



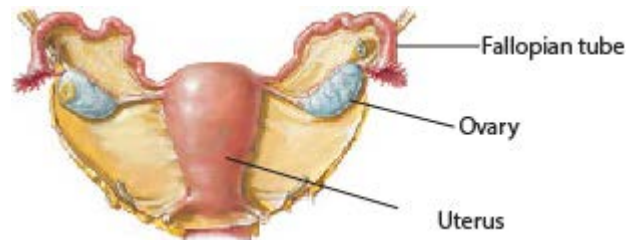
Premenstrual Syndrome กลุ่มอาการ PMS

กลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน (PMS) เป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยอาการที่อาจเกิดขึ้นในช่วงครึ่งชีวิตช่วงหลังของผู้หญิง (หลังจากวัยขบถ) ประมาณ 50% ของผู้หญิงมี PMS บางครั้งในช่วงอายุ 20 และ 30 หรือไม่ก็วัย 40 อาการทางอารมณ์ จิตใจ และร่างกายแตกต่างกันไปเล็กน้อยถึงรุนแรงมาก ผู้หญิงส่วนใหญ่รับมือกับอาการไม่รุนแรง อาการรุนแรงอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตครอบครัว สัมพันธภาพ และหน้าที่การงาน



สาเหตุ

ไม่ทราบสาเหตุ PMS อาจเกิดจากความไม่สมดุลของฮอร์โมนเพศหญิง เอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ซึ่งผลิตจากรังไข่สารเคมีในร่างกายอื่น ๆ เช่น พรอสตาแกลนดิน ก็อาจทำให้เกิด PMS เช่นกัน



อาการ

อาการที่พบบ่อยที่สุดคือการกระวนกระวายและหงุดหงิด เวียนศีรษะ หรือเป็นลม อารมณ์แปรปรวนกว้าง มีความต้องการทางเพศน้อยลง ปวดศีรษะ หน้าอกบวมกดเจ็บ ท้องผูก หรือท้องเสีย อาการบวมที่ข้อเท้า มือ และใบหน้า และสิว อาการทางพฤติกรรมอื่น ๆ คือ ซึมเศร้า ร้องไห้ง่าย ตึงเครียด วิตกกังวล และมีปัญหาในการจดจ่อ อาการทางร่างกาย อื่น ๆ คือ และความเหนื่อยล้า บางครั้ง PMS อาจไม่รุนแรงและสังเกตแทบไม่เห็น ในบางครั้ง PMS อาจรุนแรงกว่านั้น



วินิจฉัย

PMS สามารถวินิจฉัยได้โดยจากการดูปฏิทินประจำเดือนและเมื่อเกิดอาการ. หากมีอาการภายใน 2 สัปดาห์ก่อนมี



ประจำเดือนและหยุดระหว่างหรือหลังประจำเดือน
ระยะเวลา PMS มีแนวโน้ม ไม่มีการตรวจเลือดหรือ
เอ็กซเรย์ที่เป็นประโยชน์สำหรับการวินิจฉัยโรค



การรักษา

การรักษาที่เป็นประโยชน์ ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และสมดุลและออกกำลังกายและพักผ่อนให้เพียงพอ อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (อาหารที่มีธัญพืชไม่ขัดสี เช่น พาสต้า ขนมปังและข้าว) อาจช่วยได้ การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตอื่น ๆ อาจจะช่วยลดปัญหาได้บ้าง ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนและไม่มีการจัดตารางกิจกรรมมากเกินไปในช่วง PMS ยาที่อาจช่วยเช่น ยาสำหรับภาวะซึมเศร้า; ยาน้ำ (สำหรับอุ้มของเหลว); ยาแก้ปวด ยากลายกังวล ยากล่อมประสาท หรือยาระงับประสาท; ยาควบคุมสมดุลของฮอร์โมนเพศหญิงและยากุมกำเนิด พยายามลดความเครียดโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น โยคะหรือการทำสมาธิ หยุดสูบบุหรี่หากคุณสูบบุหรี่

ควรไม่ควร

- ✓ กินเกลือให้น้อยลงก่อนมีประจำเดือน
- ✓ งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- ✓ กินอาหารมื้อเล็ก ๆ บ่อย ๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ส่วนน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตให้น้อยลง
- ✓ จำกัดการบริโภคซ็อกโกแลตและคาเฟอีน (กาแฟ, น้ำอัดลม, ชา).
- ✓ พบแพทย์หากอาการไม่ดีขึ้นหรือมีอาการใหม่ที่ไม่สามารถอธิบายได้
- ✓ ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ✓ พบแพทย์หากอาการของคุณรบกวนชีวิตประจำวัน



✗อย่าดื่มแอลกอฮอล์

✗อย่าสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่อาจทำให้อาการหนักมากขึ้น