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

Предменструальный синдром

Цель данного информационного листка – предоставить пациентке информацию о предменструальном синдроме, его диагностике и методах лечения.

Что такое предменструальный синдром?

Предменструальный синдром (ПМС) – это комплекс симптомов, возникающих во второй половине менструального цикла и влияющих на способность женщины выполнять повседневные задачи. Предменструальное дисфорическое расстройство (ПМДР) является тяжелой формой ПМС. Как правило, симптомы появляются за 1–2 недели до менструации и проходят с ее началом. Легкая форма ПМС очень распространена и встречается у 75% женщин.

Наиболее распространенные симптомы

Симптомы ПМС индивидуальны и могут варьироваться. Ниже приведены наиболее распространенных из них.

- **Физические симптомы:** усталость, чувствительность и/или отечность молочных желез, вздутие живота, головная боль, увеличение массы тела, изменения аппетита, обострение акне, боли в суставах и мышцах.
- **Эмоциональные и поведенческие симптомы:** раздражительность, тревожность или подавленность, перепады настроения, плаксивость, нарушения сна, чувство напряжения, трудности с концентрацией внимания, снижение интереса к повседневной деятельности.

Причины возникновения

Точная причина возникновения ПМС неизвестна. Считается, что он связан с естественными гормональными изменениями в течение менструального цикла, которые влияют на различные системы организма, включая уровень серотонина в головном мозге.

Диагностика

ПМС диагностируется на **основании симптомов**. Врач может попросить вести **дневник симптомов** в течение как минимум 2–3 менструальных циклов, чтобы выявить их связь с фазами цикла. При необходимости проводится анализ крови для исключения других заболеваний (например, заболеваний щитовидной железы, анемии). Также оценивается наличие депрессии и тревожных расстройств.

Лечение и самопомощь

Цель лечения – уменьшение симптомов и улучшение качества жизни.

Рекомендации по образу жизни

Во многих случаях улучшение самочувствия и способности выполнять повседневные задачи достигается за счет изменения образа жизни.

- Регулярная физическая активность помогает снизить уровень стресса и улучшает настроение.
- Достаточная продолжительность сна и соблюдение четкого режима сна.
- Сбалансированное питание – отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам, фруктам и овощам, сократите потребление соли, кофе и алкоголя.
- Снижение уровня стресса – помогают техники релаксации и дыхательные упражнения.

Растительные препараты: витекс подковообразный (Vitex agnus-castus) может облегчить симптомы при легкой форме ПМС. Растительные препараты доступны без рецепта; при выборе рекомендуется проконсультироваться с фармацевтом.

Лекарства

- **Антидепрессанты: селективные ингибиторы обратного захвата серотонина**, или СИОЗС, очень эффективны при эмоциональных симптомах.
- **Гормональные контрацептивы** могут снижать выраженность симптомов ПМС.

Лечение подбирается индивидуально на приеме у семейного врача или гинеколога с учетом тяжести симптомов, а также предпочтений и потребностей пациентки. Часто применяется комбинация различных методов.

ITK1317

Данный информационный материал утвержден комиссией по качеству медицинских и сестринских услуг*Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla* 27.05.2026 (протокол № 2.2-8/9–26)