

# ПМС: преодолеть маленькие слабости

Некоторые женщины считают, что предменструальный синдром, или как его сокращенно называют — ПМС, вполне можно расшифровать как «позволить маленькие слабости». Вместо того чтобы предпринять меры для предотвращения неприятных симптомов, они бездействуют, давая волю эмоциям и налегая на еду. Как результат — плохое самочувствие, испорченные отношения с окружающими и лишние килограммы



## СТАТИСТИКА И ПРИЧИНЫ

Предменструальный синдром (ПМС) — это симптомокомплекс, возникающий в предменструальный период и характеризующийся соматическими, характеризующийся телесными, психическими и метаболическими нарушениями.

Частота ПМС колеблется от 5 до 40% [1], при этом отдельные симптомы отмечаются у 80% женщин [2]. У жительниц городов, особенно мегаполисов, ПМС встречается чаще, чем у женщин, проживающих в сельской местности. Врачи связывают это с большим количеством стрессовых ситуаций, которыми сопровождается жизнь в городе.

В семьях, где часто происходят конфликты, распространенность ПМС выше. Женщины определенного психического склада (возбудимые, раздражительные, чрезмерно следящие за здоровьем) воспринимают циклические процессы в организме как негативное явление, поэтому заранее ждут ухудшения самочувствия.

Существует множество гипотез о патогенезе ПМС (изменение содержания прогестерона, его метаболизм в ЦНС и др.), однако причина его до конца так и не установлена. Определенный интерес представляет так называемая эволюционная гипотеза, предложенная австралийским биологом Майклом Гиллингом. По его мнению, существование ПМС можно объяснить с точки зрения естественного отбора: нервное и раздражительное состояние женщины повышает шансы на расставание с партнером, который не смог ее оплодотворить [2].



## НЕПРИЯТНЫЕ СИМПТОМЫ

Симптомы ПМС особенно выражены за 2–10 дней до «критических дней» и исчезают или уменьшаются с их началом [1].

Наиболее частые психоэмоциональные проявления ПМС — повышенная утомляемость, раздражительность, беспокойство, ощущение внутреннего напряжения, резкие перепады настроения. К соматическим симптомам относятся отечность, увеличение массы тела, нагрубание и болезненность молочных желез, угревая сыпь, нарушения сна (сонливость или бессонница), изменения аппетита (повышенный аппетит или изменения вкусовых предпочтений) [3].

В частности, повышенная утомляемость — наиболее распространенный симптом ПМС. Усталость может быть выраженной в такой степени, что женщины уже с самого утра испытывают трудности в исполнении повседневной работы. При этом возможны сложности с засыпанием в вечернее время суток. Грусть или беспричинная слезливость — распространенные проявления ПМС.

Печаль может быть настолько сильной, что даже минимальные жизненные трудности кажутся неразрешимыми.

**ПО МНЕНИЮ ДИЕТОЛОГОВ,  
СУЩЕСТВУЕТ  
ОПРЕДЕЛЕННАЯ СВЯЗЬ  
МЕЖДУ ХАРАКТЕРОМ  
ПМС И ТЕМ, КАКУЮ ПИЩУ  
УПОТРЕБЛЯЕТ ЖЕНЩИНА**

Многие женщины с ПМС испытывают затруднения при выполнении действий, требующих концентрации внимания (математические и финансовые расчеты, принятие решений). Возможны нарушения памяти.

Большинство женщин жалуются на нагрубание или повышенную чувствительность и болезненность молочных желез.

Одни женщины во время ПМС отмечают увеличение массы тела, у других происходит локальная задержка жидкости, чаще в области передней брюшной стенки и в конечностях.

Что касается пищевых предпочтений, то некоторые женщины испытывают повышенную тягу к определенным пищевым продуктам, например, к сладостям или, наоборот, к соли. Другие отмечают повышение аппетита в целом.

Степень выраженности данных симптомов может варьировать вплоть до существенного ухудшения качества жизни и снижения повседневной активности. Не менее чем в 20% случаев выраженность симптомов ПМС такова, что требует назначения медикаментозной терапии. В то же время следует учитывать, что в «предкритические дни» ухудшается течение большинства имеющихся хронических заболеваний, что нередко ошибочно расценивают как ПМС [3].

### СРЕДСТВА ТЕРАПИИ

Лечение ПМС включает как немедикаментозные, так и фармако-терапевтические методы.

Немедикаментозное лечение ПМС подразумевает различные виды массажа, бальнеотерапию, физиотерапевтические процедуры, а также рефлексотерапию.

