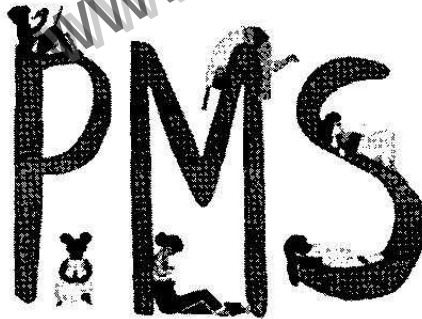


PMS

PREMENSTRUAL SYNDROME

سندروم پیش از قاعدگی (PMS)

نوشته دکتر سوسن ام. لارک. ام. دی.
ترجمه: دکتر الهه صادقی، نادیا ارجمندی



انتشارات آموزش و پژوهش بوعلی

آدرس: تهران، میدان ولیعصر، نرسیده به خیابان زرتشت، کوچه قیومی،
پلاک ۳۲ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۳۷۴۲۸ bualipub@gmail.com

سرشناسه	لارک ام. دی. سوسن [LARK,MD,SUASN]
مترجم	صادقی، الهه _ ۱۳۴۷
عنوان	سندروم پیش از قاعدگی (PMS)
مشخصات نشر	تهران، انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۴۵ صفحه
شناسه افزوده	ارجمندی، نادیا _ ۱۳۷۰
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۸۳-۱۲۵-۷
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	فارسی
موضوع	اختلالات پیش از قاعدگی
رده بندی کنگره	RG۱۶۵
رده بندی دیویی	۶۱۸/۱۷۲
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۴۳۹۹۹
ناشر	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
مدیر مسئول	سیده نیلوفر شامرادی
مدیر اجرایی	محمدحسین احمدی
صفحه آرای و طراحی جلد	انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی
تیراژ	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ	اول - ۱۴۰۰
قیمت	۵۱۰۰۰ ریال

سندروم پیش از قاعدگی (PMS)

مترجم: دکتر الهه صادقی - نادیا ارجمندی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۸۳-۱۲۵-۷

ناشر: انتشارات آموزشی و پژوهشی بوعلی

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

حق چاپ محفوظ است.

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب که به ثبت رسیده است؛ مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان و مصوب ۱۳۴۸ محفوظ و متعلق به مؤلف می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

صفحه	عنوان
۱۱	مقدمه
۱۱	روش خودیاری در سندرم پیش از قاعدگی (PMS)
۱۳	یادگیری مراقبت از خود
۱۵	یادگیری کار مشترک با بیمارانم
۱۵	چگونه روش خودیاری بر شما اثرگذار خواهد بود
۱۹	بخش اول: مسأله
۲۰	سندرم پیش از قاعدگی چیست؟
۲۰	علائم
۲۲	هدف قاعدگی
۲۲	سیستم فیدبک هورمونی
۲۴	سیکل ماهانه
۲۵	انواع PMS
۲۷	نوع H: دل درد، اضافه وزن و سفتی سینه
۲۸	نوع D: افسردگی، گیجی، بی خوابی و کم شدن حافظه.
۳۱	بخش دوم: ارزیابی نشانه‌هایتان
۳۲	ارزیابی علائم سندرم پیش از قاعدگی
۳۲	تقویم ماهانه از نشانه‌های قاعدگی
۳۵	قاعدگی دردناک
۳۵	جوش (آکنه)
۳۶	سندرم پیش از قاعدگی و عادت خوردن
۳۸	سندرم پیش از قاعدگی و عادت‌های ورزشی
۴۰	ارزیابی فشارهای عمده
۴۲	کلید ارزیابی فشارهای عمده
۴۲	ارزیابی روزانه فشارها
۴۳	شوهر یا شخص با اهمیت دیگری

