сладкого, вследствие повышенной реактивности поджелудочной железы. Выраженность ПМС усиливается при избыточном содержании низкомолекулярных углеводов, вызванном уменьшением концентрации глюкозы в крови, если система секреции инсулина слишком чувствительна к уровню глюкозы. При быстром повышении ее концентрации, которое происходит при поступлении в организм низкомолекулярных углеводов, выброс инсулина может быть таким сильным, что механизмы, регулирующие содержание глюкозы, запаздывают. Женщинам, подверженным ПМС, следует воздержаться от употребления алкоголя, который блокирует процессы глюконеогенеза и таким образом способствует снижению уровня глюкозы в крови.

ОБЕЗБОЛИТЬ И УСПОКОИТЬ

Со временем боль и депрессивные состояния при ПМС могут прогрессировать. Обезболивающими препаратами, как правило, являются обычные анальгетики. Для устранения психоэмоциональных нарушений широко используют психотропные и седативные средства. При гиперпролактинемии в состав комплексного лечения включают ингибиторы секреции пролактина (эрголиновые производные) и препараты, содержащие экстракт *Agnus Castus*. Самым эффективным методом является использование комбинированных растительных препаратов, регулирующих кровоснабжение, трофику, метаболизм и функциональное состояние ЦНС и одновременно обладающих эстрогеноподобным эффектом.

Если ПМС регулярно протекает в тяжелой форме, следует обратиться к врачу для исключения скрытых заболеваний.