

به نام خداوند بخشاینده مهربان

سندروم پیش از قاعدگی

در طب سنتی ایرانی

مرضیه بیگم سیاهپوش

پزشک PhD طب سنتی ایرانی

سندروم پیش از قاعدگی (PMS)

• تعریف:

- سندروم پیش از قاعدگی مجموعه‌ای از علائم جسمی و روحی است که چند روز قبل از شروع قاعدگی رخ داده، با شروع قاعدگی در چند روز بعد بهبود می‌یابد.
- شیوع ۲۰ تا ۹۵ درصدی دارد و در ایران در دختران دبیرستانی حدود ۶۵ درصد است.
- این سندروم موجب افزایش پیامدهای نامطلوب تحصیلی مانند کاهش عملکرد تحصیلی دانش آموزان و پیامدهای اجتماعی مانند ارتکاب به قتل، جنایت و خودکشی، کاهش کارآیی و غیبت در محل دارد.

• علائم:

- علائم جسمی: حساسیت پستان، کمردرد، احساس افزایش وزن، درد شکم، تورم و نفخ، خواب آلودگی یا پر خوابی، تورم انتهایها، کاهش کارکردهای حافظه کوتاه مدت و بلند مدت، کاهش خفیف در حافظه تصویری، تغییرات در اشتها و تشنگی.
- علائم غیر جسمی (روحی-روانی، خلقی): احساس ناتوانی در انجام کارها، استرس، تحریک پذیری، افسردگی، اضطراب، از دست دادن کنترل، پرخاشگری، تمایل به خودکشی.

عوامل مؤثر در ایجاد سندروم پیش از قاعدگی:

تئوری‌های مختلفی از جمله عدم تعادل هورمونی، کاهش قند خون، علل روانشناختی، کاهش آندورفین‌ها، کمبود اسیدهای چرب ضروری، اختلال اسید و باز، عدم تعادل پروستاگلاندین‌ها، کمبود ویتامین‌های ضروری و مواد معدنی (روی، منیزیم، ویتامین A و E و گروه B)، ژنتیک و روش زندگی به عنوان علل این سندروم مطرح هستند.

عواملی مانند سن، سیگار، الکل، مصرف کافئین، الگوهای غذایی، مصرف قرص‌های خوراکی جلوگیری از بارداری، عادات ورزشی، تاریخچه قاعدگی و تولید مثل، سابقه آزار جنسی، وضعیت تأهل، شغل، تاریخچه بارداری، سطح تحصیلات، عوامل اجتماعی و فرهنگی و وجود فشارهای روانی در ایجاد آن دخیل دانسته شده‌اند.

لزوم درمان و کنترل سندروم پیش از قاعدگی

در عصر جدید با افزایش نقش زنان در اجتماع و دست یابی به موقعیت‌های پرمسئولیت در بازار کار، اختلالات قبل از قاعدگی، زنان را از کسب بهترین میزان کارآیی در انجام وظایف محروم ساخته، اهمیت رفع مشکلات این دوره را برای زنان مورد تأکید قرار داده است.

سندروم پیش از قاعدگی در طب سنتی ایرانی

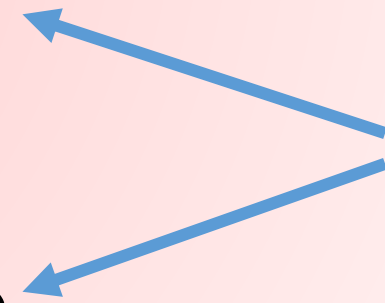
عُسر طمث

در طب سنتی ایرانی عبارت «عسر طمث» مشتمل بر علایمی است که برخی از آنها با سندروم پیش از قاعدگی (PMS) متناسب است و برخی با درد قاعدگی (دیسمنوره).

سندروم پیش از قاعدگی (PMS)

عسر طمث

درد قاعدگی (دیسمنوره)



علل ایجاد عسر طمث



علائم عسر طمث

- عسر طمث دارای دو دسته علائم است:
- علائم درجه اول [که با دیسمنوره تطابق دارد]: درد کمر و شکم (زیرناف) با شروع قاعدگی
- علائم درجه دوم [که با سندروم پیش از قاعدگی تطابق دارد]: سردرد نیمه سر، احساس تنگی نفس، احساس گرفتگی گلو، درد و حساسیت پستان‌ها در لمس، تغییرات رفتاری و روانی، بی‌خوابی، اضطراب، طپش قلب، تغییرات گوارشی، احساس حرارت در واژن، درد اندام‌ها؛ خونریزی از سایر نقاط بدن مانند خونریزی و حساسیت بینی (اندومتر یوز؟؟؟)
- پیش آگهی: عُسَر طَمْث بیماری خطرناکی نیست، مگر ناتوان کننده و بسیار دردناک باشد که موجب تغییرات شدید در بنیه رحم (ضعف عضو) شود.

عوامل مؤثر در ایجاد عسر طمث:

از دیدگاه طب سنتی ایران عُسْر طَمْث در شرایط زیر بیشتر مشاهده می‌شود:

- زنان با مزاج گرم و خشک و صفراوی.
- زنان کم تحرک (عدم ورزش).
- داشتن تدابیر غذایی نامناسب.
- زنان ناباروری که در مقاربت زیاده روی کنند.
- زندگی در هوای مرطوب و آلوده و همچنین زندگی در شهرهای بزرگ، بر قاعدگی و نظم آن تأثیر بسیاری دارد. چه بسا زندگی در حومه شهر موجب تنظیم قاعدگی‌های بی‌نظم و کاهش درد آن شود و برعکس زندگی در مناطق آلوده و شهرهای بزرگ حتی منجر به عدم تکامل رحم گردد.