۴۷	بخش سوم: تشخیص و درمان
۴۸	برنامه سندرم پیش از قاعدگی
۵۱	رژیم غذایی زنان
۵۱	تغذیه ای برای یک زندگی بدون سندرم قبل از قاعدگی
۵۷	غذاهایی که از غلات درست شده‌اند
۵۹	دانه‌ها و آجیل‌ها
۵۹	سبزیجات
۶۲	لیست خرید برای سندرم قبل از قاعدگی
۶۴	ویتامین‌ها و مواد معدنی برای PMS
۶۴	ویتامین‌ها و مواد معدنی و عملکرد آن‌ها
۷۰	مکمل‌های حاوی ویتامین و مواد معدنی برای زنان دچار PMS
۷۰	گیاهان دارویی که در درمان pms موثرند
۷۳	اسیدهای چرب اساسی برای pms
۷۵	تغذیه مطلوب برای جبران PMS
۷۶	اصول رژیم گرفتن زنان
۷۹	چگونه شکر را حذف کنیم
۸۱	چگونه مشکل اعتیاد به کافئین را رفع کنیم
۸۱	چگونه با اعتیاد به شکلات مبارزه کنیم
۸۲	چگونه زیاده روی در خوردن را تحت کنترل درآوریم
۸۳	چگونه از خستگی کم کنیم تا بُنیه و استقامت بیشتری داشته باشیم
۸۶	چگونه با افزایش وزن دوران قاعدگی مقابله کنیم
۸۷	راههای ساده پخت برای رژیم زنان
۸۹	روش‌های پخت و پز کردن
۹۰	فهرست‌های آشپزی و ذخیره سازی
۹۱	چگونگی گاهش استرس در زندگی
۹۴	فیزیولوژی استرس
۹۵	استرس‌های کلان
۹۸	مدیریت استرس
۹۸	مراجعه به یک مشاور کاردان
۹۸	بازسازی محیط زندگی
۱۰۱	تکنیک‌های رسیدن به آرامش

- ۱۱۰ تمرین برای PMS
- ۱۱۳ طب فشار و ماساژ با نوک انگشتان (ماساژ درمانی)
- ۱۱۶ طب فشار درمانی
- ۱۲۳ تمرین‌ها مناسب برای علائم بیماری
- ۱۲۳ تمرینات طب فشار و ماساژ برای علائم پیش از قاعدگی
- ۱۲۳ ماساژ سیستم های عصب لنفاوی و عصب عروقی
- ۱۲۶ نقاط نگه دارنده وابسته به عصب عروقی
- ۱۲۸ نکات عصب لنفاوی و عصب عروقی برای نشانه‌های قبل از قاعدگی
- ۱۲۸ یوگا برای PMS
- ۱۲۹ روش انجام دادن یوگا برای PMS
- ۱۳۰ نرمش بدنی (۱)
- ۱۳۵ سمبل کششی برای رهایی از PMS
- ۱۴۰ کشش مناسب برای نشانه‌های شما
- ۱۴۱ درمان داروی نشانگان پیش از قاعدگی (PMS)
- ۱۴۴ جوش صورت و پوست

روش خودیاری در سندرم پیش از قاعدگی (PMS)



پانزده سال قبل علائم جدی و شدیدی ناشی از سندرم قبل از قاعدگی در زنان آمریکایی مشاهده گردید که به عقیده متخصصین و همچنین از نظر عموم جامعه این مساله جزیی از طبیعت زنان بوده و درواقع چیزی است که زنان با آن زندگی می کنند. شیوه های درمانی انجام شده غالباً فاقد اثر بخشی بودند.

بیشتر پزشکان از حجم بالای مطالعات پزشکی که طی آن انواع مختلف دلایل متابولیکی PMS توصیف گردیده آگاه نبودند. طبق نتایج این تحقیق می توان گفت که ناهماهنگی وعدم توازن متابولیکی از طریق تغییر در عادات زندگی کاهش می یابد که شامل تغییر در نحوه تغذیه، مدل های کار و ورزش و شیوه های مقابل با استرس می باشد.

پانزده سال پیش این ایده ها را شخصاً به طور عملی به اجرا در آوردم طی یک سال متوجه شدم اگر با بیماران ارتباط نزدیک تری برقرار کنم و به تروضعیت آن ها راحت کنترل بگیرم می توانم به کمک یکدیگر به نتایج بهتری دست یابیم. زنانی که هر ماه یک هفته سر کار نمی رفتند و آنهایی که به دلیل مشکلات عاطفی در آستانه بستری شدن بودند و زندگی خانوادگی آن ها مختل شده بود ناگهان کاملاً سالم و سرشار از انرژی شده و روحیه خوبی به دست آورده بودند. مشاهده اینکه زندگی و سلامتی افراد با تلاش خودشان بسیار بهبود یافته بود تجربه ای فوق العاده بود و مشتاقم که آنرا با شما در میان بگذارم.

