

# ПАМЯТКА

## Предменструальный синдром

# SMART

## МАТЕРИНСТВО

Информация для продвинутых  
девушек и женщин



МАРС

StatusPraesens  
*perfection*



**Предменструальный синдром (ПМС)** в быту вспоминают часто и не всегда уместно. Это популярная тема для шуток и анекдотов; причина, которой снисходительно объясняют любые женские странности и особенности характера. **Однако недооценивать реальное влияние ПМС на самочувствие – серьёзная ошибка.** Более того, от проявлений синдрома страдает не только сама женщина, но и её окружение. Так медицинская проблема перерастает в социально-психологическую.

ПМС – это сочетание симптомов, включающих физические и психоэмоциональные проявления. Он возникает до менструации и исчезает сразу или через 1–2 дня после её начала.

Многие женщины сталкиваются с ПМС разной степени: от лёгкой, вызывающей терпимый дискомфорт, до тяжёлой, **критично ухудшающей качество жизни.**

**Женщина далеко не всегда в силах сознательно, волевым усилием, контролировать колебания настроения при ПМС. Это состояние действительно может нуждаться во врачебной помощи. Мириться с ним не нужно!**

### ПМС – это не миф!

Различные формы предменструального напряжения относят к невоспалительным нарушениям функционирования женской репродуктивной системы и активно изучают медики всего мира: не только акушеры-гинекологи, но и эндокринологи, неврологи, терапевты, диетологи...

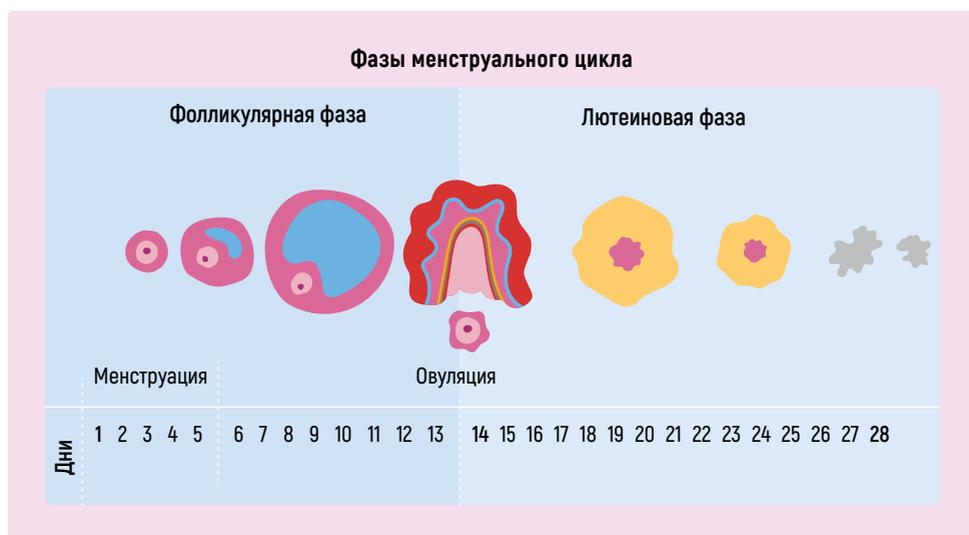
Особо редкие и тяжёлые дисфорические формы (дисфория – нарушение настроения) могут привести даже к суицидальным мыслям и попыткам, поэтому не остаются в стороне и психотерапевты.

## 1. Когда возникает ПМС?

Как правило, в середине цикла (примерно за 14 дней до менструации) происходит овуляция – выход созревшей яйцеклетки из яичника в маточную трубу. Период, предшествующий овуляции, – первая фаза цикла. Её называют фолликулярной. Вторая фаза – лютеиновая, она продолжается от овуляции до начала менструального кровотечения.

ПМС разворачивается во время второй фазы цикла и обычно длится от 3 до 10 дней.

В Индонезии, Франции, Японии, Южной Корее, Вьетнаме, на Тайване официально существуют **менструальные отпуска**, и женщины могут взять дополнительно один-два выходных дня ежемесячно. Отгулы допустимы и во время ПМС.



## 2. Как проявляется ПМС?

Симптомы ПМС и их комбинации индивидуальны. Зафиксировано около 150 возможных физических и психоэмоциональных проявлений этого состояния – наиболее распространённые из них указаны ниже.

Для настоящего ПМС (когда есть необходимость поставить диагноз и начать лечение) характерна именно **цикличность**: симптомы проявляются **большую** часть месяцев в году и выражены в степени, нарушающей личную норму женщины, а минимально дают знать о себе на протяжении недели после менструации.

## Физические симптомы.

- Вздутие и ощущение переполненности живота, задержка жидкости в организме.
- Расстройства пищеварения (диарея, запор).
- Повышенная утомляемость, слабость, усталость.
- Тошнота, рвота, головокружение.
- Боли (головная, в области позвоночника, в мышцах и суставах).
- Обострение приступов мигрени, бронхиальной астмы и других имеющихся заболеваний.
- Высокая чувствительность к яркому свету, шуму.
- Частое сердцебиение, активное потоотделение.
- Появление прыщей, повышенная жирность кожи.
- Дискомфорт в области таза и молочных желёз.

