



## Критические дни: сложно, но не безнадежно

**Каждый месяц...**

*...девочки, девушки, женщины ждут этих дней. Принимают их в расчет, составляя планы на ближайшую перспективу: массаж перенести, бассейн отменить, и это платье сегодня-завтра выгулять не светит... Но при всей предусмотрительности и подготовленности практически всегда эти дни некомфортны...*

### 150 поводов для недовольства

Многим представительницам лучшей половины человечества в дни перед менструацией приходится прикладывать определенные усилия, чтобы сдерживать раздражительность. Вдобавок к этому – дискомфорт из-за чувства напряжения в молочных железах. Перечисленное усиливается отечностью, головной болью, тошнотой и другими симптомами, которые значительно осложняют привычную деятельность (работу, учебу, ведение домашнего хозяйства), общественные и даже личные отношения. В научной литературе для определения подобного состояния используется термин «предменструальный синдром» (ПМС).

Природа ПМС остается до конца не выясненной. Большинство исследователей фактором, ответственным за возникновение этого явления, считают нарушение баланса эстрогена и прогестерона.

В женском организме эти гормоны «работают в паре», но в предменструальный период их хрупкое равновесие нарушается. Продукция одного гормона увеличивается, другого – наоборот, уменьшается, и результатом возникшей диспропорции является ежедневное недомогание.

### Считается, что...

*...женщины, у которых в критические дни повышается уровень эстрогенов, становятся нервными, раздражительными, иногда даже агрессивными. Увеличение содержания прогестерона ассоциируется со сниженным настроением, плаксивостью, чувством подавленности и бесконечной усталости.*

Медики отмечают, что ПМС чаще других страдают женщины с избыточным весом. Вероятность развития этого синдрома также существенно повышается

## ЗОНА РИСКА

у женщин, которые быстро набрали или сбросили значительное (более 10) количество килограммов. Замыкают тройку риск-лидеров активные сторонницы всевозможных диет. Симптомы ПМС проявляются за 7-14 дней до менструации (в зависимости от особенностей индивидуального ритма овуляции) и разрешаются с началом кровотечения.

### Только цифры

- 22-26% менструирующих женщин страдают ПМС.
- У 3-5% женщин отмечается тяжелая форма ПМС.
- В 1994 г. Американская психиатрическая ассоциация внесла тяжелый ПМС в список серьезных депрессивных расстройств.
- Проявлениями ПМС выступают более 150 различных симптомов.

Последняя цифра может напугать, однако случаев одновременного присутствия всего спектра «критической» симптоматики медицинской наукой не зарегистрировано. Основные «спутники» ПМС – мастодиния (нагрубание молочных желез и болезненные ощущения в них), боли в поясничной области, внизу живота, головные боли, нарушения сна, быстрая утомляемость, общая слабость, повышение аппетита, раздражительность, плаксивость, быстрая смена настроения.

### Оцените свой риск ПМС

Наличие как минимум 5 из нижеперечисленных симптомов свидетельствует о высоком риске

- Депрессивное настроение, чувство безнадежности, недовольства собой
- Выраженное беспокойство, напряженность
- Нестабильное настроение (внезапная беспричинная грусть, слезливость)
- Длительная повышенная раздражительность, конфликтность
- Сниженный интерес к привычной деятельности
- Рассеянность
- Быстрая утомляемость, общая слабость
- Изменение аппетита (переедание или тяга к определенной пище)
- Утрата контроля над собой, вспышки ярости
- Сонливость или бессонница
- Физиологические проявления (болезненность, нагрубание молочных желез, головные, суставные или мышечные боли, увеличение веса)

### Лечить не нужно игнорировать: критическая пунктуация

На самом деле в данном случае правило не допускает разночтений: запятую ставим после первого глагола. ПМС можно, а главное, нужно лечить, поскольку с течением времени в отсутствие адекватных мер (обезболивающие препараты по требованию – не в счет) физиологический и психологический дискомфорт в преддверии критических дней имеет свойство нарастать.

В настоящее время в практической медицине с этой целью используется подход, предполагающий мягкое воздействие на весь спектр симптоматики с помощью фитотермофармакологических препаратов. Немаловажно, что этот вид терапии в отличие от приема химически синтезированных препаратов имеет минимум противопоказаний (как правило, это индивидуальная непереносимость) и положительный отклик у пациенток.

### Фитогармония для гормонов

С древнейших времен человечество использует лекарственные растения. Так, в гинекологии одним из наиболее изученных является прутняк обыкновенный, или витекс священный. Важнейшее свойство препаратов на основе прутняка – нормализация уровня половых гормонов. Этот эффект достигается не благодаря определенному активному началу, а за счет взаимодействия компонентов, входящих в состав растения, – аскорбиновой кислоты, эфирных масел, флавоноидов, иридоидов, незаменимых жирных кислот и др.

Среди растительных средств на основе прутняка большая доказательная база в отношении эффективности накоплена для препарата Мастодинон® (компания «Бионорика», Германия). В его состав, помимо прутняка обыкновенного, входят стеблелист василистниковидный, фиалка альпийская, грудешник горький, ирис разноцветный, лилия тигровая. Собранные вместе, эти растения оказывают мягкое комплексное действие при ПМС: восстанавливают естественный баланс гормонов, купируют болевой синдром, предотвращают развитие патологических процессов в молочных железах, снижают раздражительность и тревожность, другими словами, способствуют поддержанию нормального самочувствия и возвращают психологический комфорт.

Важно помнить, что любое терапевтическое воздействие будет более успешным при условии внимательного отношения к потребностям организма: вкусная полезная еда и физическая активность (и то, и то другое, разумеется, дозированно) – лучшие друзья женского здоровья.

Подготовила **Мария Зоринская** 