

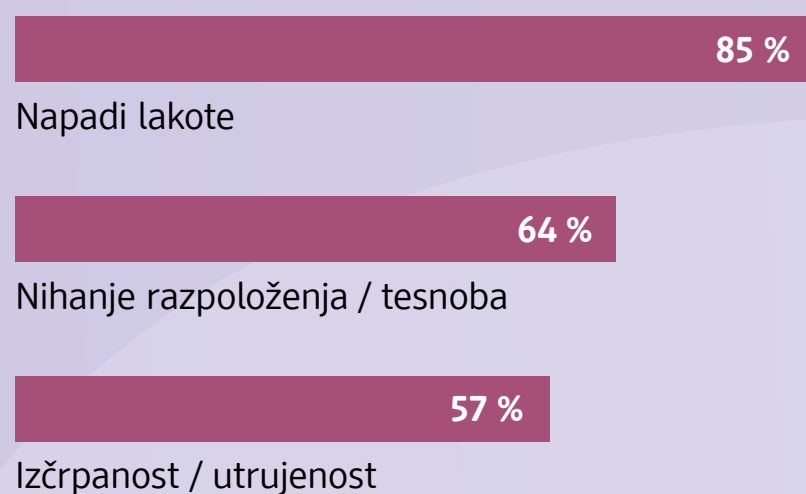
PMS – tegobe žensk pred menstruacijo



Približno polovica vseh žensk ima težave s predmenstrualnim sindromom (PMS), po določenih raziskavah pa naj bi PMS pestil **kar 80 % žensk**.

Nekaj dni do dva tedna pred začetkom menstruacije številne ženske trpijo zaradi fizičnih in psihičnih težav - poznanih je več kot 150 različnih simptomov.

Najpogostejše težave, ki spremljajo PMS:



Drugi običajni simptomi:

Bolečine v trebuhu in glavobol

Napetost dojk

Zastajanje vode v telesu

Težave s spanjem in prebavo

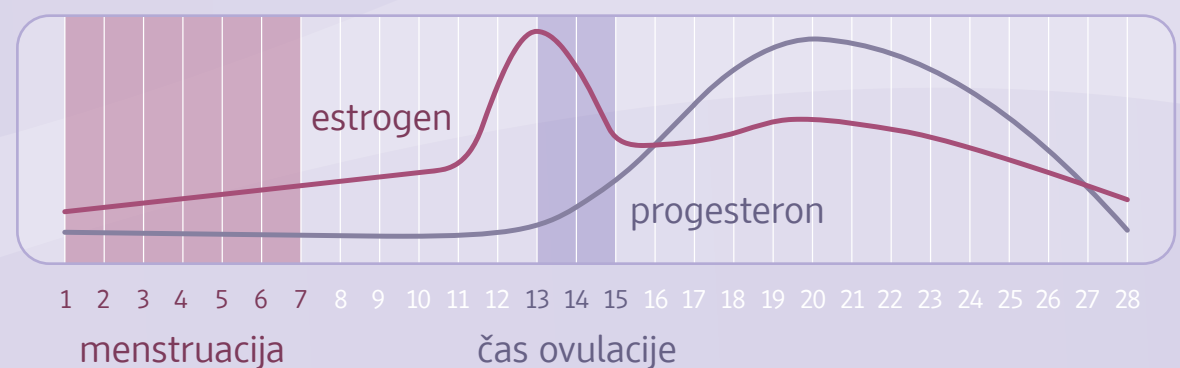
Kožne nečistoče



Skoraj **40 % od 43.000 vprašanih** v raziskavi zaradi PMS-ja ne more opravljati običajnih vsakodnevni opravil.

Vzrok za PMS še ni dokončno pojasnjen, strokovnjaki pa domnevajo, da težave povzročajo hormonska nihanja.

Lahko gre tudi za reakcijo na razgradnjo progesterona – to je hormon, ki se v večji meri sprošča v drugi polovici menstrualnega ciklusa.



Kako si pomagati?

Simptome lahko omilite s spremembo življenjskega stila.



Prehrana

Uživajte manj:

soli

sladkorja

kofeina

alkohola

Uživajte dovolj / več:

vitaminov B6, D, E

kalcija, magnezija

omega-3-
maščobnih kislin



Glede na resnost simptomov so vam v pomoč lahko tudi zdravila, ki omilijo najhujše simptome.

O ustreznem zdravljenju se posvetujte s svojim ginekologom.

Gibanje

vzdržljivostni treningi, npr. hoja, kolesarjenje, tek, plavanje

vaje za sprostitvev, npr. joga, avtogeni trening, progresivna mišična relaksacija