## Психоэмоциональные симптомы.

- Нетипичные пищевые предпочтения, изменения аппетита.
- Напряжённость, тревожность, нервозность.
- Чувство печали и безнадёжности.
- Резкие перепады настроения.
- Снижение или увеличение либидо.
- Появление иррациональных страхов, чрезмерных опасений.
- Чувство вины.
- Бессонница или чрезмерная сонливость, внезапные ночные пробуждения.
- Общая вялость, замедленность движений.
- Низкая самооценка.



**Лайфхак!** Чтобы помочь врачу в диагностике и лечении, можно вести дневник симптомов. Регулярно фиксируя изменения в самочувствии, вы сможете определить, какие именно проявления связаны с фазой цикла, а какие – нет. Можно делать это с помощью таблицы, приведённой в конце этой памятки, или приложения в мобильном телефоне (опция заметок есть у большинства менструальных трекеров).

## 3. К каким врачам обращаться при ПМС?

Если из-за ПМС появляются ограничения в полноценной социальной и личной жизни, то стоит обратиться к гинекологу.

При необходимости врач направляет женщину на дополнительные исследования или консультацию других профильных специалистов, вплоть до психотерапевта, если возникнет подозрение на тревожно-депрессивные и дисфорические расстройства.

## 4. У всех ли женщин бывает ПМС?

**Нет.** Однако ни одна женщина не застрахована от его появления, например, с возрастом. После 30 лет ему подвержены более 60% женщин, а до 30 лет – только 20%.

## 5. Почему возникает ПМС? Факторы риска и их модификация

У современной медицины нет окончательного ответа о механизме развития ПМС. Приоритетными считают теории о гормональных изменениях и химических процессах в головном мозге, когда центральная нервная и другие системы, отдельные органы аномально реагируют на изменения уровня гормонов.

**В течение менструального цикла меняется и концентрация эндорфинов в головном мозге, а их дефицит провоцирует тревожно-депрессивные настроения, характерные для ПМС, а также усталость, бессонницу и изменения аппетита.**

Исследуя состояние, учёные выявили основные факторы риска и базовые меры противодействия им.

### ● Недостаток физической активности.

Полчаса ежедневной физической нагрузки способствуют выработке эндорфинов, улучшающих настроение и снижающих болевые ощущения. Ходьба, плавание, йога помогут поддержать оптимальный умеренный уровень.

### ● Избыточная масса тела.

Постарайтесь снизить массу тела – путей много, надо найти подходящий именно вам. Кто ищет – тот найдёт. Включайте в меню достаточное количество жидкости, богатые белком и клетчаткой продукты; ограничьте алкоголь, соль, сахар, кофеин.

### ● Нестабильность нервной системы.

Важно прислушиваться к телесным ощущениям, уделять внимание своим потребностям во время ПМС. Разрешите себе отдыхать и делать то, что позволяет чувствовать себя лучше.

### ● Частые стрессы.

Стресс может усиливать проявления ПМС. Различные методы релаксации, например медитация или дыхательные практики, помогут справиться с психоэмоциональными симптомами.

### ● Многократная смена климатических зон, бессонница и джетлаг.

Важно создать комфортные условия для сна (без «светового загрязнения») и наладить режим ночного отдыха. Засыпать легче в одно и то же время в тихой и прохладной комнате на удобном матрасе. Использование гаджетов и просмотр телевизионных программ допустим не позже, чем за полчаса до сна.

### ● Аборты, осложнённые роды, хронические гинекологические заболевания.

Своевременный поход к врачу и соблюдение рекомендаций помогут сэкономить много времени и предупредить развитие ПМС на фоне осложнённого гинекологического анамнеза.

## 6. Как определить, что у меня ПМС?

ПМС диагностирует акушер-гинеколог на основании осмотра пациентки и анализа её жалоб. Но вы можете помочь врачу, если будете вести дневник симптомов в течение недели, предшествующей менструации. Рекомендуем в течение двух циклов и более отмечать симптомы в представленной ниже таблице-опроснике или мобильном менструальном трекере и взять результаты самонаблюдений на приём.

Диагноз «ПМС» может быть поставлен при наличии пяти симптомов и более из таблицы (по меньшей мере по одному симптому должно приходиться на каждую группу, выделенную **розовым** и **голубым** цветами). Таблица-опросник также поможет отследить эффективность применяемых методов коррекции ПМС.

**ПМС – не то состояние, с которым нужно смиряться.** Индивидуальный план лечения или профилактики приблизит дни, не омрачённые ожиданием неприятных симптомов.

