



Mini priročnik za tvoj PMS

Alison Kogoj, dipl. med. sestra, svetovalka za naravno plodnost, RDT terapevtka

Kaj je PMS?

Predmenstrualni sindrom ali PMS je ena najpogostejših motenj, s katerimi se soočajo ženske v reproduktivni dobi. Je skupek simptomov, ki se ciklično pojavljajo v drugi polovici menstrualnega ciklusa, v obdobju od ovulacije do začetka menstruacije, in so dovolj hudi, da vplivajo na kakovost življenja posameznice. Simptomi spontano izginejo v šterih dneh po začetku menstruacije.

Znake in simptome PMS-ja delimo na čustvene (vedenjske) in fizične.

Vedenjski in čustveni simptomi

- žalost in depresivno razpoloženje
- nihanje razpoloženja
- razdražljivost in jokavost
- anksioznost
- tesnoba in napetost
- jeza in agresivnost
- težave s koncentracijo
- nespečnost
- nizek libido
- nizka samozavest
- občutek strahu
- socialni umik, nemir
- slabši spomin

Fizični simptomi

- napihnjenost
- napenjanje
- pojav aken in druge težave s kožo
- boleče dojke
- zastajanje tekočine v telesu
- povečanje telesne teže
- zaprtje ali driska
- glavobol
- slabost
- krči v trebuhu
- bolečine v mišicah ali sklepih
- težave z želodcem
- utrujenost
- potenje
- nizka toleranca za hrup ali svetlobo

Simptomi PMS-ja se razlikujejo od zelo blagih do izredno intenzivnih. Uporaba zdravil in sprememba življenjskega sloga lahko pomagata ublažiti simptome tudi v hujših primerih. Spekter simptomov, povezanih s PMS, je obsežen, različno hud, razlikuje se od posameznice do posameznice in se razteza med različnimi medicinskimi specialnostmi: od ginekoloških do psihiatričnih, vpliva pa na vse vidike življenja. Do 98% žensk poroča o vsaj enem telesnem ali duševnem simptomu pred začetkom menstrualnega cikla.

Strokovnjaki ne vedo natančno, kaj povzroča PMS. Pomembno vlogo naj bi imele ciklične hormonske spremembe. Nekatere ženske naj bi bile na te spremembe bolj občutljive. Druga razlaga je, da prihaja v drugi fazi menstrualnega ciklusa do pomanjkanja hormona progesterona (in presežka estrogena), kar zmanjša serotonin, ki je odgovoren za uravnavanje razpoloženja. Tretja hipoteza pa govori o tem, da PMS povzroča pomanjkanje hranil, zlasti vitamin B6, magnezija in kalcija.

Kdaj, pri komu in zakaj se PMS pojavi?

Večina žensk, ki imajo menstruacijo, ima predmenstrualne simptome, od blagih (pri 75% žensk) do hudih (pri 20 - 30% žensk). Pri 8% žensk s hudimi simptomi je PMS povezan z zmanjšano kakovostjo življenja, saj simptomi vplivajo na medosebne odnose, službene obveznosti in vsakodnevna opravila. Največkrat se PMS pojavi v poznih 20-ih ali 30-ih letih pri ženskah, ki so vsaj enkrat rodile. S časoma se poslabšajo, po menopavzi pa izginejo. Prav tako PMS ni prisoten v puberteti in v času nosečnosti.

Ženska, katere mati je imela PMS, je bolj verjetno, da bo tudi sama imela PMS. Ženske s preteklimi ali trenutnimi motnjami razpoloženja ali anksioznimi motnjami, vključno z depresijo, imajo lahko večje tveganje za PMS. Slabe prehranjevalne navade lahko prispevajo k PMS. Prehranske težave, povezane s PMS, vključujejo: pomanjkanje mineralov in vitaminov v prehrani, uživanje preveč slane hrane, pretirano pitje alkoholnih pijač, pogosto uživanje kofeina in kajenje.

Kako PMS zdraviti oziroma lajšati?

Zdravilo za PMS ne obstaja. Zdravljenje PMS-ja ostaja izziv, saj je njegov spekter in način, kako vpliva na kakovost posameznice, širok. Do danes še nobeno zdravljenje ni splošno priznano kot dovolj učinkovito.

Pri zdravljenju je najprej pomembno, da ženska prepozna simptome in motnje, ki se pojavljajo pred menstruacijo. Zdravljenje oziroma lajšanje

PMS-ja je odvisno od vrste simptomov in intenzivnosti teh simptomov. Zdravljenje razdelimo na farmakološko (pomoč z zdravili) in nefarmakološko zdravljenje (metode, ki ne vključujejo zdravil in dodatki vitaminov).

