

„Nasze ciała, nasze życie”, Część III „Zdrowie seksualne i kontrola płodności”,

Rozdział 12 „Zrozumieć swoje ciało: budowa narządów płciowych, zajście w ciążę i cykl menstruacyjny”

Postawy wobec poszczególnych dolegliwości przedmenstruacyjnych i związanych z menstruacją , str. 280 - 282

Na podstawie tekstów Esther Rome i Nancy Reame, przy współpracy Wendy Sanford

Zmiany przedmenstruacyjne

Kobiety mają różne odczucia i doświadczenia na kilka dni przed menstruacją, a czasem również pierwszego dnia miesiączki. Są to: huśtawki nastrojów, depresja (często łagodna, czasem ciężka), wzdęcia, bolesność piersi i bóle głowy. Czasem dolegliwości te są bardzo uciążliwe, a niekiedy łagodniejsze, na przykład niektóre kobiety twierdzą, że niewielkie zmiany nastroju są do wytrzymania, a nawet można w nich znaleźć coś interesującego. Bywa i tak, że przed menstruacją rozpiera nas energia i czujemy się bardziej twórcze. Jak dotąd wszystkie wysiłki podejmowane w celu znalezienia biologicznego uzasadnienia lub jednolitej definicji dolegliwości przedmenstruacyjnych nie przyniosły rezultatu, niemniej jednak dolegliwości te rzeczywiście występują.

Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS, od angielskiej nazwy „premenstrual syndrome”) to termin medyczny używany obecnie na określenie szerokiej gamy doświadczeń przedmiesiączkowych. Termin ten często łączony jest z takimi pojęciami, jak „objawy” i „leczenie”, jakby zmiany przedmiesiączkowe były chorobą. Autorki amerykańskiej wersji tej książki wyrażają zaniepokojenie faktem, że niektórzy lekarze i firmy farmaceutyczne używają PMS-u jako pretekstu do przepisywania i sprzedaży kobietom większej ilości leków. Wiele kuracji zapisywanych na PMS jest drogich (progesteron, fluoksetyna) i może wywoływać poważne skutki uboczne, jeżeli stosuje się je przez dłuższy czas w dużych ilościach (witamina B 6, fluoksetyna). Powszechnie stosowane metody leczenia, takie jak progesteron, duże dawki witamin, minerałów lub olejek z wiesiołka, nie okazały się skuteczniejsze podczas badań niż placebo (substancja nie mająca właściwości leczniczych, stosowana w testach, np. tabletki cukru). Inhibitory hormonów nie zostały poddane dokładnym badaniom klinicznym. Wyniki

badan przeprowadzonych do tej pory wskazują, że większość z tych metod leczenia ma taki sam skutek u większości kobiet jak placebo, przynajmniej przez kilka miesięcy, dlatego radzimy wypróbować najpierw najtańsze i najmniej inwazyjne sposoby.

Łagodna depresja przedmiesiączkowa

Te z nas, u których pojawia się depresja przedmiesiączkowa, często stwierdzają po zastanowieniu, że tak naprawdę martwią się problemami istniejącymi już od dłuższego czasu. Nie możemy o nich zapomnieć również przed miesiączką. Powinniśmy uświadomić je sobie, nawet zapisać na kartce, i pracować nad ich rozwiązaniem, gdy wróci lepsze samopoczucie.

Na tydzień przed okresem przez kilka dni czuję się bardziej bezradna, mam wrażenie, że utknęłam w martwym punkcie, przygnębiają mnie problemy, z którymi od dawna się borykam. Czasem doceniam to, że mogę mieć pełniejszy kontakt również i z takimi uczuciami. Innym razem naprawdę mnie to denerwuje. Głosy w mojej głowie, które są nadmiernie krytyczne wobec tego, co robię, stają się jeszcze bardziej natrętne przed miesiączką. Ostatnio szybciej je rozpoznaję. Kiedy zaczynam się krytykować za to, że nie jestem dostatecznie dobrą matką, przyjaciółką, pracownicą, córką itd., mówię sobie: „To tylko miesiączka, znasz to przecież, więc bądź dla siebie miła!”. To pomaga.

