

Глава 60 **Предменструальный синдром**

<http://book.zehinli.info>

Временами почти каждая женщина испытывает неприятные ощущения, связанные с менструацией. Это могут быть болезненные ощущения в груди, подавленность, раздражительность, угри на лице. Вопреки распространенному мнению, немногие женщины - менее 10 процентов - страдают от очень сильно выраженных симптомов, из-за которых он могут потерять работу, расстаться с любимыми.

Несмотря на его широкую распространенность, о предменструальном синдроме, загадочном недомогании, поражающем раз в месяц миллионы женщин (причем степень проявления может варьироваться в очень широком диапазоне, так как со насчитывается до 150 симптомов), известно немного. Хотя от синдрома страдают, его изучают, диагностируют, иногда пользуются им для защиты, врачи не могут прийти к единому мнению о его природе.

ВРАЧИ НЕДОУМЕВАЮТ

Является ли предменструальный синдром гормональным заболеванием или он обусловлен психосоциальными причинами? Есть очень убедительные доказательства того, что он связан с гормонами, так как во время недели, предшествующей менструации, изменяется уровень женских гормонов, эстрогена и прогестерона, а во время менопаузы ранее ежемесячно повторявшиеся симптомы исчезают. Однако исследователи, госпитализировавшие женщин с резко выраженным предменструальным синдромом и измерявшие у них

уровень гормонов в разное время, никогда не обнаруживали сколько-нибудь значительного отклонения от нормы. Англичанка Карина Далтон в одной из своих ранних работ в качестве средства против предменструального синдрома советовала использовать прогестерон. Хотя некоторые женщины, страдающие предменструальным синдромом, сообщали, что прогестерон приносит им облегчение, - даже готовы были поклясться в этом, - в большинстве исследований утверждалось, что гормон помогает не более чем плацебо. В одном из исследований, ограниченном по масштабам, женщины, тяжело страдающие от предменструального синдрома, получали эстроген, обычно назначаемый в случае выраженных симптомов менопаузы.

Немного света на эти противоречивые данные проливают самые последние исследования, описанные в статье, опубликованной в "Новом английском медицинском журнале". В ходе этих исследований страдающим от предменструального синдрома давали лекарство, которое должно было не допустить гормональных изменений, обычно происходящих в предменструальной фазе цикла. Однако состояние женщин, получавших такое лекарство, не изменялось к лучшему, что привело исследователей к мысли о других причинах недуга - может быть, синдром вызывается гормональными изменениями в другой фазе цикла или расстройство не имеет причинной связи с менструальным циклом, а лишь синхронизировано с ним по времени.

Некоторые исследователи изучали возможную связь между предменструальным синдромом и дисфункцией щитовидной железы, сезонным эмоциональным расстройством, нарушениями суточного ритма, которые лечат дозированным облучением ярким светом полного спектра. Но до сих пор предменструальный синдром остается столь же загадочным недугом, как и в 1931 году, когда акушергинеколог Роберт Франк, доктор медицины, впервые употребил этот термин для описания циклического нарушения психологического состояния, которым страдали его пациентки.

СВЯЗЬ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ МОЗГА

Теории о психологических корнях предменструального синдрома имеет длинную предысторию, так как первоначально было распространено мнение - и, возможно, его и сейчас разделяют ряд клиницистов, - что предменструальным синдромом страдают невропатические, истеричные женщины с неустойчивой психикой.

Есть свидетельства, что стресс усиливает проявления предменструального синдрома. Это привело некоторых исследователей к мысли о том, что, может быть, пик проявления предменструального синдрома приходится на возраст около тридцати лет, потому что это годы сильного напряжения, особенно если женщина в эту пору жизни разрывается между мужем, работой и детьми. Судя по всему, имеющиеся эмоциональные проблемы могут усиливаться предменструальным синдромом, т.е. происходит, по словам одного из врачей, предменструальное усиление. Многие исследователи обнаруживали, что у женщин, страдающих нарушениями питания, такими, как булимия, неадекватное поведение часто усиливалось в предменструальный период, а употребляющие наркотические средства и алкоголь в это время могут принимать их больше обычного.

Психиатр Лесли Хартли Гайз, доктор медицины, руководящая программой исследований предменструального синдрома в Медицинском центре Маунт-Синай в Нью-Йорке, утверждает, что существуют доказательства связи предменструального синдрома с наследственными умственными расстройствами, неустойчивостью настроения, плохой приспособляемостью, злоупотреблением химическими веществами, которые, по-видимому, предрасполагают к возникновению синдрома. Некоторые исследователи даже склонны считать предменструальный синдром проявлением маниакально-депрессивного расстройства.

