

PMS simptomi - kako ih ublažiti?



Svaka žena je barem jednom u životu osjetila jake **predmenstrualne tegobe**. Zapravo, simptomi PMS-a javljaju se kod većine žena i uvelike variraju. **Hormonalne promjene** i neravnoteža uzrok su mnogim tegobama PMS-a, koji označava cikličku pojavu niza simptoma tijekom druge polovine ciklusa.

PMS simptomi se uglavnom postepeno pogoršavaju te naglo prestaju s nastupanjem menstrualnog krvarenja. Većina žena uspijeva normalno funkcionirati tijekom PMS-a, no drugi dio pati od vrlo izraženih simptoma te se tu nerijetko uključuju lijekovi protiv bolova.

Koji su PMS simptomi?

Tijekom PMS-a, žena može osjetiti fizičke i psihičke promjene. Naravno, neke ih osjećaju manje intenzivno, dok nekim ženama PMS predstavlja veliki strah, zbog spoznaje kakvi ih sve simptomi čekaju.

Fizički simptomi mogu biti:

- natečenost grudi
- bol u grudima
- povećanje tjelesne težine i otečenost
- probavne tegobe
- glavobolja

- bolovi u mišićima
- umor
- nesanica
- pojačano znojenje
- preosjetljivost na mirise i zvukove

Psihički simptomi mogu biti:

- nervoza
- depresija
- tuga
- nemir
- promjene raspoloženja
- povećani apetit
- gubitak koncentracije



Kako ublažiti PMS simptome?

Ako želite ublažiti simptome PMS-a, potrebno je da prije svega **regulirate prehranu**.

Izbjegavajte tešku i masnu hranu jer ćete se zbog šećera i soli samo osjećati lošije. Hrana kao što je junk food, čipsevi, keksi i mnoga druga, uzrokovat će nagli rast šećera, pa pad, što će dodatno naštetiti vašem raspoloženju.

Također, takva hrana često sadrži i puno soli, koja može utjecati na nadutost.

Radije **izaberite kvalitetne ugljikohidrate, proteine i masti**. Kvalitetna prehrana će **regulirati razinu serotonina**, koji utječe na popravljivanje raspoloženja. Pomoći može i tekućina u obliku **vode ili nekih čajeva** koji imaju umirujuće djelovanje.

Fizička aktivnost također može pomoći da olakšate simptome PMS-a, a isto tako je poznato da je menstruacija tada redovita. Tijekom fizičke aktivnosti luči se **endorfin**, koji umanjuje simptome kao što je **bol**. Također, endorfin djeluje na **smanjenje stresa** i daje osjećaj sreće i zadovoljstva.

Kako bi se PMS simptomi ublažili, organizam mora imati dovoljne količine **vitamina B** skupine, posebice vitamina **B6**. Vitamini B skupine **podižu raspoloženje i smanjuju nesanicu**. Također, preporučuje se i **magnezij**, poznat po svojem umirujućem djelovanju.

Ako su vaši bolovi jaki i nikako ih ne uspijevate ublažiti, **obratite se vašem ginekologu**. Bolovi mogu biti uzrokovani **cistama na jajnicima, miomima u maternici te bolestima kao što je endometrioza**.