



Накануне

Есть ли жизнь перед месячными?

В среднем 6 лет жизни современная женщина тратит на критические дни! Хорошо, если проходят они тихо и безболезненно, но таких счастливиц, увы, немного. Как и тех, кто не знаком с пресловутым предменструальным синдромом (ПМС) – состоянием отнюдь не надуманным, хотя пока до конца не изученным. О том, как улучшить качество жизни в преддверии месячных, нам рассказала доктор медицинских наук, главный научный сотрудник отделения эндокринной гинекологии Института педиатрии, акушерства и гинекологии Национальной академии медицинских наук Украины, доктор медицинских наук Наталия Васильевна Косей.

И все-таки он существует!

Как самостоятельный синдром, ПМС начал изучаться не так давно – в 1953 г. с легкой руки очередной его жертвы английского врача-гинеколога Катарини Дальтон, страдавшей накануне каждого нового менструального цикла регулярными головными болями. С тех пор наука шагнула далеко вперед, выдвигались различные гипотезы, объясняющие появление симптомов ПМС, однако четкого ответа на все вопросы не существует до сих пор. Доподлинно известно только, что ПМС – не миф, выдуманный лентяйками и истеричками, его воздействие ощущают 45% женщин в возрасте 30-35 лет и почти 90% дам в пред- или менопаузе (40-45 лет).

Замечено, что у горожанок, работа которых часто связана с интеллектуальными нагрузками, ПМС случается чаще, чем у женщин, живущих за чертой города. Век стрессов, информатизации, ускорения ритма жизни и всеобщей суеты не мог не отразиться на здоровье прекрасной половины человечества. По сравнению с предыдущими поколениями синдром навещает наших современниц с завидной регулярностью. К тому же раньше женщины рожали по 6-15 детей и

имели в течение жизни всего 45-50 менструальных циклов, тогда как в наше время количество циклов увеличилось в 10 раз вместе с шансами ощутить на себе «прелести» предменструального синдрома.

«Предменструальные изменения в организме и самочувствии имеются почти у 100% женщин. Если изменения в самочувствии накануне месячных не мешают жить, проблемы нет, – рассказывает Наталия Косей. – Но для многих краски жизни в эти дни меркнут. В норме изменения в двух фазах менструального цикла должны протекать естественно: в первой фазе в женском организме растет и созревает яйцеклетка, в помощь которой выделяется гормон эстроген. В середине цикла во время овуляции созревшая яйцеклетка образует желтое тело, которое подготавливает матку к беременности и продуцирует гормон прогестерон. Оба этих гормона по-разному влияют на ткани, центральную и вегетативную нервную систему. Организм женщины устроен так, чтобы смягчать и адаптировать все эти проявления. Если же адаптационные системы нарушены из-за неких врожденных или приобретенных дефектов, возникает ПМС».

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Многоликий и беспощадный

Коварство ПМС в том, что у него нет единого патогномического (только для него характерного) отличительного симптома, по которому врач мог бы безошибочно распознать синдром и своевременно назначить лечение. Наоборот, признаков очень много, и это сбивает с толку. Женщина может жаловаться на ухудшение зрения, слуха, памяти, одышку, жажду, повышение температуры тела, отеки, головную боль, головокружение, слабость, болезненные перепады настроения, апатию. У нее могут нагрубать молочные железы, наблюдаться боли в области живота, сердца, мышц, зуд кожи, тахикардия, перепады давления, тошнота, рвота – и это далеко не весь перечень физических проявлений ПМС. Замечено, что в этот период снижается иммунитет и устойчивость к стрессам. Бывает даже кризовая форма ПМС в виде офтальмоплегической мигрени: женщину терзает настолько сильная головная боль, что она не в силах поднять голову с подушки. Единственный характерный признак – цикличность и ухудшение качества жизни именно во второй фазе цикла.

«Если характерные один-два симптома появляются за три-пять дней до менструации, в этом случае речь идет о легкой форме ПМС, когда привычный ритм жизни не нарушается, – говорит Наталья Косей. – При средней тяжести ПМС изменения можно заметить за 7-10 дней до месячных, симптомов уже больше – три-четыре. При тяжелой форме ПМС признаки ощущаются с середины цикла, а нередко могут появляться чуть ли не сразу после окончания предыдущей менструации, и при этом ярко выражены до десяти симптомов!»

Как это лечится?

Выбор схемы лечения зависит от наиболее выраженного симптома ПМС. Иногда это гормональная контрацепция, – когда собственный цикл женщины подавляется, овуляция не происходит, гормональный фон становится более однообразным, а степень выраженности многих симптомов ПМС уменьшается либо исчезает вообще. Но у этого способа есть противопоказания: индивидуальная чувствительность к контрацептивам, вероятность развития синдрома непереносимости гестагена, гормона второй фазы, который есть в любом гормональном противозачаточном средстве. Кроме того, длительный прием противозачаточных препаратов может способствовать возникновению ПМС после их отмены. Помимо контрацептивов, иногда назначаются другие гормональные средства: например гормоны второй фазы менструального цикла – гестагены. В редких случаях очень тяжелого ПМС и неэффективности другого лечения возможно временное выключение

менструального цикла на срок от одного до шести месяцев.

«При легкой и средней степени выраженности ПМС безопаснее всего применять препараты растительного происхождения, – считает Наталья Косей. – Ведь мы имеем дело с длительным состоянием, а преимущество растительных препаратов в том, что их можно принимать долго. В этом контексте особого внимания заслуживает комплексный растительный препарат Мастодинон, который выпускает немецкая компания «Бионорика». Его растительные компоненты воздействуют на причины, патогенез процесса, его симптомы. Например, фиалку альпийскую издавна используют при лечении головных болей, нервных и психических расстройств; лилию тигровую – при болезненных менструациях и повышенной возбудимости; стеблелист васелистниковидный – давний помощник при предменструальных и менструальных расстройствах; ирис разноцветный спасает от мигреней; грудешник горький стабилизирует вегетативную нервную систему, прутняк обыкновенный мягко снижает концентрацию пролактина, уровень которого довольно часто повышается при ПМС и нарушает работу яичников. В комплексе экстракты этих растений в составе препарата снимают болезненные проявления ПМС, повышают настроение, устраняют головные боли, улучшают работу яичников и способствуют уменьшению проявлений синдрома.

Самая большая сложность при производстве растительных препаратов – стандартизировать концентрацию действующих веществ в каждой таблетке или капле раствора. Изготовителям «Мастодинона» это удалось благодаря технологии фитонинга – замкнутого цикла, включающего в себя все этапы: от подготовки и возделывания почвы с учетом индивидуальных потребностей каждой лекарственной культуры до получения готового препарата. Налажен контроль качества и содержания действующих веществ, поэтому препарату можно доверять».

Интересный факт о ПМС

В 1887 году в г. Париже (Франция) вышла книга «Женщина в период месячных очищений», в которой, в частности, была такая фраза: «Как можно доверять существу, которое каждый месяц на протяжении двух недель, находясь под воздействием внутренних изменений, способно совершать поступки, о которых потом будет сожалеть?». Учитывая это, автор предлагал не привлекать к уголовной ответственности женщин, если в момент совершения преступления те находились в периоде предменструальных дисфорических расстройств. **R**

Подготовила **Анастасия Харламова**