Postaraj się wcześniej o wsparcie na te dni, w których twoje samopoczucie jest najgorsze. Poproś bliskich przyjaciół, żeby cię odwiedzili, rodzinę, żeby pomogła ci w pracach domowych, znajdź kogoś, kto zaopiekuje się dziećmi.

Ciężka depresja przedmiesiączkowa

Jeżeli depresja przedmiesiączkowa to coś więcej niż tylko przygnębienie i wytrąca cię z codziennego rytmu (nie możesz wstać z łóżka, nie jesteś w stanie pracować lub masz myśli samobójcze), powinnaś zwrócić się o pomoc do lekarza, który dysponuje odpowiednią wiedzą i doświadczeniem oraz odróżni poważne problemy związane z miesiączką od innych problemów emocjonalnych. Ostatnio stwierdzono, że lek antydepresyjny fluoksetyna (Prozac), który blokuje rozkład serotoniny, substancji chemicznej obecnej w mózgu, skutecznie leczy ciężką depresję przedmiesiączkową. Po raz pierwszy w badaniach klinicznych lek okazał się skuteczniejszy od

placebo, co sugeruje, że ta ciężka postać problemów związanych z menstruacją może mieć związek z zachwianiem równowagi chemicznej w mózgu. Pamiętaj jednak, że niektórzy lekarze przepisują Prozac nawet w wypadku łagodnych zmian nastroju przed menstruacją; jest to niewłaściwe zastosowanie drogiego leku, który może mieć silne skutki uboczne (łącznie ze zmniejszoną ochotą na seks).

Naturalny składnik obecny w dziurawcu od lat jest powszechnie stosowany w Europie jako alternatywa dla leków stosowanych w wypadku łagodnej depresji. Jest znacznie tańszy niż Prozac i inne leki antydepresyjne, prawdopodobnie ma niewiele skutków ubocznych, a badania kliniczne wykazują jego skuteczność, choć nie przeprowadzono jeszcze testów naukowych u kobiet z depresją przedmiesiączkową.

Bolesna menstruacja (skurcze menstruacyjne)

Istnieją środki pomagające przy bolesnej menstruacji i skurczach, które czasem utrudniają normalne funkcjonowanie. Szczególny zespół objawów, obejmujący skurcze, często występujące razem z mdłościami i biegunką, może być skutkiem zbyt wysokiego poziomu pewnego rodzaju prostaglandyny obecnej w macicy i być może przedostającej się do jelit. (Jeden z rodzajów prostaglandyn – substancji występujących w całym organizmie – powoduje skurcze mięśni macicy i jelit). Przy zbyt wysokim poziomie prostaglandyny bezbolesne zwykle rytmiczne skurcze macicy podczas menstruacji stają się dłuższe i silniejsze w fazie skurczowej, co odcina dopływ tlenu do mięśni. To właśnie ten niedobór tlenu odczuwamy jako ból. Fakt, że spodziewamy się bólu, często go zaostrza, gdyż stajemy się bardziej spięte. Nie wiadomo, dlaczego u jednych kobiet poziom prostaglandyny w macicy jest wyższy niż u innych.

Silne skurcze mogą również wskazywać na endometriozę i stany zapalne narządów miednicy mniejszej. Amfetamina i dostępne bez recepty środki wspomagające odchudzanie również mogą wzmacniać skurcze.

Niektórym kobietom pomagają antyprostaglandyny grupa leków stosowanych w zapaleniu stawów. W ciężkich przypadkach musisz zażywać te leki, zanim wystąpią skurcze, a i tak jedynie złagodzi to ból. Niektóre kobiety jedne leki tolerują lepiej niż inne. Najczęstszym problemem jest podrażnienie żołądka – można go unikać, przyjmując lek z mlekiem lub innym pokarmem. Czasem kobiety stwierdzają, że jeden lek przestaje skutkować, i muszą zmienić go na inny. Antyprostaglandyny zmniejszają również obfitość krwawienia i skracają czas jego trwania.

