

## اختلال ملال پیش از قاعدگی:

اختلال ملال پیش از قاعدگی تحت عنوان ملال انتهای مرحله لوتئال نیز خوانده می شود. این سندرم تشکیل شده است از علائم خلق (مثل نوسان خلق)، علائم رفتاری (مثل تغییرات الگوی غذا خوردن) و علائم جسمی (مثل دردناک شدن پستان ها و سردرد). این الگوی علامتی در زمان خاصی از چرخه قاعدگی روی می دهد و در فاصله زمانی بین این چرخه ها مدتی از بین می رود.

برخی از بانوان دارای علائم هستند که با کار و یا روابط شخصی آنها تداخل دارد و به نام اختلال اضطراب پیش از قاعدگی (PMDD) خوانده می شود. ۲۰الی ۳۰ درصد خانم ها در طی دوران قاعدگی از عوارض سندرم پیش از قاعدگی یا PMS رنج می برند.

## نشانه های تشخیصی:

دراکثر چرخه های قاعدگی، حداقل ۵ نشانه در هفته آخر قبل از شروع خونریزی داشته باشد. چند روز بعد از خونریزی شروع به بهبودی کرده و هفته بعد از خونریزی قطع یا خیلی کم می شود.

۱\_ ناپایداری عاطفی محسوس (مثل نوسات خلقی، احساس غمگینی یا دم به گریه ناگهانی یا حساسیت بیشتر نسبت به طرد)۰

۲\_ تحریک پذیری یا خشم محسوس یا افزایش تعارض های میان فردی

۳\_ خلق افسرده محسوس، احساس ناامیدی یا افکار محکوم کردن خود

۴\_ اضطراب، تنش محسوس، احساس برانگیخته یا کفری بودن

۵\_ کاهش علاقه به فعالیت های معمول (مثل کار، تحصیل، دوستان، سرگرمی ها)

۶\_ مشکل ذهنی در تمرکز

۷\_ رخوت، خستگی پذیری راحت، یا فقدان انرژی محسوس

۸\_ تغییر محسوس در اشتها، پر خوری یا اشتیاق به غذایی خاص

۹\_ پر خوابی یا پر خوابی

۱۰\_ احساس از توان افتادن یا کنترل نداشتن

۱۱\_ نشانه های جسمانی نظیر التهاب یا ورم پستان، درد مفاصل یا عضله، احساس نفخ یا افزایش وزن

### **شیوع اختلال ملال پیش از قاعدگی :**

شیوع ۱۲ ماهه اختلال ملال پیش از قاعدگی در زنانی که قاعده می شوند بین ۱/۸ تا ۵/۸ درصد است. شروع اختلال ملال پیش از قاعدگی می تواند در هر زمانی پس از نخستین قاعدگی روی دهد.

### **عوامل خطر و پیش آگهی:**

**عوامل محیطی:** عوامل محیطی مرتبط با جلوه اختلال ملال پیش از قاعدگی عبارتند از استرس، سابقه آسیب میان فردی، تغییرات فصلی و جنبه های اجتماعی\_ فرهنگی رفتار جنسی در کل و نقش جنسیتی زن

**ژنتیکی و فیزیولوژیکی:** توارث پذیری اختلال ملال پیش از قاعدگی معلوم نیست. با این حال برآورده های توارث پذیری برای نشانه های پیش از قاعدگی بین ۳۰ تا ۸۰ درصد هستند به طوری که برآورده شده با ثبات ترین مولفه نشانه های پیش از قاعدگی در حدود ۵۰ درصد توارث پذیر است.

**نکته :** زنانی که داروهای خوراکی ضدبارداری مصرف می کنند ممکن است از زنانی که چنین داروهایی را مصرف نمی کنند، شکایت های پیش از قاعدگی کمتری داشته باشند.

### ۱- استرس را مدیریت و کنترل کنید :مدیریت استرس و مقابله با آن یکی از چالش‌هایی است که خانم‌ها در زمان PMS

به آن دچار می‌شوند. بخشی از این مشکل با کمک داروهای ضد اضطرابی حل می‌شود ولی خودتان نیز می‌توانید به کاهش استرس و جلوگیری از آن کمک کنید. نخست باید عوامل استرس‌زا را بشناسید و بدانید چه چیزی زمینه‌ساز استرس در شما می‌شود. پس از شناسایی عوامل استرس‌زا باید برای جلوگیری از بروزشان تلاش کنید. قرار نگرفتن در موقعیت‌های استرس‌زا و پرهیز از عوامل استرس‌زا در جلوگیری از PMS بسیار مهم است. هم‌چنین می‌توانید از تکنیک آرمیدگی و یوگا (مدیتیشن) نیز برای کاهش و جلوگیری از استرس بهره‌گیری کنید.