Что касается самого названия заболевания, то и здесь нет единообразия. Должно ли оно называться предменструальным синдромом, предменструальным напряжением или предменструальным расстройством? Так как у каждой женщины свой набор симптомов, которые каждый раз выражены по-разному и могут вызываться разными причинами, некоторые исследователи считают, что корректнее рассматривать их не как одно заболевание, но как целый

пучок заболеваний. Самое громоздкое наименование приведено в справочнике Американской психиатрической ассоциации

- дисфорическое расстройство в поздней предменструальной фазе; это вызывает тревогу феминисток и других женщин, которые боятся, что отнесение заболевания к области психиатрии может нанести большой вред.

СПОСОБЫ ВЕРНУТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

При таких скудных научных данных те, кому приходится лечить предменструальный синдром, используют арсенал средств, практически не имеющих серьезной основы, от диеты и физических упражнений до антидепрессантов и гормональных препаратов, руководствуясь философией, что, если средство помогает, его надо использовать. Хотя такой подход антинаучен, он редко может хоть сколько-нибудь навредить, а зачастую помогает. Вот что говорит по этому поводу Джон Эндкотт, доктор философии из Колумбийского пресвитерианского медицинского центра в Нью-Йорке: "Некоторые считают, что нельзя пытаться лечить болезнь, не зная ее этиологии. Я отвечаю, что, если бы методы лечения во всех случаях предлагали только после того, как будут установлены причины и условия возникновения болезней, больных было бы неизмеримо больше".

Действительно, хотя есть женщины, которым может помочь только лекарственная или гормональная терапия, многие программы помощи больным предменструальным синдромом основываются на разумных изменениях в рационе, физических упражнениях и снятии стресса - такие безвредные средства можно уверенно прописывать в большинстве случаев. "Вам не повредит, если вы перейдете на здоровую диету", - замечает Мишель Харрисон, доктор медицины, автор труда

"Самопомощь при менструальном синдроме" и преподаватель психиатрии на медицинском факультете Питтсбургского университета.

Д-р Харрисон говорит, что, когда она несколько лет тому назад начала лечить предменструальный синдром, у нее были сомнения относительно использования диеты в качестве лечебного средства.

Она изменила свое мнение, когда, уловив сильное сходство между симптомами предменструального синдрома и гипогликемии (уменьшенного, меньше нормы, содержания сахара), разработала диету на основе диеты для страдающих гипогликемией с высоким содержанием углеводов и низким содержанием жиров и предложила ее своим пациенткам. В нее входили каши из цельного зерна, фрукты, овощи, картофель, макаронные изделия. Исключались сахар, кофеин, алкоголь и искусственные подслащивающие добавки. Она рекомендовала своим пациенткам есть чаще и маленькими порциями.

"И это помогало, - вспоминает она. - Я была удивлена. У меня был большой опыт использования современных методов лечения, и, если бы мне когда-нибудь сказали, что наступит время, когда я начну советовать женщинам есть меньше сахара, не пить кофе и есть побольше углеводов, чтобы улучшить свое состояние, я бы ни за что не поверила. Существует множество методов лечения предменструального синдрома; они помогают месяц-два, а затем перестают помогать. Диета помогает не всем, но если она помогает, то эффект получается стойкий".

Другие врачи, использующие сходные методы, сообщают и о сходных результатах - полного излечения не происходит, но проявления значительно смягчаются. Д-р Гайз отмечает, что различие в состоянии до и после лечения - это "различие между женщиной, которой симптомы заболевания не позволяют вести нормальный образ жизни, и женщиной, у которой симптомы проявляются кратковременно и не с такой силой, чтобы ей понадобилось обращаться к медикаментозным средствам".

ДИЕТА, УЛУЧШАЮЩАЯ НАСТРОЕНИЕ

Хотя нет доказательств, что предменструальный синдром связан с гипогликемией, все больше оснований считать, что ответ на загадку предменструального синдрома в большой мере может быть связан с

питанием. Была установлена сильная связь между кофеином и предменструальным синдромом. Один из важных ключей к пониманию этого - повышенный аппетит, склонность объедаться, свойственная многим женщинам в предменструальной фазе.

Джудит Уэртман, доктор философии из Массачусетского технологического института, изучавшая влияние углеводов на изменение аппетита и настроение, хотела выяснить, не является ли изменение пищевых пристрастий у страдающих предменструальным синдромом формой самолечения, попыткой скорректировать внутренние регуляторы настроения. Она предложила 19 женщинам с сильно выраженным предменструальным синдромом проводить в ее лаборатории два дня до начала менструации и два дня после ее окончания с тем, чтобы она могла наблюдать за их питанием и измерять количество съедаемой пищи, а затем сравнить результаты наблюдений с данными, полученными для женщин, не страдающих этим недугом. И вот что обнаружилось: женщины, страдающие предменструальным синдромом, в предменструальном периоде чаще ели пищу, богатую углеводами, чем по окончании менструации.