Zdravljenje z zdravili

Glede na resnost simptomov lahko zdravnik predpiše eno ali več zdravil za predmenstrualni sindrom. Uspešnost zdravil za lajšanje simptomov se razlikuje od ženske do ženske. Pogosta predpisana zdravila za PMS so:

Antidepresivi

Dokazano je, da pri čustvenih in vedenjskih simptomih PMS-ja lahko pomagata dve vrsti antidepresivov, in sicer selektivni zaviralci ponovnega privzema serotonina (SSRI) in zaviralci ponovnega privzema serotonina in noradrenalina (SNRI). Tovrstna terapija pripomore k dvigu razpoloženja.

Nesteroidna protivnetna zdravila

Nesteroidna protivnetna zdravila, kot so ibuprofen ali natrijev naproksen lahko ublažijo predmenstrualne krče in bolečino v dojkah.

Diuretiki

Kadar gibanje in omejitve vnosa soli ne zadostujeta za zmanjšanje telesne teže, otekanje tkiv in napihnjenosti pri PMS, lahko z jemanjem tablet za povečanje odvajanja vode (diuretikov) telesu pomagata izločiti odvečno tekočino skozi ledvice.

Hormonska kontracepcija

Hormonska kontracepcija deluje tako, da ustavi ovulacijo in s tem je tudi raven estrogena in progesterona drugačna, kot pri naravnem menstrualnem ciklu. Čeprav številne ženske ugotovijo, da se simptomi med jemanjem hormonske kontracepcije izboljšajo, se pri drugih simptomi ne spremenijo ali celo poslabšajo.

Na tem mestu je potrebno povedati še, da hormonska kontracepcija ne zdravi PMS-ja temveč le prikrije simptome. Ko ženska opusti jemanje hormonske kontracepcije, denimo v primeru želje po zanositvi, se simptomi PMS-ja vrnejo, včasih se celo poslabšajo.

Dodajanje hormonov

V tem primeru je v prvi vrsti izredno pomembno, da ženska pozna svoj menstrualni cikel. To pomeni, da se posameznica nauči zanesljivega spremljanja in beleženja. Po potrjeni ovulaciji se opravi ciljne laboratorijske preiskave, ki lahko pokažejo na pomanjkanje hormona progesterona.

Če je pomanjkanje hormona potrjeno, je terapija predpisana zgolj v drugi fazi menstrualnega cikla (po tem, ko ženska ovrednoti svojo ovulacijo). Do 90 % žensk bo takšno zdravljenje uspešno olajšalo težave. V tem primeru govorimo o ciljnem zdravljenju, ki se ga v večji meri poslužujejo v NaPro tehnologiji.

Operativno zdravljenje

Če ima ženska hude simptome in druga zdravljenja niso pomagala, lahko zdravnik predlaga operativno zdravljenje. Odstranitev maternice in obeh jajčnikov in jajcevodov lahko pomagajo izboljšati hude simptome PMS-ja. Je pa takšen način izjemno redek. S tem se za žensko tudi zaključi obdobje plodnosti, pojavijo se številni neprijetni simptomi kot posledica pomanjkanja nekaterih spolnih hormonov, poveča pa se tudi tveganje za osteoporozo, saj nizka raven estrogena lahko hitro privede do izgube kostne gostote.

Nefarmakološko zdravljenje

Nefarmakološke metode zdravljenja (metode, ki ne vključujejo uporabe zdravil) so osredotočene na izboljšanje splošnega počutja, spodbujanje lajšanja stresa in sprostitve ter obvladovanje simptomov.

Dnevnik simptomov

Svetujem ti, da pričneš z vodenjem dnevnika simptomov. Zapisuj si, kateri simptomi se pojavijo (tako fizični kot psihični), kdaj v menstrualnem ciklu se pojavijo in kako močni so zate (od 1 do 10). To ti bo pomagalo pri razumevanju sebe in tvojega PMS-ja. Ginekologu bo v pomoč pri postavitvi diagnoze. Poleg tega pa boš lahko sledila izboljšanju stanja in svojemu napredku. Dnevnik simptomov lahko vodiš v brezplačni ABili aplikaciji (<https://app.abili.si/login.php>) ali v menstrualnem planerju ABili, ki vsako leto izzide ob koncu leta.

Prehrana

Prehrana naj bo uravnotežena in zdrava, saj dokazano zmanjšuje simptome PMS. Imej od 3 do 5 obrokov na dan. Obroki naj bodo raznoliki in naj vključujejo kompleksne OH (žita, stročnice, sadje, zelenjava), beljakovine in zdrave maščobe.

S tako raznoliko prehrano boš bistveno pripomogla k večji sitosti, ne bo prihajalo do prevelikih nihanj sladkorja in inzulina, želje po sladkem pa skorajda ne bo, posledično boš manj razdražljiva in manj boš nihala v razpoloženju.