### ۲- برنامه‌ریزی داشته باشید :خانم‌ها کلافگی، خستگی، تنبلی و بی‌حالی را چه در دوران پیش از قاعدگی و چه در

هنگام عادت ماهانه تجربه می‌کنند. برای جلوگیری از این مسائل، داشتن برنامه‌ی روزانه و مدیریت زمان اهمیت دارد. با برنامه‌ریزی می‌توانید کارها را بهتر و به موقع انجام دهید از سوی دیگر اگر شاغل باشید و یا فعالیت‌های روزانه‌ی استرس‌زا داشته باشید می‌توانید با کمک برنامه‌ریزی، آمادگی خودتان را برای روبه‌رو شدن با رخداد‌های سخت روزانه افزایش دهید.

### ۳- فعالیت‌های مورد علاقه‌تان را انجام دهید :فعالیت‌ها و کارهایی که برایتان لذت‌بخش است را به صورت روزانه

انجام دهید. تلاش کنید خود را شاد نگه دارید و نگذارید روزتان یکنواخت باشد. گوش دادن به موسیقی، گردش با دوستان، مهمانی یا هر چیزی که برایتان لذت‌بخش است را انجام دهید. شادمانی رمز مهمی برای جلوگیری از افسردگی دوران قاعدگی و پیش از آن است. در این جا یادآوری یک نکته نیاز است. نشانه‌های افسردگی که در دوران PMS بروز پیدا می‌کنند را با اختلال افسردگی اشتباه نگیرید. اختلال افسردگی نیازمند روان‌درمانی و دارو درمانی است. اما نمی‌توانیم نشانه‌های افسردگی که در دوران PMS بروز پیدا می‌کنند را اختلال افسردگی بدانیم چون با پایان دوره‌ی سندرم PMS و یا با پایان عادت ماهانه برطرف می‌شوند و برای ۳ تا ۶ ماه پیاپی فرد به آن‌ها دچار نیست. پس افسردگی این دوران را باید یک افسردگی روزمره و طبیعی بدانیم و می‌توانیم به کمک فعالیت‌های لذت‌بخش با آن مقابله کنیم.

**۴- خوابتان را تنظیم کنید:** تنظیم خواب برای جلوگیری از اثرات جسمانی و روانی PMS بسیار مهم است. اگر به اندازه‌ی

مناسب بخوابید بدنتان در برابر مشکلات جسمانی مقاوم می‌شود. خواب کم و بی‌خوابی در این دوران برای شما بسیار زیان بار است و اثرات فیزیولوژیکی PMS را تشدید می‌کند. از سوی دیگر خواب بیش از اندازه هم نشانه‌های افسردگی را تشدید خواهد کرد. برای این که بتوانید خواب خوبی داشته باشید راهکارهای خواب راحت را که پیش‌تر درباره‌ی آن سخن گفتم بخوانید و به کار بگیرید.

**۵- فعالیت جسمانی:** ورزش کردن عامل طلایی درمان PMS است. ورزش کردن مداوم از دردهای ناشی از سندرم پیش از

قاعدگی جلوگیری می‌کند. ورزش کردن باید به صورت ماهانه و منظم انجام شود تا اثر مثبت داشته باشد. ورزش کردن از علائم افسردگی، فشارهای روانی و بی‌حالی پیش از قاعدگی نیز خواهد کاست.

**۶- زمان قاعدگی خود را بدانید:** دانستن زمان آغاز عادت ماهانه بسیار مهم است. اگر بخواهید از پزشک هم برای درمان

PMS کمک بخواهید باید از زمان آغاز عادت ماهیانه‌تان آگاه باشید. زمان آغاز عادت ماهانه را یادداشت کنید تا بتوانید زمان بروز نشانه‌های PMS را شناسایی کنید. نشانه‌های PMS معمولاً ۷ تا ۱۴ روز پیش از آغاز عادت ماهانه نمایان می‌شوند. با دانستن زمان بروز PMS می‌توانیم درمان را چه از نظر جسمانی و چه روانی موثرتر کنیم.

**۷- رژیم غذایی:** از نوشیدن الکل، کافئین و خوردن شکلات و نمک در این دوره پرهیز کنید از خوردن فست فود و

چربی‌های اشباع شده خودداری کنید. خوردن میوه و سبزیجات سالم و تازه سفارش می‌شود. برای جذب پروتئین به جای مصرف گوشت‌های قرمز از گوشت سفید و ماهی استفاده کنید.