

PMS ili predmenstrualni sindrom

Mjesečnica ili menstruacija je kod djevojaka i žena (koje nisu trudne) prirodno i normalno mjesečno krvarenje iz maternice. Ono je vezano uz mjesečev ciklus i zato traje 28 dana. Ženska spolna energija ima svoje središte uglavnom u jajnicima. U njima se stvaraju ženska jajašca i hormoni koji potiču ili normalan tijek trudnoće ili menstrualno krvarenje. Trbuh je središte ženskoga tijela, a maternica u njemu je mjesto gdje može nastati novi život. Spolni organi predstavljaju izvor zadovoljstva i omogućuju roditeljstvo. To je tjelesno područje itekako važno za zdrav i kvalitetan ženin život. Ako u tom području nastaju blokade ili poremećaji, dolazi do poremećaja menstrualnoga ciklusa ili do predmenstrualnoga sindroma (PMS).

Razlog poremećenoga ciklusa može biti dugotrajan stres, nezdravi način života, pušenje, konzumiranje prevelikih količina alkohola ili kave, loša prehrana, vrlo stroge dijetete za mršavljenje, pretjerano bavljenje sportskim aktivnostima, snažni negativni osjećaji (poput mržnje, ljubomore, krivnje), trajna napetost bez dnevnoga ili tjednoga odmora.

Ženin trbuh trebao bi uvijek biti pokriven i zaštićen primjerenom odjećom. To se doduše kosi sa suvremenim modnim diktatima. Držeći se mode, pored nas u svim godišnjim dobima prolaze djevojke u istim, prekratkim majicama i istim, tankim trapericama sniženoga struka.

Moda diktira i to da više ne postoji ljetno i zimsko rublje. Djevojke i mlade žene, pod izgovorom da im nikad nije hladno, nose svoje isto minijaturno donje rublje i ljeti na + 35 °C i zimi na – 20 °C.

Svaka bi žena trebala čuvati svoje zdravlje, osobito pak svoje žensko zdravlje, te što bolje upoznati svoje tijelo i svoju žensku narav.

Pravilno disanje

Za početak je dobro uočiti kako žene zapravo dišu; uglavnom plitko, površno i brzo. Stručnjaci preporučaju da tijekom dana nekoliko puta osvijestimo svoje disanje. To znači da se namjerno usredotočimo na duboko disanje i da oćutimo dopire li naš pojedinačni udah do našega trbuha, odnosno do dna naše zdjelice. Za uvježbavanje takvoga postupka dobro je položiti dlan na donji dio trbuha i svjesno par puta duboko udisati do u taj predio. Takvim disanjem smanjit ćemo napetost u trbušnim mišićima i organima, opustiti trbušne krvne žile i potaknuti bolju cirkulaciju krvi u truhu.

Dojke

Nježna masaža dojki potiče hormonalnu ravnotežu. Ispravne vježbe rukama i ramenima mogu učvrstiti tkivo dojki te stimulirati cirkulaciju krvi i limfe u tom dijelu tijela.

Vježbe zdjeličnog dna

Ženama se preporučuje da svakodnevno više puta izvode vježbu za učvršćivanje zdjeličnoga dna. Zdjelicu možemo zamisliti kao košaru na čijem dnu se nalazi splet mišića koji tu košaru učvršćuje. U košari se nalaze mokraćni mjehur, maternica sa jajnicima i završni dio debeloga crijeva. Vježbu za te mišiće može se izvoditi bilo kada i bilo gdje. Ona se sastoji u ritmičkom stezanju i opuštanju mišića koji zatvaraju mokraćnu cijev (uretru) i čmar (anus). Čvrsto i trenirano dno zdjelice ima i važan psihološki utjecaj. Treniranoj ženi neće, na primjer, prilikom kihanja, kašljanja ili smijanja „pobjeći“ malo mokraće i ovlažiti joj donje rublje.

Danas gotovo svaka druga žena do 40. godine života, osobito višerotkinja, ima povremeno nevoljno istjecanje malih količina mokraće.

