

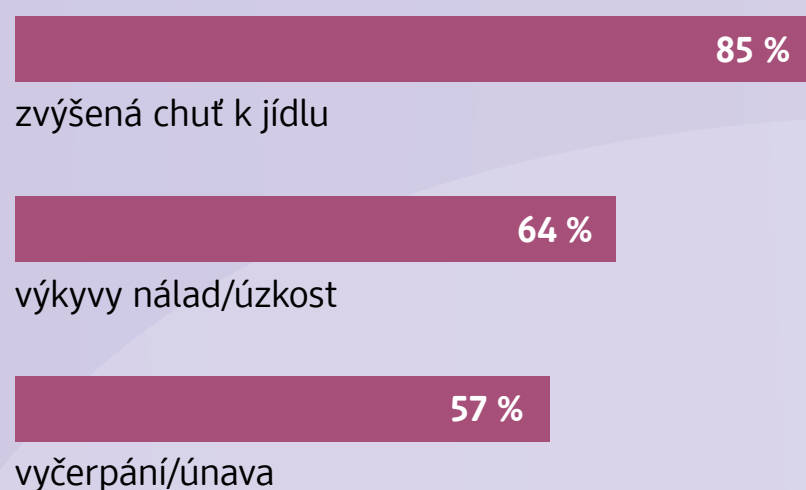
PMS – když ženy mívají před menstruací příznaky



PMS (premenstruační syndrom) se týká **přibližně poloviny žen**. Některé studie uvádějí dokonce **až 80 %**.

Několik dní až dva týdny před začátkem menstruace se může mít PMS u žen různé psychické a fyzické projevy. Je známo více než 150 příznaků.

Nejčastější příznaky PMS:



Další typické příznaky:

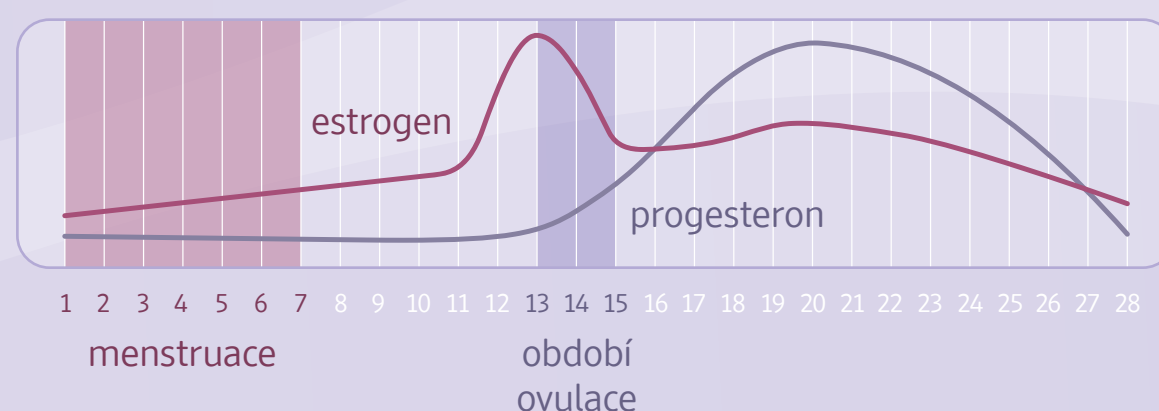
bolesti břicha a hlavy
citlivost prsou
zadržování vody
problémy se spánkem a zažíváním
kožní vyrážky



Ze 43 000 dotázaných žen uvádí téměř **40 %** z nich výskyt PMS, který ovlivňuje jejich běžné denní činnosti.

Příčiny PMS dosud nebyly spolehlivě objasněné. Obecně se jako možné příznaky uvádí **hormonální výkyvy**.

Ženy s PMS mohou reagovat zvýšenou citlivostí na **působení hormonu progesteronu**, který se ve větší míře uvolňuje ve druhé polovině hormonálního cyklu.



Co přináší úlevu?

Změna životního stylu může mít pozitivní vliv na příznaky a případně je i zmírnit.



Výživa

Omezte nebo úplně vyřaďte:

Sůl,
cukr,
kofein,
alkohol.

Je důležité přijímat v dostatečném množství:

Vitamíny B6, D, E,
vápník, hořčík,
omega-3 mastné kyseliny.



Závažnější příznaky lze řešit i léky.
Poradte se se svým gynekologem či gynekoložkou.

Pohyb

Vytrvalostní trénink, např. chůze, jízda na kole, běh, plavání.

Relaxační cvičení, např. jóga, autogenní trénink, progresivní svalová relaxace.