طی سال‌های گذشته پیشرفت‌های مثبتی در جهت توزیع اطلاعات راجع به PMS بین مردم صورت گرفته است. مسائل و موارد مربوط به PMS تقریباً هر هفته از تلویزیون، رادیو پخش شده و در روزنامه‌ها و مجلات نیز منتشر می‌شود. این گزارشات، زنان آمریکایی را نسبت به علائم PMS مطلع ساخته و داروهای جدید و مؤثر برای بیماران دارای علائم حاد و برخی دستورالعمل‌های مربوط به تغذیه و زندگی سالم را نیز معرفی کرده است.

اما تلاش آن‌ها برای ایجاد تغییراتی که جهت پیشگیری و کاهش علائم در آن‌ها ضروری بود ضعیف بوده است. حتی حجم انبوه کتاب‌هایی که دستورالعمل خودیاری را ارائه می‌کنند بیشتر به شرح موارد پزشکی و توصیف اطلاعات پزشکی پرداخته و کمتر در مورد اطلاعاتی بوده که زنان برای تغییر عادات خود طی دوره PMS نیاز دارند.

تجربه من این بوده، که هر زمانی زنی پی برده باشد که علائم PMS اوریشه در عادات بد تغذیه، ورزش و مدیریت و حتی مقابله با استرس دارد، او علاقمند می‌شود تا برای تغییر این عادات تقریباً هر کاری انجام دهد.

چیزی که نیاز دارد انجام دهد عبارت است از: دریافت راهنمایی و دستورالعمل‌ها، برنامه‌های رژیم غذایی، تکنیک‌های کاهش استرس و ورزش‌های خاصی همچون یوگا، ماساژ درمانی، تمرین‌های ستون فقرات که می‌تواند سبب کاهش علائم شود.

طی ارتباط با بیمارانم همه این اطلاعات را جمع آوری کردم. این کتاب نوشته شده است تا آن رادر اختیار زنان بیشتری قرار دهم. امیدوارم که از آن لذت برده و بریتان مفید باشد؛ همان گونه که برای من و بیمارانم مفید بوده است.

یادگیری مراقبت از خود

برای نخستین بار در اواخر دوره نوجوانی‌ام با PMS آشنا شدم زمانی که علائم آنرا احساس کردم و از آن رنج می‌بردم. دوره‌های قاعدگی‌ام که همیشه نامنظم بود. با دل درد و اضافه وزن حدود پنج تاهشت پوند همراه بود. موهایم چرب تر شده و جوش‌های ریز قرمز روی بینی و چانه‌ام ظاهر شدند. طی آن سال‌ها تنها کاری که می‌کردم مصرف آسپرین بود. زمانی که از مادرم کمک خواستم او فقط توانست با من همدردی کند. او گفت که احتمالاً با افزایش سن و بزرگ تر شدنم این شکل کم کم از بین می‌رود، اما وضعیت بدتر شد.

PMS در کل دوره آموزشم در دانشگاه نورث وسترن^۱ در شیکاگو ادامه یافت. یک هفته از ماه را با درد زیاد می‌گذراندم که در کارهایم تداخل ایجاد می‌کرد. به یاد دارم که دفعات زیادی هنگام عصر مجبور بودم بیمارستان را ترک کنم و تنها با تحمل درد و تهوع شدید دراز بکشم و استراحت کنم؛ بدنم تورم شدیدی پیدا می‌کرد و هر ضربه کوچکی اذیتم می‌کرد. سینه‌ام بزرگ و سفت می‌شد. من تنها دانشجوی زن بودم و این علائم سبب شده بود که حس کنم با بقیه دانشجویان مرد فرق دارم. خلق و خوی من نیز به طرز عذاب آوری تغییر می‌کرد. گاهی در طی ماه، احساس آرامش داشتم همچون هر کس دیگری.