Na razie nie wiemy, czy stosowanie tych leków przez dłuższy czas z przerwami jest bezpieczne, choć jak dotąd wydaje się, że tak¹.

Domowe sposoby na skurcze i ból pleców.

Pomocne mogą okazać się zioła. Najczęściej zaleca się herbatkę z liści malin, ale dobre na rozluźnienie są także rumianek i mięta pieprzowa. Wsyp jedną łyżkę na filiżankę i pozostaw do zaparzenia. Pomagają też zioła chińskie. Zioła, tak jak leki, powinny być stosowane z umiarem. (Więcej informacji na temat ziół znajdziesz w *źródłach na końcu tego rozdziału i w rozdziale 5, Zdrowie i leczenie w ujęciu holistycznym, część I*). Niektóre kobiety jedzą dużo produktów bogatych w wapń lub przyjmują preparaty z wapniem i magnezem (w proporcji 2:1) przez kilka dni przed menstruacją lub w trakcie całego cyklu. Zaczynaj od 250 miligramów wapnia i 125 miligramów magnezu. Czasem pomaga ogrzewanie żołądka lub dolnej części pleców, a także orgazm (z partnerem lub bez). Niektóre kobiety przyjmują leki dostępne bez recepty, takie jak aspiryna, acetaminofen (np. Tylenol) lub ibuprofen. Zbyt duże dawki aspiryny mogą spowodować rozrzedzenie krwi i obfitsze krwawienia (zobacz też przypis na temat skutków ubocznych ibuprofenu). Macica jest mięśniem, dlatego pomagają ćwiczenia relaksacyjne, masaż i techniki bioenergetyczne (patrz: Masaż podczas menstruacji – dwie osoby) poszukaj też informacji na temat innych rodzajów masażu pomocnego przy problemach związanych z menstruacją w podręcznikach jogi, shiatsu, akupresury i terapii biegunowej).

W każdym cyklu mam skurcze, które sprawiają, że nie mogę normalnie funkcjonować, dlatego gdy zbliża się miesiączka, staram się zmniejszyć stresy ciała i ducha. Wysokie obcasy powodują zwiększenie nacisku i napięcia w nogach, co zaostrza ból, więc noszę buty na płaskim obcasie. Jem mniej soli i czerwonego mięsa w ciągu miesiąca i ograniczam spożycie kofeiny w czasie miesiączki. Przyjmuję też dong quai, chińskie ziele (nie powinno się go

¹ Dwa najskuteczniejsze leki to ibuprofen (Motrin, Advil) i kwas mefenamowy (Ponstel). Ibuprofen wywołuje takie skutki uboczne, jak mdłości, niestrawność, może też prowadzić do wrzodów żołądka. Aby ich uniknąć, przyjmuj ibuprofen w trakcie posiłków i unikaj alkoholu. Lekarze przepisują także naproxen (Naprosyn) i indometacynę (Indocin), które mają więcej skutków ubocznych. Listę skutków ubocznych i przeciwwskazań znajdziesz w Lekach współczesnej terapii, możesz też uzyskać odpowiednie informacje w aptece.

stosować w wypadku mięśniaków macicy), a gdy mogę sobie na to pozwolić - tłoczony na zimno olejek z wiesiołka, 4-6 razy dziennie na tydzień przed menstruacją i 4 razy dziennie w trakcie miesiączki. Regularnie ćwiczę tai-chi, ponieważ obniża stres. W czasie menstruacji słucham między innymi muzyki sitar, co uspokaja umysł i zmniejsza niepokój. Gdy połączę wszystkie te rzeczy, udaje mi się zmniejszyć ból do poziomu, na którym nie muszę łykać silnych środków przeciwbólowych. Sądzę, że akupunktura pomogłaby mi, ale jest obecnie zbyt droga.