Po ovulaciji lutealno fazo podpri tudi s prehrano. To pomeni, da takrat povečaš vnos kalorij. V lutealni fazi menstrualnega ciklusa se osnovni metabolizem poveča, kar pomeni, da v mirovanju porabiš več kalorij (energije) za vzdrževanje

osnovnih telesnih funkcij, v primerjavi z ostalimi dnevi menstrualnega ciklusa. V tem obdobju užij več zdravih maščob, nič ni narobe, če imaš v dnevu več obrokov kot jih imaš sicer. Povečaj vnos temno zelene listnate zelenjave, saj je bogata z magnezijem, kalcijem in kalijem, kar bo pozitivno vplivalo na simptome PMS. K obrokom dodaj tudi križnice (brokoli, cvetača, zelje, ohrovt), saj pomagajo pri presnavljanju estrogena, kar pa pripomore k ustreznemu ravnovesju med estrogenom in progesteronom.

Če se soočaš s PMS-jem in opažaš, da imaš s prehrano večje izzive, potem se ti splača investirati v dobrega prehranskega svetovalca. Ines in Nasta pa sta spisali uporabno e-knjigo s slastnimi recepti: <https://www.myparbati.com/uravnotezenihormoni>

Zmanjšaj vnos kofeina

Dokazano je, da kofein poslabša simptome, kot so anksioznost, razdražljivost, nihanje razpoloženja in zastajanje vode v telesu. Vsaj v lutealni fazi menstrualnega ciklusa kavo zamenjaj za kakšno drugo okusno pijačo. Tudi kajenje poslabša simptome PMS, zato je, če si kadilka, smiselno resno razmisliti o opustitvi kajenja.

Dodaj prehranska dopolnila

Magnezij: Magnezij prepreči ali ublaži predmenstrualne krče, občutljivost dojke in boleče menstruacije. Pripomore k boljšemu spancu in preprečuje nihanje razpoloženja. Dodatek magnezija je smiselno jemati ves čas, v lutealni fazi menstrualnega ciklusa pa lahko njegovo dozo povečaš.

Dober magnezij lahko najdeš pri dodajprehrani.si in uporabiš kodo ABili10: <https://www.dodajprehrani.si/product-page/tri-magnezijev-citrat>

Kalcij: Študije so pokazale, da uživanje hrane bogate s kalcijem (mleko, mandlji, jajca, banane, soja, špinača, blitva, ...) zmanjšuje tveganje za razvoj simptomov PMS.

B-vitamini: Obstaja nekaj dokazov, da dodatek B-vitaminov, zlasti B6, zmanjšuje simptome PMS.

Vitamin E: Vitamin E zmanjša tvorbo prostaglandinov, kar zmanjša oziroma prepreči predmenstrualne krče, boleče menstruacije in občutljivost dojke.

Cink: Cink naj bi pripomogel k zmanjševanju nastanka aken v povezavi s PMS.

Omega-3: Uživanje polnomastnih rib in dodatek Omega-3 prav tako pripomore k zmanjšanju simptomov PMS.

Dober Omega-3 lahko najdeš pri dodajprehrani.si in uporabiš kodo ABili10: <https://www.dodajprehrani.si/product-page/omega-3-druzinsko-pakiranje>

Svetlinovo olje: Veliko žensk poroča o zmanjšanju simptomov PMS po tem, ko so pričele z rednim uživanjem svetlinovega olja.

Najdeš ga lahko pri dodajprehrani.si in uporabiš kodo ABili10: <https://www.dodajprehrani.si/product-page/svetlinovo-olje-v-kapsuli>

Probiotiki: Dobri probiotiki podpirajo črevesno mikrofloro kar pripomore k ustreznemu ravnovesju med estrogenom in progesteronom.

Zelišča: Zelišča kot so šentjanževka, regratovi listi, navadna konopljika, ingver, naj bi ublažili simptome PMS, a obsežnejših raziskav o tem ni bilo opravljenih.

NaPro krema: NaPro krema vsebuje ekstrakt divjegajama. Vsebuje progesteronupodobnosnov. Krema je potrebno v lutealni fazi menstrualnega ciklusa (obvezno po ovulaciji) dvakrat dnevno, v velikosti lešnika, nanašati na kožo zapestja. Krema lahko pripomore k ustreznemu razmerju med estrogenom in progesteronom v lutealni fazi ciklusa, kar posledično zmanjša simptome PMS.

Akupunktura

Akupunktura lahko zmanjša simptome PMS, povezanih z razpoloženjem. Spodbuja sproščanje neurotransmiterjev in znižuje stresne hormone, oboje pozitivno vpliva na menstrualni ciklus, ovulacijo in plodnost.