اما قبل از شروع قاعدگی عصبی و بی‌سیارید اخلاق می‌شدم و مواجه با این وضعیت بسیار سخت بود، نسبت به کوچک‌ترین بی‌احترامی یا برخورد بدی بسیار حساس شده بودم، علاقه و نیاز شدید به قند پیدا می‌کردم و بسیار پر خور شده بودم. غالباً افسرده بودم و گریه می‌کردم، نمی‌دانستم چگونه از این وضعیت رها شوم. برخی داروها را مصرف می‌کردم، داروهای آرام بخش برای تسکین خلق و خوی،

^۱. Northwestern

داروی ضد اسپاسم برای رفع گرفتگی و دل درد و داروی ادرار آور جهت رفع تورم و نفخ، هیچ کدام از این داروها اثر خاصی نداشتند.

بنابراین طی دوره کارورزی همه چیز تغییر کرد آموزش تخصصی مامایی و تخصص بیماری‌های زنان را می‌گذراندم و مطالعات پزشکی رشته‌ام را مورد مطالعه قرار می‌دادم. یک روز مقاله‌ای راجه‌ی دریافت کردم که حاصل تحقیق و پژوهش‌های پزشکان اروپایی بود که اذوهای بالاویتامین‌ها برای درمان کیست‌های سینه استفاده می‌کردند.

کل سال را در کتابخانه می‌گذراندم و مطالعه زیادی در زمینه تغذیه برای دریافت اطلاعات مربوط به درمان اختلالات دوره قاعدگی داشتم. یک برنامه ساده راروی خود تست کردم، دوزهای بالای ویتامین B کمپلکس و ویتامین E را مصرف می‌کردم.

این، نیاز شدیدی به قند را کم کرد و نفخ شکم و بالا و پایین شدن وزنم را نیز متعادل ساخت. کم کم شروع به کاهش مصرف قهوه و قند در رژیم غذایی‌ام کردم (معمولاً این غذاهایی که انرژی سریع می‌دادند همچون قهوه و شکلات را زیاد مصرف می‌کردم به دلیل فعالیت زیادی که داشتم، دانشجویان پزشکی به رسیدگی به بیماران زیادی کمک می‌کنند که در نتیجه، ساعات خواب کمتری نیز دارند، بنابراین به دریافت انرژی بیشتری نیاز خواهد بود).

به رژیم غذایی‌ام بیشتر توجه کردم، استفاده از سبزیجات و غلات را افزایش دادم؛ نتایج فوق العاده‌ای مشاهده کردم: همراه علائم دوره قاعدگی خفیف ترمی شد. البته درد سینه و تغییر خلق و خوی همچنان وجود داشت. یک سال بعد، از طریق مقاله‌ی فهمیدم اورتی، که یک هورمون مصنوعی شبیه پرژسترون را می‌توان برای رفع علائم مصرف کرد، از جمله احتباس آب بدن که با وجود مقادیر زیادی استروژن رخ می‌دهد، آنرا مصرف کردم و درد سینه و تورم نیز بهبود یافته بود. عوارض آن چرب شدن پوست، مو، جوش زدن بود دو سال اورتی را مصرف کردم.

طی سومین سال درمان شخصی‌ام راکه تغییر خلق و خوی و تحریک پذیری بود را با سایوفیدبک و بقیه تکنیک‌های کاهش استرس رفع کنم؛ در حال حاضر علائم پیش از قاعدگی را ندارم.

یادگیری کار مشترک با بیمارانم

من نخستین بیمار PMS موفق بودم. طی هفده سال گذشته، هزاران زن که دچار این مشکل بودند را درمان کردم، البته آنرا بین خانواده‌ام اجرا کردم و سپس در قالب یک طرح بالینی با نام دیدی وسیع روی زنان دارای PMS به اجرا در آوردم. در این طرح پزشکان همراه با روانشناسان، و متخصص تغذیه به همکاری پرداختند. همچنین تکنیک‌های ماساژ درمانی و یوگا را نیز یادگرفتم تا آن را روی بیمارانم به کار ببرم. طی همکاری با این متخصصین، پی بردیم که می‌توان علائم PMS را رفع کرد. پزشکان غربی با داروها و هورمون‌ها این علائم را کاهش دادند. همچنین از طریق تغییر رژیم غذایی و کاهش استرس اثرات مفیدی حاصل گردید.

