

Každá sedmá žena trpí premenstruačním syndromem. Nejvíce je trápí bolavá psychika, úzkosti až deprese

31.8.2023 - Petr Lesensky | Dýcháme

Nepříjemné bolesti hlavy, nálada jako na houpačce, nafouknuté břicho nebo třeba deprese. To je jen zlomek symptomů, které důvěrně zná většina žen trpících nepříjemným premenstruačním syndromem (PMS). Ačkoliv je tento stav často terčem vtipů a v žertu se na něj svádí třeba ženina mrzutost, faktem zůstává, že se jedná o velmi nepříjemnou zdravotní indispozici, která až u 8 % žen omezuje vykonávání běžných denních činností. Proč vůbec PMS vzniká? A jak se s ním dá bojovat?

Nejvíce ženy s PMS trápí psychika, mohou mít až sklony k depresím

Premenstruační syndrom (PMS) je soubor fyzických a psychických příznaků, které se typicky objevují v období několika dní až dvou týdnů před nástupem menstruace a zasahují podle odhadů každou sedmou ženu.¹ „Projevy premenstruačního syndromu sahají od mírných, jako jsou bolesti v oblasti podbřišku, nadýmání, citlivá prsa, až po ty silné. Mezi ně řadíme třeba emoční výkyvy, podrážděnost, náladovost a úzkost,“ vysvětluje renomovaný gynekolog **MUDr. Pavel Turčan**. „V extrémních případech může jít až o premenstruační dysforickou poruchu, která je zvláště závažnou formou PMS. Ženy mají v tomto případě velmi citlivou psychiku až s náchylností k depresím, což výrazně ovlivňuje jejich život a ničí vztahy,“ říká lékař. Přestože symptomů je známo na sto padesát, jako ty nejvíce obtěžující označují ženy právě stavy zasahující jejich psychiku. Trápí je především úzkosti až deprese, smutek, neklid, špatný spánek či třeba pocity vzteku a agrese. Toto zjištění potvrzuje také řada provedených studií, které se na problematiku PMS zaměřují.² Ačkoliv se většina žen s pocity PMS snaží fungovat normálně, pro 3 až 8 % žen jsou natolik obtěžující, že nemohou běžně fungovat.

PMS způsobuje nejspíš rozkolísaná hladina hormonů

Přestože přesné příčiny rozvoje PMS odborníci dosud neobjasnili, předpokládá se, že důvodem trápení jsou hormony. Přesněji řečeno kolísání jejich hladin v průběhu menstruačního cyklu, zejména po ovulaci. To se totiž hormon progesteron ve větší míře vylučuje do krevního oběhu. Křehká psychika pak může souviset s tím, jak ženské hormony negativně ovlivňují serotonin, jeden z „hormonů štěstí“. Vedle toho může PMS zhoršovat i problémy, které s cyklem nesouvisí – třeba astma, alergii nebo epilepsii. Migrény, citlivá prsa, nevolnost, depresivní stavy a další přidružené obtíže pak s nástupem menstruace (či den nebo dva poté) obvykle ustupují. Pro mnoho žen je tak život s PMS bolavý. Co je tedy možné dělat? Těžké symptomy se řeší nasazením vhodných léků, ať už analgetik, antidepresiv nebo třeba hormonální terapie. Ty mírnější však ženy mohou zvládnout samy. Jak na to?

TIP: Monitorujte svůj cyklus, poznejte své tělo

V první řadě můžete věnovat zvýšenou pozornost monitorování svého cyklu. Zapisujte si do menstruační aplikace nástup a skončení krvácení, doplňujte si podrobné informace o důležitých událostech, fyzických bolestech a psychickém rozpoložení. Po čase vám to může pomoci vyhodnotit možné spouštěče PMS, případně také to, jaké faktory PMS zhoršují. Pociťujete stres? Co ho vyvolalo? Jak byl intenzivní? Bolí vás hlava? Cítíte napětí? Spala jste špatně? Dotkla se vás nějaká událost? Vše si запиšte. Také díky tomu můžete odhalit, které období cyklu je pro vás nejnáročnější a podle toho

následně můžete v těchto dnech více odpočívat a vyhýbat se stresujícím faktorům.

TIP: Dejte si vitamin B s mateří kašičkou

„Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem.“ Už Hippokratés věděl, že strava hraje v otázce zdraví velkou roli. Jinak tomu není ani v případě premenstruačního syndromu, který se můžete pokusit zmínit úpravou jídelníčku. Vhodné je zařadit celozrnné potraviny, luštěniny, zeleninu a ovoce. Vedle toho byste zároveň měla omezit nadměrné solení a doslazování. Ukázalo se, že PMS může zhoršovat také kouření a konzumace alkoholu, i ty je tedy dobré omezit či zcela vyloučit. A jaké látky mohou pomáhat? Užitečným pomocníkem je vápník v denní dávce 1200 mg, který by se měl konzumovat v kombinaci s vitaminem D, hořčík v dávce 360 mg denně, 400 IU vitaminu E (má vliv hladinu prostaglandinů, které ovlivňují například prokrvení nebo stahy děložní svaloviny) či pupalkový olej. *„Velmi účinnou zbraní v boji s nepříjemnými příznaky premenstruačního syndromu se ukazují být vitaminy skupiny B, které ulevují od nepříjemných projevů jako je vyčerpání nebo oslabená psychika. Také přispívají k regulaci hormonální aktivity. Doporučoval bych kombinovat je s výtažkem americké brusinky, soji a s mateří kašičkou, jako je tomu u kapslí Sarapis mensis,“* radí **MUDr. Pavel Turčan** s tím, že komplexní doplňky zaručí dostatečné pokrytí denní dávky potřebných látek. Sáhnout můžete také po ověřené třezalce tečkované, která v nálevu pomůže ulevit od psychického napětí.

TIP: Jděte na procházku a zklidněte mysl levandulí

Trápí vás PMS? Zvolte si vhodný sport. Aerobní cvičení, jako je rychlá chůze, běh, jízda na kole či plavání pěkně zvýší tep a rozproudí vzduch v plicích. Pohyb by měl trvat alespoň 30 minut denně nejméně třikrát týdně, cvičit byste však měla celý měsíc – nejen v době, kdy vás trápí příznaky PMS. Rozhodně neuškodí ani dechová cvičení (alespoň 15 minut denně) nebo krátké meditace, případně také masáže. Podceňovaný je také vliv spánku. Ten by měl probíhat v chladné, zatemněné, dobře větrané místnosti a nejlépe po dobu 7 až 8 hodin. Kratší i výrazně delší spánek může být na škodu. K navození příjemné atmosféry a uvolnění může pomoci také aromaterapie. Dejte si do difuzéru či aromalampy pár kapek esenciálního oleje z levandule, která zklidní mysl a pohladí duši.

<https://www.dychame.cz/kazda-sedma-zena-trpi-premenstruacnim-syndromem-nejvice-je-trapi-bolava-psychika-uzkosti-az-deprese>