

А у 30% из них врачи диагностируют предменструальный синдром (ПМС). Он характеризуется целым «букетом» жалоб разного типа: симптомов ПМС на сегодня известно около 150 и они настолько же различны, насколько и сроки их появления. Многие женщины и девушки отмечают признаки ПМС за три-четыре дня до начала менструации, другие же за одну-две недели до критических дней. Причем, как правило, интенсивность недомогания усиливается с приближением менструации. Чаще всего представительницы прекрасного пола жалуются на вспыльчивость, раздражительность, плаксивость, а также на отечность конечностей, болезненность груди, вздутие живота, головные боли и временное увеличение веса. Причем у многих женщин симптомы ПМС настолько ярко выражены, что в эти дни они не в состоянии даже просто выходить из дома. В чем же причина такого состояния?

Специалисты считают, что в возникновении ПМС виноват целый комплекс различных причин, поэтому однозначного объяснения они дать пока не готовы. Но сегодня уже ясно, что чаще всего ПМС развивается на фоне нарушения баланса между такими гормонами, как эстроген и прогестерон. Именно эта гормональная дисгармония отрицательно сказывается как на физическом самочувствии женщины, так и на ее эмоциональном состоянии.

У каждой женщины, наверно, со временем накапливается своеобразный арсенал средств по борьбе с ПМС, зачастую весьма далеких от медицины. Одни слушают «особую» музыку, другие для поднятия жизненного тонуса опустошают магазины, а третьи просто проводят время на диване с любимой книжкой. На самом деле, любое действие, которое может быть занесено в программу «Создай себе хорошее настроение», помогает справиться с предменструальным синдромом. Улучшить самочувствие способны также теплая грелка и горячие напитки, расслабляющие упражнения или нежный массаж живота и спины.

Есть еще один эффективный способ борьбы с предменструальным синдромом: оральные контрацептивы, поддерживающие гормональный баланс и сглаживающие предменструальные симптомы. Причем современные контрацептивы имеют массу дополнительных достоинств: они не только помогают бороться с ПМС, но также улучшают состояние волос и кожи, зачастую помогая справиться даже с таким тяжелым заболеванием, как акне.

Тип А (А от начальной буквы англ. слова Anxiety = страх)

Для данного типа ПМС характерны резкие перепады настроения и чувство страха.

Тип С (С от начальной буквы англ. слова Craving = потребность)

Женщины, страдающие от ПМС этого вида, обычно жалуются на приступы голода, повышенный аппетит, усталость и головные боли.

Тип D (D от начальной буквы англ. и нем. слова Depression = депрессия)

К основным симптомам этой разновидности ПМС относятся депрессивные состояния, плаксивость, бессонница.

Тип H (H от начальной буквы англ. и нем. слова Hyperhydration = задержка жидкости)

Характерные для этого типа ПМС симптомы - это задержка жидкости, напряженность молочных желез и увеличение веса.