### Таблица-опросник для самонаблюдения

Симптом	Цикл 1	Цикл 2	Цикл 3	Цикл 4
Ощутимые колебания настроения				
Сильное раздражение				
Сильный гнев				
Обострение конфликтов				
Подавленность				
Чувство безнадежности				
Самоуничижение				
Сильное беспокойство				
Напряжение				
Нервозность				
Снижение интереса к привычным делам				
Проблемы с концентрацией внимания				
Высокая утомляемость				
Изменения аппетита				
Слабость				
Ощущение потери контроля				
Бессонница				
Физические симптомы				

## 7. Как лечат развёрнутый ПМС?

Симптомы ПМС вполне управляемы. Улучшить самочувствие могут нелекарственные средства: витамины В<sub>6</sub>, Е, добавки кальция и магния, экстракт витекса священного (лат. *Vitex ágnus-cástus*, в народе – «прутняк обыкновенный» или «целомудренник»)<sup>12</sup>, который рекомендовали для коррекции расстройств менструации ещё Парацельс и Гиппократ. Полезные свойства этого растения используются и в народной медицине, и в современных фармакологических препаратах.

**Медикаментозное лечение тяжёлых форм ПМС проходит строго под врачебным контролем.** В числе препаратов, назначаемых специалистом, – антидепрессанты и гормональные препараты.

Самостоятельно назначать себе и регулярно принимать обезболивающие препараты – опрометчивое решение, так как они могут нанести ощутимый вред организму.

### Начинать можно с простого. Но потом всё равно к врачу!

Знаменитому Парацельсу принадлежит фраза: «Всё есть яд и всё есть лекарство». Экстракты растений – всегда многокомпонентные соединения, оказывающие выраженный эффект на человеческий организм, особенно на такую «тонкую материю», как менструальный цикл. Если для улучшения состояния при ПМС вам рекомендован приём БАД, важно использовать именно **специализированный комплекс**, нацеленный на коррекцию его проявлений.

Одна из БАД на основе экстракта витекса священного, имеющего убедительную доказательную базу, – «**Мабель Цикл**» – создана с учётом всего спектра особенностей ПМС.

Входящая в её состав аминокислота 5-ГТФ содействует выработке серотонина, нормализующего психоэмоциональные проявления и аппетит. За счёт включения в состав железа её приём снижает риск нехватки этого важнейшего микроэлемента. Клевер луговой – источник фитоэстрогенов, к тому же он богат магнием, способствующим облегчению самочувствия и улучшению качества сна<sup>3-7</sup>.

Приём комплексов, **специально предназначенных** именно для женщин с ПМС, позволяет не только снизить выраженность проявлений, но и уменьшить вероятность возможного побочного действия.

Тем не менее приём пищевых добавок не отменяет необходимости визита к врачу: ПМС – симптомокомплекс, который может нуждаться в лечении! Его не нужно терпеть, надо действовать!

## 8. Как справляться с перепадами настроения?

Во время ПМС будьте особенно внимательны к потребностям своего тела и (в разумных пределах) исполняйте их. Не замалчивайте проблему: её обсуждение с неравнодушными людьми снизит градус напряжения. Иногда необходим и визит к врачу.

## 9. Что делать с неконтролируемым чувством голода во время ПМС?

Постарайтесь заменить не очень здоровую пищу на более полезную с высоким содержанием полезных витаминов. Умеренная получасовая физическая нагрузка способствует выработке эндорфинов, улучшающих настроение, и, как следствие, уменьшению аппетита.

### Литература

1. Zamani M., Neghab N., Torabian S. Acta Med. Iran. 2012. Vol. 50. №2. P. 101–106; 2. Shabani Z., Mohammadi A., Khajehlandi A., Asadi K. J. Nutr. Fast. Health. 2020. Vol. 8. №3. P. 213–219; 3. Eltbogen R., Litschgi M., Gasser U. et al. Plant. Med. 2014. Vol. 80. №16. P. SL19; 4. Cangiano C., Ceci F., Cascino A. et al. Am. J. Clin. Nutr. 1992. Vol. 56. №5. P. 863–867; 5. Stoffel N.U., Von Siebenthal H.K., Moretti D., Zimmermann M.B. Mol. Aspects Med. 2020. Vol. 75. P. 100865; 6. Parazzini F., Di Martino M., Pellegrino P. Magnes. Res. 2017. Vol. 30. №1. P. 1–7; 7. Arab A., Rafie N., Amani R., Shirani F. Biol. Trace Elem. Res. 2023. Vol. 201. №1. P. 121–128.

Авторы-составители: Неретин Артём Константинович, Елизарова Наталья Николаевна.

**МАРС** – Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушерства и гинекологии, репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей.



Памятка создана под редакцией президента Ассоциации МАРС – засл. деятеля науки РФ, члена-корр. РАН, зав. кафедрой акушерства и гинекологии с курсом перинатологии медицинского института Российского университета дружбы народов, вице-президента Российского общества акушеров-гинекологов, докт. мед. наук, проф. **Виктора Евсеевича Радзинского**.



Реклама. АО «Нижегородский химико-фармацевтический завод» ИНН 7743941635 erid: LjN8K6MkN