

کلمه سندروم (که در برخی مراجع فارسی به «نشانگان» ترجمه شده است) به مجموعه ای از علائم گفته می شود که ممکن است در فرد ایجاد شود و لذا همیشه به معنی اختلال یا بیماری خاصی محسوب نمی شود. سندروم پیش از قاعدگی نیز مجموعه ای از علائم است که ممکن است چند روز پیش از شروع قاعدگی به لحاظ جسمی و یا روحی در شما ظاهر شود. شایع ترین این علائم عبارتند از: سردرد، نفخ، کمردرد، تغییرات خلقی، احساس خستگی یا تحریک پذیری، اضطراب، تمایل به مصرف غذاهای خاص، آکنه، درد در ناحیه پستانها.

اگرچه علائم دیگری نیز گاه با فراوانی بسیار کمتر مشاهده می شوند ولی اغلب این نشانهها متعاقب شروع خونریزی قاعدگی تخفیف می یابند.

بین ۹۰-۷۰٪ از خانمها ممکن درجاتی از این علائم را در هر چرخه قاعدگی تجربه نمایند. اما این علائم و بویژه مشکلات خلقی و هیجانی، تنها در کمتر از ۱۰٪ از افراد باعث می شود تا زندگی و فعالیت روزمره و کارایی شخص تحت تأثیر قرار گیرد.

علائم جسمی و روحی که در ادامه ذکر شده، تنها به جهت آشنایی شما فهرست شده است و نباید موجب

نگرانی شود. چراکه خوشبختانه در اغلب موارد تنها با محدودی از آنها مواجه خواهید بود.

بزرگ شدن و حساس شدن پستانها، نفخ، احساس تورم در دست و پاها و یا پف کردن صورت، سردرد و یا تشدید سردردهای میگرنی، مشکلات خواب، دردهای شکمی، تشدید آکنه، تهوع، اسهال و یا یبوست، درد یا خشکی مفاصل، تعریق، احساس تپش قلب، احساس گیجی.

کج خلقی، تحریک پذیری، اضطراب، حملات گریه، احساس تنش یا غم، عدم علاقه یا بی حوصلگی نسبت به فعالیت های روزمره، فراموش کاری، عدم تمرکز حواس، عصبانیت یا خشم غیرعادی، حملات ترس، کاهش اعتماد به نفس، تغییر در تمایلات جنسی، تمایل به گوشه گیری.

مجدداً تأکید می شود که در اغلب افراد تنها چند علامت از فهرست بالا ممکن است به شکل برجسته تظاهر نماید.

خوشبختانه اغلب افراد تنها با داشتن آگاهی کافی از موضوع می توانند به خوبی از عهده مدیریت علائم و کار و فعالیت های روزمره خود برآیند.

اما درخصوص تغییرات خلقی این دوران باید توجه داشته باشید که سایر اعضای خانواده و یا همکاران الزاماً متوجه نیستند که این شرایط یک منشأ زیست شناختی

دارد. ممکن است ترجیح دهید که این موضوع را با نزدیکانی مثل مادر یا همسر مستقیماً مطرح نمایید. در غیر این صورت نیاز به مقداری شکیبایی دارید.

گاهی از اوقات بهترین ابراز تعلق خاطر به اعضاء خانواده و یا همکاران به دنبال یک واکنش رفتاری، یک عذرخواهی ساده است!

محدود کردن مصرف کافئین (که در قهوه، چای، شکلات، بسیاری از نوشابه ها و ... وجود دارد) به کاهش احساس ناراحتی در پستان ها کمک می کند.

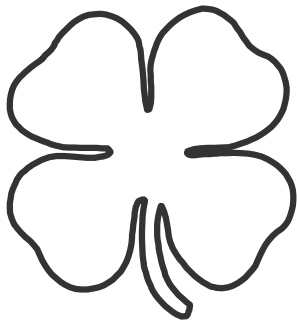
اگرچه بدن بعد از تخمک گذاری تا حدی به احتباس مایعات می پردازد ولی حتی در این شرایط نیز مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب می تواند به خصوص برای کاهش احساس نفخ و ناراحتی شکم بسیار کمک کننده باشد.