Silne i/lub nieregularne krwawienie

Bardzo silne krwawienie może wystąpić, jeżeli nie miałaś owulacji (np. gdy przechodzisz menopauzę), jeżeli jesteś pod wpływem silnego stresu, jeżeli używasz wkładki wewnątrzmacicznej jako środka antykoncepcyjnego, jeżeli poroniłaś albo jeżeli masz mięśniaki lub nowotwór macicy. Nieregularne krwawienia – krwawienie menstruacyjne pojawiające się niezgodnie z przewidzianym terminem – mogą być spowodowane wejściem w menopauzę, niedawną sterylizacją lub kłopotami ze zdrowiem. Silne lub nieregularne krwawienia mogą sygnalizować poważne problemy zdrowotne, dlatego jeżeli u Ciebie występują, powinnaś zwrócić się o pomoc do lekarza. Leki psychotropowe, takie jak Valium i Librium, oraz narkotyki również mogą powodować nieregularne menstruacje.

Brak menstruacji

Kolejnym problemem jest brak menstruacji. Rozróżniamy tzw. pierwotny i wtórny brak menstruacji. Pierwotny brak menstruacji to stan, w którym menstruacja nie wystąpiła do górnej granicy wieku, przewidzianego dla pojawienia się pierwszej miesiączki (18 lat). Brak wtórny to zatrzymanie menstruacji po wystąpieniu przynajmniej jednej miesiączki. Niektóre z przyczyn to: ciąża, menopauza, karmienie piersią, drakońskie diety lub anoreksja, głodówki, intensywne uprawianie sportu, zwłaszcza we wczesnej młodości, wcześniejsze stosowanie tabletek antykoncepcyjnych, przyjmowanie niektórych leków, wrodzone wady narządów rodnych, brak równowagi hormonalnej, cysty lub nowotwory, chroniczne choroby, stres lub czynniki emocjonalne. Brak menstruacji często spowodowany jest przez kilka tych czynników jednocześnie. Ze względu na to, że jest on częstym objawem niepłodności, podręczniki medyczne i lekarze zwracają nań większą uwagę niż na problemy przedmenstruacyjne lub na bolesne miesiączki, które występują znacznie powszechniej.

Bolesność piersi, wzdęcia

Niektórym kobietom pomaga witamina B6 (pirydoksyna). Zaczynij od przyjmowania 25-50 miligramów dziennie, zwiększając dawkę do 100 miligramów dziennie. Przerwij kurację, jeżeli zauważysz mrowienie lub inne objawy czasowego uszkodzenia nerwów. Informacje o źródłach witaminy B6 znajdziesz w rozdziale 2, *Odżywianie*. Witamina ta będzie lepiej przyswajalna, jeżeli będziesz przyjmować ją w postaci tabletek B-compleks. Postaraj się spożywać mniej sodu, przez ograniczenie soli a jeść więcej potasu (*patrz rozdział 2, Odżywianie*). Niektóre kobiety stosują diuretyki: czystą wodę, moczopędne herbatki, zioła lub leki. Stosuj je z umiarem; większość diuretyków, z wyjątkiem wody, pozbawia organizm potasu. Unikaj kofeiny, aby zmniejszyć bolesność piersi. Dostępne w Polsce wyciągi ziołowe z rośliny niepokalanka mnisiego (*Vitex agnus castus*) i karbieńca europejskiego (*Lycopus europeus*) pozwalają zmniejszyć bóle piersi i objawy napięcia przedmiesiączkowego oraz powodują uregulowanie cykli (*Castagnus, Mastodynnon N, Agnus casti*).

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska
bądź za pośrednictwem strony internetowej www.neww.org.pl .
Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, neww@neww.org.pl .

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from www.neww.org.pl or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.
For more information call 48 58 344 38 53 or write neww@neww.org.pl .