При тяжелом течении ПМС возможно применение таких ЛС, как анксиолитики (седуксен, феназепам, клоназепам, рудотель), антидепрессанты (ципрамил, коаксил, гелариум и др.), препараты половых гормонов, в частности, блокаторы овуляции (комбинированные пероральные контрацептивы, прогестагены, эстрогены), нестероидные противовоспалительные препараты (ибупрофен, диклофенак), гомеопатические средства [1]. Применение диуретиков обосновано при отечной форме ПМС [3].

Помимо этого поддержать организм помогут витаминно-минеральные комплексы, в состав которых входят витамины группы В, витамин D.

Следует отметить, что, по мнению диетологов, существует определенная связь между характером ПМС и тем, какую пищу употребляет женщина. Поэтому знание того, какие продукты желательно включить в рацион, а каких, напротив, следует избегать, поможет уменьшить выраженность нежелательных симптомов.

### ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

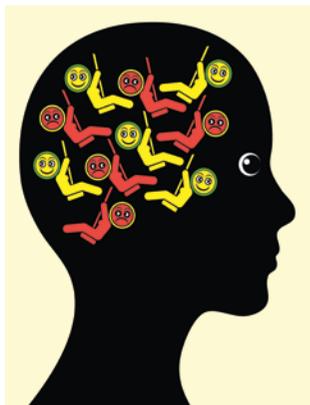
Рекомендуемый рацион должен включать 65% углеводов, 25% белков и 10% жиров, содержащих преимущественно ненасыщенные жирные кислоты. Желательно есть небольшими порциями в течение дня, чтобы исключить длительные периоды времени без пищи [3].

Специалисты советуют не поддаваться искушению, налегая на продукты быстрого питания и сладости, поскольку они могут только ухудшить самочувствие. Вместо них следует обратить внимание на индейку. Триптофан, который содержится в ее мясе (то же можно сказать и о твороге), помогает регулировать уровень серотонина — нейромедиатора, влияющего на настроение. Также индейка содержит витамин В<sub>6</sub>, повышающий уровень дофамина, нейромедиатора, который способствует уменьшению гнева, депрессии и болезненности молочных желез. Поднимут настроение также богатые серотином бананы, однако на эти фрукты лучше не налегать, поскольку они являются достаточно калорийными.

Молоко и молочные продукты очень полезны для женского организма. Кальций, содержащийся в большом количестве в молоке, уменьшает выраженность симптомов ПМС, прежде всего таких, как вздутие живота и спазмы, а стакан молока на ночь поможет избавиться от ощущения беспокойства и бессонницы.

Справиться с усталостью поможет комплекс сложных углеводов и витаминов, содержащийся в хлебе из цельного зерна. А вот морская рыба (лосось, тунец, палтус и др.) и морепродукты (устрицы, омары, кальмары), богатые полиненасыщенными жирными кислотами, в частности, омега-3, помогут противостоять депрессии, повышенной утомляемости и положительно скажутся на концентрации внимания. Также омега-3 способствуют уменьшению интенсивности мышечных спазмов в «критический» период.

И, наконец, шпинат, отличительной особенностью которого является высокое содержание витаминов и микроэлементов на фоне очень низкой калорийности. Шпинат богат магнием, железом, кальцием, калием, цинком и селеном, а также витаминами группы В, аскорбиновой кислотой и ретинолом. Шпинат поможет снизить риск возникновения головной боли, ощущения дискомфорта и справиться с кожными высыпаниями, которые нередко досаждают женщинам во время ПМС.



Наиболее частые психоэмоциональные проявления ПМС — повышенная утомляемость, раздражительность, беспокойство, ощущение внутреннего напряжения, резкие перепады настроения

### ИСКЛЮЧАЕМ ИЗ РАЦИОНА

В свою очередь нежелательными для употребления является алкоголь, а также продукты, содержащие кофеин (кофе, крепкий чай, шоколад), поскольку они могут приводить к обострению таких симптомов, как эмоциональная лабильность, беспокойство и повышенная чувствительность молочных желез [3]. Торты, пирожные и прочие сладости повышают уровень глюкозы в крови, что в свою очередь может привести к перепадам настроения и усугублению симптомов ПМС. Это же справедливо и в отношении жирной пищи. Употребление в пищу большого количества соли вызывает задержку жидкости в организме, что только усугубляет ситуацию, вызывая ощущение дискомфорта, отеки и увеличение массы тела.

### ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И НАСТРОЕНИЯ

Также для профилактики ПМС необходимо больше времени проводить на свежем воздухе, полноценно высыпаться, избегать стрессовых ситуаций и не пренебрегать физической активностью умеренной интенсивности. Положительный результат дают пешие прогулки, бег трусцой, езда на велосипеде. Занятия фитнесом и йогой в сочетании с массажем и гидротерапией помогут всегда быть в отличной физической форме и стабилизируют настроение.

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук  
Список литературы находится в редакции