IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Premenstruaalne sündroom

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda patsiendile teavet premenstruaalse sündroomi olemuse, selle diagnoosimise ja ravimeetodite kohta.

Mis on premenstruaalne sündroom?

Premenstruaalne sündroom ehk PMS on menstruatsioonitsükli teises pooles tekkiv sümptomite kogum, mis mõjutab naise toimetulekut igapäevaeluga. **Premenstruaalne düsfooriline häire** (PMDD) on PMS-i raske vorm**.** Reeglina algavad sümptomid 1–2 nädalat enne menstruatsiooni ja taanduvad koos menstruatsiooni algusega. Kerge PMS on väga levinud ja seda võib esineda isegi kuni 75%-l naistest.

Sagedasemad sümptomid

PMS-i sümptomid on väga erinevad ning varieeruvad, järgnevalt loetelu levinumatest neist.

- **Füüsilised sümptomid:** väsimus, rindade hellus ja/või turse, kõhupuhitus, peavalu, kehakaalu tõus, isu muutused, akne ägenemine, liiges- ja lihasvalud.
- **Emotsionaalsed ja käitumuslikud sümptomid:** ärrituvus, ärevus või kurvameelsus, meeleolumuutused, nutuvalmidus, unehäired, pingetunne, keskendumisraskused, vähenenud huvi tavategevuste vastu.

Tekkepõhjused

PMS-i tekke täpne põhjus ei ole teada. Arvatakse, et see on seotud normaalsete hormonaalsete muutustega menstruaaltsükli jooksul, mis mõjutavad paljusid organismi kudesid, sh serotoniini taset ajus.

Diagnoosimine

PMS-i diagnoositakse **sümptomite põhjal**. Arst võib paluda pidada **sümptomipäevikut** vähemalt 2–3 menstruaaltsükli vältel, et näha seost tsükli ja kaebuste vahel. Vajadusel tehakse vereanalüüse muude seisundite (nt kilpnäärmehaigus, aneemia) välistamiseks. Hinnatakse samuti depressiooni ja ärevushäire esinemist.

Ravi ja eneseabi

Ravi eesmärk on vähendada sümptomeid ja parandada elukvaliteeti.

Elustiili soovitused

Sageli piisab enesetunde ja toimetuleku parandamiseks elustiili muutmisest.

- Järjepidev liikumine – regulaarne kehaline aktiivsus aitab vähendada stressi ja parandab meeleolu.
- Piisav uni ja kindla unerütmi järgimine.
- Mitmekesine ja tervislik toit – eelistada täisteratooteid, puu- ja köögivilju, vähendada soola, kohvi ja alkoholi tarbimist.
- Vähem stressi – lõdvestusharjutused ja hingamistehnikad võivad olla kasulikud.

Taimsed preparaadid: mungapipar (*Vitex agnus-castus*) võib kerge PMS-i korral pakkuda leevendust. Taimseid preparaate saab soetada apteegist ilma retseptita, valiku aitab teha apteeker.

Ravimid

- **Antidepressandid: selektiivsed serotoniini tagasihaarde inhibiitorid** ehk SSRI-d on väga efektiivsed emotsionaalsete sümptomite korral.
- **Hormonaalsed rasestumisvastased vahendid** leevendavad tõhusalt PMS-i sümptomeid.

Ravi valitakse individuaalselt pere- või naistearsti vastuvõtul sõltuvalt sümptomite raskusest ning lähtuvalt patsiendi eelistustest ja vajadustest, kombineerides erinevaid meetodeid.

ITK1307

Kinnitatud Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla ravi- ja õenduskvaliteedi komisjon 11.03.2026 otsusega (protokoll nr 2.2-8/4-26)