

Женская агрессия, ПМС и критические дни. Что делать мужчинам и женщинам? Часть 1

Практически все мужчины знают: когда женщина начинает раздражаться по любому поводу – это значит, что у нее подходит время критических дней. Почему женщинам Японии в этот период предоставляют выходной? И почему при приеме на работу женщин-телохранителей спрашивают, как они переносят критические дни?

Проводились исследования, направленные на выяснение влияния симптомов менструального цикла на активность и трудоспособность женщины. Результаты их оказались весьма неутешительными:

ПМС подвержены 50-80% женского населения планеты. Около 150 симптомов ПМС зафиксированы в медицинских трудах, наиболее частые из них: увеличение веса, боли в пояснице и области таза, вздутие живота, приступы тошноты, болезненность и огрубение молочных желез, раздражительность, бессонница и сонливость, быстрая утомляемость, а также неадекватное поведение, плаксивость и смена настроений. Некоторые женщины испытывают страх наступления критических дней задолго до этого периода и как следствие становятся еще более раздражительными и замкнутыми.

На последние несколько дней менструального цикла приходится около 33% случаев острого аппендицита, 31% ОРВИ и ОРЗ, около 25% женщин госпитализируют именно в этот период. 27% женщин во время предменструального синдрома начинают принимать транквилизаторы или некоторые другие препараты, влияющие на нервно-психическое состояние, что тоже негативно сказывается как на состоянии здоровья в дальнейшем, так и на трудоспособности.

В связи с ежемесячными изменениями гормонального фона определенный процент нежной половины человечества в течение 3-10 дней с трудом контролирует свое поведение, а некоторые представители этой половины находятся под влиянием сильно выраженной агрессии или астении. Такие же поведенческие изменения имеют место также в послеродовой, постлактационный период и во время климакса. Что же является их причиной? Нарушается соотношение гормонов: пролактина, прогестерона и эстрогена. В крови снижается уровень сахара, происходит задержка натрия и воды в организме. А как нарушается, почему? Итак, проанализируем каждый гормон, чтобы проследить причинно-следственную взаимосвязь изменений, происходящих в организме

женщины, и отражение этих изменений на поведении, проще говоря – дабы лучше понять женскую загадочность.

Прогестерон – «гормон беременности». Вырабатывается желтым телом (железой, образующейся в яичнике после выхода яйцеклетки из фолликула). Если зачатие не произошло, то через 12-14 дней, после завершения жизненного цикла желтого тела, начинается менструация. Гормон влияет на нервную систему, подготавливая организм к вынашиванию беременности и родам; стимулирует выработку кожного сала; влияет на водный, минеральный и углеводный обмен; обладает иммунодепрессивным действием.

Прогестерон вырабатывается не только в яичниках, некоторое его количество вырабатывают надпочечники, поэтому прогестерон – одновременно и женский гормон, и мужской. У мужчин на протяжении всей взрослой жизни уровень прогестерона составляет 0,32-0,64 нмоль/л. Количество гормона у женщин от фолликулярной фазы (начала цикла) до лютеиновой (окончания цикла) варьируется от 0,32 до 56,63 нмоль/л; во время беременности он повышается до 771,50, а после родов и окончания периода грудного вскармливания резко падает.

В послеродовой период были даже зафиксированы случаи самоубийства женщин и убийства собственных новорожденных детей матерями.

Пролактин среди врачей называют гормоном раздражительности. Он вырабатывается гипофизом. Пролактин отвечает за рост и развитие молочных желез, образование молока у женщины. Гормон регулирует водно-солевой обмен в организме, задерживая выделение воды и соли почками. Гормон находится в прямой зависимости от стрессов и сна, физической нагрузки и полового акта. Соответственно, при стрессовых ситуациях выработка гормона сокращается, а во время сна, физической нагрузки и полового акта увеличивается (для увеличения лактации эти способы являются стимулирующими). Во время беременности необходимо, чтобы присутствовали все 3 вышеперечисленных действия, так как гормон пролактин имеет важное значение в формировании легочной ткани эмбриона). На уровень пролактина оказывают прямое влияние и эстрогены.

Эстрогены в незначительных количествах вырабатываются, начиная со стадии эмбрионального развития вплоть до подросткового возраста, затем выделение эстрогенов активизируется яичниками. Увеличивающееся количество эстрогенов, поступающих в кровь, приводит к развитию женских органов. У девочек в подростковом

периоде первый признак того, что яичники работают полноценно, – формирование молочных желез. Раннее половое созревание указывает на гиперсекрецию эстрогенов, что в зрелом возрасте увеличивает риск развития рака молочных желез и миомы матки. Недостаточная секреция эстрогенов ведет к нарушению полового цикла. Более того, если это происходит в подростковом возрасте, то формируется евнухоидный синдром: задержка формирования скелета, недоразвитие молочных желез, половых органов, аменорея. У женщин гипоестрогения характеризуется аменореей, уменьшением размеров матки, атрофией влагалищного эпителия и молочных желез. Когда у красивых в доподростковом возрасте девочек ухудшаются, вытягиваются черты лица – это первый признак нарушения выработки гормона эстрогена (у мальчиков тоже такое бывает, и это также следствие нарушения выработки гормонов). В таких случаях необходимо проконтролировать уровень гормонов и проследить за питанием девочек, чтобы оно было максимально сбалансировано. Диеты в этом возрасте недопустимы.

Гормоны эстрогены участвуют в характерном для женщин распределении подкожной клетчатки, в формировании скелета по женскому типу, оказывая анаболическое действие на кости и хрящи, расширяют периферические кровеносные сосуды, что улучшает микроциркуляцию и усиливает теплоотдачу.

Теперь, наглядно и с цифрами представив происходящее в организме женщины, мужчины смогут понять, почему существует послеродовая депрессия и почему женщине в этот период необходимо не только мужское присутствие, но и чуткое внимание, и помощь с их стороны. При этом женщины не должны забывать также, что не они после родов «пуп земли», а новорожденный, и что у мужчин тоже бывает послеродовая депрессия, а мужчины стрессы переносят очень тяжело. Так что нужно объединять супружеские усилия и поддерживать друг друга. Первый период после родов воспринять как работу, порой очень тяжелую и обязательную, и не бояться рождения ребенка!

Итак, если в организме женщины становится больше или меньше тех или других гормонов, это не только меняет ее характер и поведение, но и влияет на внешность, а также на любовные пристрастия.

Как избежать поведенческих изменений или хотя бы смягчить это состояние – читайте в части 2.

Автор - **Марина Городецкая**

[Источник](#)