



Счастливые и спокойные дни без "месячных" прошли, и вот они вернулись, такие необходимые и психологически трудные. Повезло тем женщинам, в жизни которых отсутствует ПМС, но тем, в жизни которых он присутствует, причем в самой ярко выраженной форме, приходится очень нелегко. Муж может ворчливо сказать: "Что, опять "месячные" идут?". Или может пошутить на эту тему, постараться избежать общения с вами в это время. А как быть малышу, если мама вдруг из любящей и ласковой превращается в злую и нетерпеливую?

Многие женщины, не испытывающие до родов предменструальный синдром, могут и не обратить внимание на какие-то изменения в поведении перед «месячными». Роды - это, безусловно, большой стресс, как физический - для тела, которое снова работает на одного человека, так и эмоциональный, ведь вы больше не можете думать только о себе.

К причинам появления предменструального синдрома относят нейроинфекции, стрессовые ситуации, аборт и сложные роды, оперативные вмешательства, особенно под общим наркозом, различные травмы и гинекологические патологии. То есть развитие ПМС объясняется нарушениями в работе центральной нервной системы, которые возникли в результате воздействия разных неблагоприятных факторов.

Так как женщины не придают этому особого значения и симптомы проходят после завершения «месячных», они не обращаются к врачам, а зря! Диагностируется ПМС трудно, так как переживающие его женщины идут к тем специалистам, которые лечат одну наиболее выраженную форму ПМС. Поэтому, для того чтобы продиагностировать это заболевание, необходимо пройти исследование у психиатра и установить четкую связь симптомов и последующих за ними менструаций.

Чаще всего "проявления" ПМС бывают такими:

- нагрубание или болезненность молочных желез;
- суставные или мышечные боли;
- прибавка в весе;
- головные боли;
- ухудшение настроения;
- эмоциональная лабильность, которая выражена либо в раздражительности, либо в

плаксивости, либо в частых сменах настроения;

- агрессивное состояние;
- депрессивное состояние;
- утомляемость и слабость;
- булимия или снижение аппетита;
- сонливость и, наоборот, бессонница;
- чувство тревоги и напряжение;
- отсутствие концентрации и апатия.

Если по крайней мере пять симптомов из вышеперечисленных присутствуют у женщины, то, скорее всего, она страдает ПМС. Иногда врачи предлагают вести дневник на протяжении 2-3 месяцев, чтобы выявить все симптомы ПМС для более точного и эффективного лечения.

При осложненных случаях нарушения ЦНС в предменструальный период, наличии отеков, болезненности молочных желез женщине могут назначить компьютерную томографию, ядерно-магнитный резонанс для исключения образований в мозге, ЭЭГ, изучение диуреза, маммографию. К обследованию подключаются и другие специалисты: эндокринолог, невропатолог, психиатр и терапевт.

Думаю, не стоит говорить, что ПМС - всего лишь ласточки серьезных заболеваний и появление каких-либо симптомов говорит о необходимости пройти обследование, а не только пить успокоительное.

Лечение бывает медикаментозным, при этом необходимо соблюдать режим труда и отдыха, а также специальную диету, в которой преобладают витамины и исключаются из рациона кофе, шоколад, острые и соленые блюда, ограничивается потребление жидкости.

Обращение к специалисту - это первый шаг в решении данной проблемы, а она, безусловно, требует к себе внимания. Изменения в настроении часто бывают за 10-14 дней до наступления «месячных», а страдают ваши близкие не меньше вас. Раздражение или депрессия у матери маленького ребенка травмируют его психику, поэтому к вопросу о психо-эмоциональном здоровье, каждой женщине имеющей детей нужно относиться очень серьезно. Позаботьтесь о своем здоровье, так вы позаботитесь и о родных!