طی همکاری با این متخصصین، پی بردم که می‌توان علائم PMS را رفع کرد. پزشکان غربی با داروها و هورمون‌ها این علائم را کاهش دادند. همچنین از طریق تغییر رژیم غذایی و کاهش استرس اثرات مفیدی حاصل گردید.

ماساژ درمانی، کاربردی و فیزیکی و استفاده از داروهای گیاهی نیز اثرات معجزه آسایی روی بیماران به همراه داشت. امروز دیگر نیازی نیست تا بیمارانم چندین سال تحمل کرده و منتظر بمانند زیرا من تجربه خود را در اختیار آنان قرار می‌دهم. بیشتر آنها طی یک تا سه ماه کاملاً بهبود می‌یابند.

چگونه روش خودیاری بر شما اثرگذار خواهد بود

PMS یکدفعه در فرد رخ نمی‌دهد، بلکه این یک اختلال متابولیکی است که به تدریج طی سال‌ها و به دلیل عادات زندگی که دارید به وجود می‌آید. با مصرف هورمون‌ها، احساس خوبی پیدا خواهید کرد.

حتی بیماران زمانی که دارو رابخوبی مصرف کرده اند با قطع درمان با بازگشت علائم مواجه بودند، زیرا عادات زندگی خود را تغییر نداده بودند.

خودیاری اهمیت دارد. بیماران کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند و کمتر به دنبال قرص‌های جادویی می‌روند و کنترل مشکلات خود را دست پزشک قرار نمی‌دهند، این برای دکترها و بیماران خوب نیست. مراقبت درمانی باید یک تلاش تیمی باشد. بیماران باید از راه حل‌های موجود آگاه شوند و پزشک باید همچون یک راهنما و مشاور عمل کند و پشتیبانی را فراهم آورد.

خودیاری به این معنی است که خودتان مسئول سلامت خود باشید. با این مسئولیت پذیری قوی تر شده و اعتماد به نفس پیدا می‌کنید. بجای بیماری و شکست، موفقیت و بهبودی را تقویت می‌کنید. ابزارهای خودیاری همچون کاهش استرس و تغذیه دارای عوارض و اثرات جانبی کمتری نسبت به داروها هستند. روش‌هایی هستند که به صورت تدریجی انجام می‌شوند.

همانگونه که عنوان گردید، روش‌های متعدد خودیاری را تجربه کرده‌ام. یک طرح درمانی که طی آن تنها یک روش بکار رفته و درمان PMS، احتمالاً تنها دربخش کمی از زنان اثرگذار خواهد بود. اگر هر طرح درمانی به صورت شخصی و کامل انجام می‌شد نتایج بهتری تحقق می‌یافت. با درمان طبق اصول و شاخه‌های متعدد، زنان یک روش درمانی ترکیبی را دنبال می‌کنند.

این طرح شکل گرفته، بنابراین می‌توانید یک طرح درمانی مشخص برای خودتان بکار برید. همه روش‌ها در این کتاب توصیه شده‌اند. که شامل روش‌های تغذیه، کاهش استرس، ورزش، ماساژ درمانی و یوگا هستند. نخست کتاب را خوانده تا با این منابع آشنا شوید. کتاب PMS که به شما نشان می‌دهد که کدام یک از شیوه‌های درمانی برای علائم شما مؤثر هستند، به راحتی می‌توان این روش‌ها را بکار

اجرای آنها آسان و سریع صورت می‌گیرد. همه شیوه‌های درمانی که به علائم شما متناسب است را انجام دهید. برخی از این شیوه‌ها زودتر شما را به بهبودی می‌رسانند و برخی دیگر دیرتر اثرگذار می‌شوند.

یک طرح درمانی را به وجود آورید که برایتان مفید بوده و هر ماه آنرا انجام دهید. این طرح را می‌توان انجام داد. می‌توانید به تنهایی یا با یک طرح درمانی دیگر آنرا دنبال کنید. احساس بهبودی و سر حال بودن با یک طرح خودیاری به وجود آمده و بر کل زندگی شما اثر گذار است. زمین و انرژی بیشتری برای لذت بردن از زندگی، خانواده و خوشی‌های دیگر زندگی خواهید داشت.