

# Критические дни. Часть 2. Как проявляется ПМС?

## Как проявляется ПМС?

В зависимости от того, какие симптомы ПМС являются ведущими, выделено пять основных форм:

нервно-психическая,  
вегетативно-сосудистая,  
отечная,  
цефалгическая (головные боли),  
необычная или атипическая.

Такое деление условно, так как иногда у одной и той же женщины может быть сочетание нескольких форм ПМС.

## Как проявляется нервно-психическая форма ПМС?

Эта форма ПМС имеет различные варианты. Например, в предменструальные дни отмечается агрессивность, плаксивость, раздражительность. Женщина легко выходит из себя по поводу и без повода, излишне вспыльчива. Учащаются конфликты на работе и в семье, с мужем, детьми, родителями. Кстати, решение о разводе чаще принимается женщиной именно в эти дни. Постоянно возникает жалость к себе, она считает себя обиженной, окружающие кажутся невнимательными. У учащихся девушек снижается успеваемость, возникают конфликты с друзьями, учителями.

В другом варианте ПМС может сопровождаться депрессией, плаксивостью, чувством безнадежности, восприятием окружающего в «черных» тонах. Усталость, сонливость или своеобразное истощение сил могут быть признаками ПМС, если они появляются циклически и продолжаются лишь несколько дней до менструации. Женщины отмечают умственную и физическую усталость, обычные нагрузки выполняются с трудом. Нередко встречается сочетание обоих вариантов этой формы ПМС.

## Каковы вегетативно-сосудистые симптомы ПМС?

Они могут проявляться в виде болей в сердце, которые не проходят после приема валидола и/или нитроглицерина, что нередко приводит к ошибочному диагнозу «атипичный инфаркт миокарда», так как имеются жалобы на боли в сердце, одышку, слабость, а на кардиограмме типичные для инфаркта изменения отсутствуют.

Может наблюдаться циклическое (перед каждой менструацией) повышение артериального давления. Иногда отмечается «синдром панических атак»: повышение артериального давления, озноб, учащение сердцебиения, дыхания, спастические боли в животе, страх смерти, замирание сердца. По окончании этого приступа отмечается учащенное мочеиспускание почти бесцветной мочой.

### **Как проявляется отечная форма ПМС?**

Эта форма характеризуется задержкой жидкости в организме, болью и нагрубанием молочных желез, отечностью рук и ног, лица, вздутием живота. Все тело кажется переполненным жидкостью. Отмечается прибавка в весе. Я наблюдала пациентку, которая в предменструальные дни прибавляла в весе до 6-8 кг, у нее была специальная одежда и обувь для этих дней цикла. С наступлением менструации наступает улучшение, легкость во всем теле, «просветление» в голове, отеки и прибавленный вес уходят.

### **Чем характеризуется цефалгическая (от слова *cefalgia* - головная боль) форма ПМС?**

Нередко женщины отмечают головные боли именно в предменструальные дни. Боль бывает пульсирующая, начинается у височной области и протекает по типу мигрени. Может появляться чувство «выпирания» глазного яблока. Головная боль может сопровождаться тошнотой, рвотой; давление, как правило, не повышено.

### **Что значит необычная или атипичная форма ПМС?**

Встречаются атипичные формы ПМС:

циклическое повышение температуры тела от 37,2 до 38-39° С при отсутствии признаков воспаления и простуды;  
циклические приступы бронхиальной астмы;  
циклические аллергические реакции, насморк;  
циклические приступы эпилепсии;  
циклические проявления экземы, нейродермита;  
циклический язвенный стоматит - язвы на слизистой оболочке рта;  
циклические заболевания глаз: конъюнктивит, повышение внутриглазного давления, резкое снижение зрения.

### Какие существуют основные методы лечения и профилактики ПМС?

Для лечения ПМС часто применяют гормональные, мочегонные, гипотензивные препараты, антидепрессанты, транквилизаторы и пр. Рекомендуется ограничение соли, прием продуктов с высоким содержанием калия: изюм, курага, печеный картофель. Если женщина нуждается в предохранении от беременности, то прием противозачаточных пилюль одновременно избавит ее от ПМС. Обязательно назначаются поливитамины, особенно содержащие витамины группы А, В и Е. Гормональные препараты эффективны при ПМС, если женщине противопоказан прием контрацептивов.

Часть 1

*Подготовлено по материалам книги «Все о менструации», проф. В.П. Сметник, зав. Отделом гинекологической эндокринологии Центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН, г. Москва*

Автор - **Анна Макерова**

[Источник](#)