Dihalne vaje

Nauči se tehnik pravilnega dihanja. Ta večšina ti bo lahko zelo koristila pri simptomih tesnobe, napetosti in razdražljivosti. Učinek pravilnega dihanja je ta, da telesu sporoča, da se mu ni potrebo boriti ali bežati in posledično se zmanjša tudi občutek tesnobe in napetosti.

Ali si že poskusila kdaj s to tehniko dihanja: <https://www.youtube.com/watch?v=tybOi4hjZFQ>

Meditacija

Tudi meditacija ti bo pomagala pri sprostitvi in zmanjšanju anksioznosti, tesnobe, napetosti in bolečine. Poslušuj se meditacije tudi v ostalih fazah menstrualnega ciklusa, ne le v obdobju PMS-ja. Redna oziroma pogostejša meditacija je trening, ki pripomore k boljši prisotnosti ob meditaciji in njenemu večjemu učinku.

Svetujem ti, da preizkusiš meditacije Brlognasvetov: https://www.youtube.com/@brlog_nasvetov

TRE terapija

Nekateri ljudje pa zelo težko meditirajo, saj se pravijo, da se za dlje časa težko umirijo. V tem primeru bo verjetno boljši način sprostitve, kjer se telo aktivira. TRE (Tension, stress and trauma Releasing Exercises) so vaje za sproščanje napetosti, stresa in travm. Gre za zelo preprosto, a izjemno učinkovito metodo, ki jo, ko se jo enkrat naučite, lahko izvajate tudi sami doma. TRE je razvil dr. David Berceci.

TRE vključuje zaporedje vaj, ki sprožijo naravni mehanizem tresenja telesa. Vaje so enostavne za učenje, prvi učinki pa so navadno vidni že pri prvem izvajanju.

TRE je primeren za VSE, predvsem pa za sproščanje in obvladovanje vsakdanje napetosti in stresa, ob nihanju čustev, izbruhih jeze, joka, posttravmatsko stresno motnjo, posledice travme, športnike in tekmovalce po napornih treningih in tekmah vse, ki bi želeli biti bolj v stiku s svojim telesom.

TRE je tehnika sproščanja - stres, napetost, travma se preko tresenja telesa sprošča iz telesa. Gre za način, ki ureja živčni sistem in posledično tudi hormone ter simptome PMS.

Več o TRE terapiji: <https://www.psihosoma.si/kaj-je-tre/> in v pogovoru: <https://www.youtube.com/watch?v=Qq1S0Xnnw0A>

Vedenjsko-kognitivna terapija

»Vedenjsko-kognitivna psihoterapija lahko olajša simptome PMS-ja, kot so depresivno razpoloženje, razdražljivost, nihanja razpoloženja, tesnoba ali napetost, nespečnost in bolečine oz. drugi neprijetni telesni simptomi.

Pri VKT-ju se osredotočamo predvsem na odnos posameznice do PMS-ja. Začarani krog negativnih misli, vezanih na PMS, namreč ojača neprijetne telesne simptome, kar krepi tudi tesnobo, razdražljivost ter niža razpoloženje. S tem, ko se naučimo svoje negativne misli preoblikovati v bolj realne, spreminjamo tudi odnos do simptomov PMS-ja, kar nam omogoča učinkovitejše in konstruktivnejše soočanje z neprijetnimi telesnimi občutki v obdobju pred menstruacijo.

Pregledni strokovni članki kažejo na statistično pomembno zmanjšanje simptomov PMS-ja, v nekaterih primerih celo do popolne remisije simptomatike. Raziskave pri tem ne poročajo o negativnih stranskih učinkih, pozitivni učinek teapije pa je stabilen skozi daljše časovno obdobje.«

Psihologinja Mirjam Rojec, <https://pomirjam.se/>

Zgoraj so navedeni nekateri možni načini zdravljenja oziroma lajšanja PMS-ja. Žal ne obstaja enega in edinega načina, ki bi vsem

ženskam enako pomagal ublažiti, zmanjšati oziroma "pozdraviti" PMS. Zdravljenje PMS-ja je precej odvisno od simptomov, ki jih ženska ima in od intenzivnosti le teh. Primer: ženska, ki se pred menstruacijo srečuje denimo s predmenstrualnimi krči, glavobolom, občutljivimi dojkami, bo poleg uravnotežene prehrane redno jemala magnezij, vitamin E, omega-3 (...). Ženska, ki se poleg omenjenega pred menstruacijo srečuje tudi z anksioznostjo, pa se bo posluževala recimo tudi VKT terapije.

ABili posvet

V kolikor ti bo PMS še vedno velik izziv, ti svetujem individualni posvet kjer ti bom pomagala poiskati trajno rešitev. <https://abili.si/programi/abili-posvet/>

Alison Kogoj, dipl. med. sestra, svetovalka za naravno plodnost, RDT terapevtka