Но действительно ли углеводы улучшают настроение? Чтобы узнать это, д-р Уэртман давала другой группе женщин в предменструальном периоде - все они предварительно проходили психологическое тестирование - чашку кукурузных хлопьев в сливках из заменителя молока. "Это оказывало действие, сходное с действием валиума, - рассказывает д-р Уэртман. - Женщины, бывшие вялыми и хмурыми, вдруг оживали, не казались больше несчастными, меньше злились, уменьшалась раздражительность и угнетенность. Но, когда эти же хлопья женщины получали после окончания менструации, изменений в их настроении не происходило".

Почему углеводы повышали настроение женщин, страдающих предменструальным синдромом? Исследование, выполненное д-ром Уэртман и ее мужем, Ричардом Уэртманом, доктором медицины, показало, что углеводы повышают содержание серотонина в тканях мозга, а серотонин повышает настроение и регулирует сон. Это, может быть, единственное содержащееся в мозгу вещество, на которое пища оказывает прямое воздействие. Однако углеводы следует употреблять без протеинов, вот почему д-р Уэртман давала находящимся под

наблюдением женщинам кукурузные хлопья не в молоке, а в сливках из заменителя. "Протеин влияет на синтез серотонина", - считает она.

Есть антидепрессант, который повышает выработку серотонина - это флуоксетин, поступающий в продажу под наименованием прозак. Он хорошо помогает некоторым женщинам, страдающим предменструальным синдромом, но, в отличие от углеводов, он дорого стоит и дает побочные эффекты. Чтобы свести их к минимуму, проследите, чтобы дозы были небольшими.

ДИЕТА ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫМ СИНДРОМОМ

Если вы страдаете предменструальным синдромом, ослабить его проявления вам может помочь диета с высоким содержанием углеводов и низким содержанием протеинов, предложенная Сьюзен Ларк, доктором медицины, директором Центра самопомощи для страдающих предменструальным синдромом в Лос-Анджелесе. "Для того чтобы вы могли работать, - говорит она, вам следует соблюдать диету (она назвала ее "диетой женщины") все время.

ЧТО ЕСТЬ: углеводы в комплексе - цельное зерно, хлеб, рис, картофель, макароны, сезонные фрукты и овощи.

ЧТО ОГРАНИЧИВАТЬ: протеины.

КАКИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ: сахар - в конфетах, пирожных, сладких напитках и кашах; кофеин - в кофе, чае и напитках, содержащих колу; жирную пищу - чипсы, жареные блюда, шоколад; алкоголь; соль (только если вы предрасположены к отекам).

БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Никто точно не знает, почему физические упражнения помогают при предменструальном синдроме, но они в самом деле помогают. "Женщины сердились, когда я советовала им заниматься физическими упражнениями. Они говорили, что такое они могли вычитать и в любом журнале для женщин, - рассказывает д-р Гайз. - Но тем не менее,

когда они начинали регулярно выполнять физические упражнения в соответствии с намеченной программой, они сообщали, что их самочувствие намного улучшалось".

Почему? Многие специалисты считают, что все дело в увеличении выработки эндорфинов, сопровождающей энергичные физические упражнения. "Мы знаем, что происходит высвобождение эндорфинов, которые являются естественными опиатами, вырабатываемыми в организме; отсюда берется чувство удовлетворения и благополучия, которое приходит после физических занятий", - отмечает Бендер, психолог-клиницист, директор клиники для страдающих предменструальным синдромом в Баулдере и автор книги "Предменструальный синдром: вопросы и ответы".

Действительно, в одном из исследований сообщалось, что в предменструальной фазе уровни эндорфинов падают. Другое исследование показало возможность существования связи между уровнями эндорфинов, задержкой жидкости и болезненными ощущениями в груди.

СВОЕ САМОЧУВСТВИЕ МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ

"Большую часть из того, что рекомендуется делать для улучшения состояния при предменструальном синдроме, нам в любом случае полезно делать для себя, а мы большей частью этого не делаем, - сетует С. Бендер, которая сама страдала от предменструального синдрома. - Пятнадцатиминутная прогулка даст вам перемену обстановки и отдых на свежем воздухе. Ваша энергия не будет уходить в эмоции. Вы оживете. Я не знаю, что бы я делала без своих утренних пробежек. Мне приятно, что я забочусь о себе".

"На самом деле, - говорит С. Бендер, - сам факт, что вы предпринимаете действия, направленные на улучшение своего состояния, уже дает положительный эффект, потому что приносит женщине ощущение, будто она может контролировать то, что представляется неподдающимся контролю, непредсказуемым состоянием.