گاه بهتر است طی این چند روز مصرف نمک را تا حدی کم کنید.

بسیاری از ناراحتی های خلقی این دوران را به کاهش سطح موادی به نام اندورفین در مغز نسبت می دهند. ورزش حتی در حد یک پیاده روی سریع، تمرینات تنفسی و به خصوص خندیدن می تواند سطح اندورفین را بالا ببرد. لذا از یک گفتگوی مفرح با اعضای خانواده یا دوستان و یا همکاران غفلت نکنید!

برخلاف آنچه ممکن است تصور کنید ورزش به کمتر شدن احساس خستگی و خمودگی و همچنین خواب

نکاتی در مورد سندروم پیش از قاعدگی PMS (Premenstrual Syndrome)



تا ۲ روز پیش از قاعدگی شروع شده و در حین خونریزی قاعدگی نیز ادامه می یابند تا حدی متفاوت خواهند بود. کنترل استرس و پیشگیری از خستگی، بویژه خستگی چشم ها و مصرف آب کافی می تواند در جلوگیری از آن مؤثر باشد ولی ترجیحاً این مسئله باید زیر نظر پزشک کنترل شود.

برای آنکه رحم بتواند با انقباض خود ترشحات قاعدگی را از بدن خارج کند، موادی به نام پروستاگلاندین در بدن ساخته می شوند که ممکن است با تأثیر بر حرکات دستگاه گوارش موجب درجاتی از یبوست و یا حالت اسهال شوند. برای پیشگیری از یبوست مصرف مقدار زیاد آب و رژیم غذایی پرفیبر (ازجمله سالاد) و برای کنترل اسهال، خودداری از مصرف غذاهای چرب، پرادویه و حجیم و مواد لبنی (به غیر از ماست) توصیه می شود.

مؤسسه فرهنگی حضرت فاطمه زهرا (س)

WWW.fatemezhahra.org

E-mail: info@fatemezhahra.org

تلفن دفتر مرکزی و روابط عمومی

۹-۲۲۲۹۰۸۴۸

با همکاری

پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی

۹-۶۶۹۵۱۸۷۶ و ۴-۶۶۴۸۰۸۰۴

Email: info@ihsr.ac.ir

راحت تر کمک می کند، اگرچه در شروع ممکن است سخت به نظر برسد.

اگر طی این روزها به مصرف شکلات و شیرینی ها تمایل بیشتری پیدا می کنید، این موضوع کاملاً جنبه زیست شناختی دارد. چراکه غذاهای چرب و شیرین باعث افزایش سطح هورمون سروتونین در مغز شده و به بهبود حالت روحی کمک می کند. اما به جای استفاده از قندهای ساده بهتر است از خوراکی های محتوی غلات کامل استفاده کنید. ماست جایگزین مناسبی است به خصوص که علاوه بر ارزش غذایی، کلسیم موجود در آن به کاهش احتباس آب و اضافه وزن ناشی از آن در این دوران کمک می کند.

دردهای زیر شکم اغلب با استفاده موضعی از یک کیسه آب گرم تخفیف می یابد. حرکتهای ورزشی کششی گاه کمک کننده است. در نهایت ممکن است لازم باشد تا زیر نظر پزشک از داروهای مسکن استفاده نمایید. همین تدابیر در خصوص کمردرد نیز قابل بکارگیری است. بویژه خوابیدن به پشت و تکیه دادن عمودی پاها به دیوار (به شکل حرف L).

سردردهای پیش از قاعدگی مثل اکثر سردردها به داروهای ساده ای همچون استامینوفن جواب می دهند. اما سردردهای شدید میگرنی که ممکن است با تهوع و افزایش حساسیت نسبت به نور و صدا همراه باشند و از ۱