Nije dobro da naše poznanice, susjede ili rođakinje trpe tu nelagodu samo zato jer se srame potražiti liječničku pomoć. A pomoći za taj poremećaj ima! Treba se samo javiti ginekologu ili urologu.

Znakovi PMS-a

PMS ili predmenstrualni sindrom pogađa 85% žena. To nije nikakav ženski hir ili razmaženost. To je stanje u drugoj polovici ciklusa, traje 7 do 10 dana i prestaje sa pojavom menstruacije. Djevojka ili žena se u tim danima osjeća loše, opterećeno, nervozno. Od PMS-a najčešće pate žene u dobi od 20. do 40. godine. Postoji mnogo različitih znakova koji se javljaju u danima PMS-a.

Fizičke smetnje su: glavobolja, migrena, bolovi u mišićima i zglobovima, bolne i natečene dojke, otekline zglobova, porast tjelesne težine, akne na licu, herpes na usnicama.

Psihičke smetnje: živčana osjetljivost, depresija, nagle promjene raspoloženja, tjeskoba, nemir, strah, gubitak interesa za dotadašnje aktivnosti, umor, tromost, nesanica, gubitak apetita ili prejedanje, žudnja za čokoladom ili slatkim hranom. Žena tada zna biti agresivna, ima želju za izolacijom, ima sukobe sa članovima obitelji ili sa suradnicima na poslu. U tim danima žene češće čine prometne prekršaje i uzrokuju prometne nezgode.

Uzroci

Uzroci PMS-a još uvijek nisu posve jasni. Važnu ulogu svakako igraju hormoni. Zbog toga za PMS nema jednoga i djelotvornoga lijeka. Preporučuju se lijekovi protiv bolova. Kod otoka na potkoljenicama dobro djeluju lijekovi za poticanje mokrenja. Preporuča se vitamin B6, cink i magnezij. U tim danima treba izbjegavati čaj, kavu, alkohol i nikotin. Stručnjaci za prehranu savjetuju da se 10 dana prije menstruacije ne jede mlijeko i mliječne prerađevine. Preporuča se manje slana hrana sa mnogo povrća. Dobro će doći hrana od soje. Ako su ti dani ženi osobito naporni, može uzimati blaži lijek za smirenje (Apaurin tabletu od 2 mg). U zadnje vrijeme ginekolozi za PMS preporučaju i novu generaciju kontraceptivnih pilula jer ti hormoni blagotvorno djeluju na PMS.

Bolna menstruacija ili dismenoreja

PMS ne treba zamijeniti sa bolnom menstruacijom (dismenorejom). Kod dismenoreje nastaju bolni grčevi u području maternice, ali žena nema psihičkih smetnji. Grčevi se mogu ublažiti toplim termoforom na trbuhu, šalicom vrućega čaja od kamilice ili đumbira i tabletom protiv grčevitih bolova (Buscopan).

Predmenstrualni disforični poremećaj (PMDD)

Takav oblik PMS-a može biti tako snažan i neugodan da gotovo paralizira ženu u njezinim aktivnostima. On se javlja kod žena od 20. do 30. godine života. Javlja se u svakom njezinom ciklusu i traje više od godinu dana. Kod disforičnoga poremećaja je snažno izražena depresija. U tom slučaju potrebno je savjetovanje sa psihijatrom koji će ženi propisati lijek protiv depresije. Od takvog poremećaja pati oko 8 % žena. Olakšanje nastupa s prvim danom menstruacije.

Tijekom svoga života svaka žena ima menstruaciju oko 500 puta. To znači da ona 500 puta gubi krv koju njezin organizam mora nadoknaditi. Neke žene tijekom svoga života imaju PMS i više stotina puta. Društvo od žene očekuje da ona te svoje dane proživi u diskreciji, tiho, bez kukanja i gundanja, te da ostane mirna i staložena. A to nije lako proživjeti.

Ako imamo u vidu brojku od 500 menstruacija u životu, trebali bismo svaku staricu na ulici, koja je to proživjela, susresti i doživjeti s – dubokim poštovanjem.