"Женщины с предменструальным синдромом часто чувствуют, что их собственные тела предают их, - продолжает она. - Им говорят, что таков удел женщины, что вся болезнь заключается в их голове и им надо научиться жить с этим. Ключевое слово в борьбе с проявлениями предменструального синдрома - контроль. Нам внушали, что этого следует ожидать и тут уж ничего нельзя поделать. Но, когда вы делаете первый шаг, чтобы начать контролировать ситуацию, наступает перелом. Если бы я не следила за собой в периоды проявления симптомов предменструального синдрома, я не смогла бы создать клинику. Я не смогла бы написать две книги, я не смогла бы выступать перед широкой аудиторией".

ПОМОЩЬ В САМЫХ ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ

Если предменструальный синдром накладывает отпечаток на всю вашу жизнь, мешает вам работать, вступать в нормальные взаимоотношения, вам нужна помощь. Попросите вашего врача порекомендовать книгу или клинику, в которой вам могут подобрать метод лечения, потому что нет такой диеты, такого лекарства или программы, которые годились бы для каждой женщины. Осторожно относитесь к заверениям, что ваш предменструальный синдром можно "вылечить". Самое лучшее - начать вести дневник с ежедневной регистрацией симптомов, чтобы вы и ваш лечащий врач смогли определить, действительно ли у вас предменструальный синдром - при котором перед менструацией ухудшается настроение, а с началом менструации или в ближайшие дни оно снова приходит в норму - или за всеми симптомами стоит другая проблема, связанная с вашим физическим или эмоциональным состоянием, которая усугубляется в предменструальном периоде. Устранение этой проблемы методами психологического воздействия или с помощью лекарств может само по себе избавить от большинства симптомов предменструального синдрома. Иногда само ведение дневника помогает женщине почувствовать, что она в состоянии справляться с ситуацией.

Одна женщина, которая следила за своими менструациями почти с религиозной неистовостью, говорила следующее: "Когда я становлюсь раздражительной, я сразу смотрю на календарь. Если я

убеждаюсь, что просто приближается менструация, я стараюсь не реагировать на раздражающие меня вещи. Я избегаю ситуаций, в которых могла бы потерять контроль над собой. Я знаю, что это не время для серьезных разговоров с мужем и детьми. Не то чтобы я совсем впадаю в спячку, но на некоторое время я притихаю".

ЧЛЕНАМ СЕМЬИ ТОЖЕ ДОСТАЕТСЯ

Если симптомы предменструального синдрома выражены у вас очень сильно, вы, по всей видимости, заметите, что это сказывается на отношениях с людьми, играющими важную роль в вашей жизни. "Проблема номер один, заставляющая женщин обращаться за помощью, - это боязнь эмоциональных срывов, которые могут тяжело сказаться на детях", - отмечает С. Бендер.

С. Бендер, у которой два сына-подростка, благодарна судьбе за то, что ни разу не подняла на них руку, когда на нее находил приступ ярости в предменструальной фазе. "Но мой язык тоже мог наделать много бед", - признается она. Начав искать помощь, когда ее дети были еще маленькими, она привлекла к этому мужа и детей. "Моя семья по-настоящему сплотилась. Это был мой план, но он стал общим для всей семьи", - вспоминает С. Бендер.

Она советует объяснить детям, что у вас такое заболевание, которое временами делает вас раздражительной, но что вы стараетесь не допускать этого. "Попросите, чтобы они помогли вам. Кто из детей не захочет помочь мамочке, если она болеет? Вам надо сделать так, чтобы дети не считали себя виноватыми".

Вашему мужу надо понять, что ваше недомогание - медицинская проблема, его можно лечить, проблема поддается контролю, она не связана с нарушением психики, не вызвана потворством своим настроениям.

Вы поступите очень неразумно, если будете использовать предменструальный синдром для оправдания своего плохого настроения или для того, чтобы подчинять себе окружающих. "Плохо, если каждый месяц вы на какое-то время превращаетесь в персону, за

которой надо ухаживать, - говорит С. Бендер. - Если проявления предменструального синдрома столь значительны, это обязывает женщину что-то предпринять".

20 САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ СИМПТОМОВ

Девяносто процентов всех женщин страдают от одного или большего числа из описанных 150 симптомов предменструального синдрома. Здесь приведены 20 самых распространенных из них и указан процент женщин, которые им страдают.

70-90 ПРОЦЕНТОВ:

- Беспокойство
- Быстрая смена настроения
- Раздражительность
- Внутренняя напряженность

60 ПРОЦЕНТОВ:

- Объедание
- Задержка жидкости
- Болезненные ощущения в груди
- Увеличение веса

30-40 ПРОЦЕНТОВ:

- Пристрастие к сладостям
- Повышенный аппетит
- Головная боль
- Головокружения
- Утомляемость
- Учащенное сердцебиение

1-20 ПРОЦЕНТОВ:

- Путаница в мыслях
- Забывчивость
- Плаксивость
- Тошнота
- Депрессия
- Аутизм

<http://book.zehinli.info>

См. также: Проблемы, связанные с менструациями.