ارتباط سندروم پیش از قاعدگی با مزاج بر اساس مطالعات

- طبق برخی از مطالعات جدید، PMS در مزاج خاصی شایع تر نیست. هرچند اندکی در مزاج گرم و خشک و مزاج گرم و تر بیشتر است.
- بر اساس مطالعه‌ای در غرب ایران، دختران گرم مزاج بیش از دختران با مزاج سرد مستعد PMS هستند.
- علایم سندروم پیش از قاعدگی در مزاج‌های سرد و گرم با یکدیگر تفاوت دارند:
 - در افراد دارای مزاج سرد مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی، علائم بیشتر به صورت نفخ، تهوع، اسهال-یبوست، افزایش اشتها، فراموشی، تحریک پذیری و تمایل به تنهایی است.
 - در افراد دارای مزاج گرم، علایم بیشتر به صورت سرگیجه، گرگرفتگی و بیش از حد حساس شدن است.

درمان سندروم پیش از قاعدگی بر اساس طب سنتی ایرانی

نکته: قبل از تجویز دارو، بررسی‌های متخصص زنان الزامی است.

رفع عامل مسبب

تبدیل مزاج

تقویت عضو

اصول درمان

از طریق

- توجه به اصلاح مزاج / گوارش ← پاسخدهی بهتر به داروها
- توجه به اصلاح سبک زندگی با تأکید بر تغذیه و فعالیت مناسب بدنی
- درمان دارویی
- اعمال یدای

تغذیه در سندروم پیش از قاعدگی

توصیه‌های غذایی برای کاستن از علام ناخوشایند دوران پیش از قاعدگی

- غذاهای پر پروتئین و رژیم غذایی کم نمک سبب بهبود علائم می‌شود.
- گروه میوه ها باعث کاهش علائم می‌شود.
- رژیم غذایی پر پروتئین و کم چربی به همراه کاهش مصرف کربوهیدراتها، در کنار ورزش باعث کاهش علائم سندروم پیش از قاعدگی می‌شود (بحث: نقش مؤثر ورزش)
- افزایش مصرف ماهیانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر)، میوه و سبزیجات در نوجوانان باعث کاهش شدت علائم می‌شود.
- مویز و مکمل غذایی سویا می‌تواند علائم سندرم پیش از قاعدگی را کاهش دهد.
- میوه و سبزیجات و انواع حبوبات

توصیه کلی: مصرف بیشتر لبنیات، میوه و سبزی

پرهیزات غذایی در سندروم پیش از قاعدگی

- خانم‌های مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی از مصرف شکر، الکل و کافئین اجتناب کنند.
- پرهیز از مصرف خوراکی‌های نمک دار و نمک سود، نوشابه ها، خوراکی‌های شکر دار، غذاهای چرب و کنسروی، **لبنیات پرچرب**، الکل
- پرهیز از کافئین (بحث): مصرف شکلات و قهوه (کافئین) سبب تشدید سردردها و تحریک پذیری‌های ناشی از PMS می‌شود. لذا توصیه می‌شود یک تا دو هفته پیش از قاعدگی مصرف آنها محدود شود.
- بر اساس مطالعاتی در امارات متحده عربی، سبک زندگی با شدت علائم PMS ارتباط دارد. سیگار، نمک، شکر، چربی، باعث افزایش شدت علائم هستند.

پرهیزات کلی: شکر، نمک، چربی

ارتباط کربوهیدراتها با سندروم پیش از قاعدگی

- کاهش علائم با مصرف بیشتر کربوهیدراتها دیده شده است.
- رژیم نشاسته‌ای باعث کاهش علائم جسمی و خلقی می‌شود (در طول ساعات بیداری هر ۳ ساعت یک وعده غذایی مختصر و پر نشاسته خورده میشد و روزانه حدود شش وعده به اضافه مصرف سبزیجات و میوه جات در تمام روزهای ماه به مدت ۳ ماه)
- توصیه به مصرف همه انواع سبزیجات، میوه‌ها، مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده نظیر سیب زمینی، برنج، گندم، جو، نان سبوس دار
- افزایش مصرف کربوهیدراتها، سبب افزایش نسبت اسید آمینه تریپتوفان به سایر اسید آمینه‌های خنثی در گردش خون شده، به عنوان یکی از پیش‌سازهای سروتونین، منجر به افزایش سطح آن و در نتیجه بهبود خلق و خو در افراد مبتلا می‌شود.

لبنیات در سندروم پیش از قاعدگی

- لبنیات (شیر، پنیر، ماست) در سبب غذایی با علائم کمتری از PMS همراه است.
- بر اساس مطالعاتی در اهواز، از بین خوراکی‌های موجود در هرم غذایی، تنها گروه لبنیات با کاهش درد و علائم PMS ارتباط داشت. و سایر رده‌های غذایی ارتباطی نداشتند.
- سطح ویتامین D و کلسیم در فاز لوتئال کاهش پیدا می‌کند.
- مصرف ویتامین دی و کلسیم باعث کاهش علائمی مانند سردرد، درد مفاصل، اختلال اشتها، و تغییرات هیجانی می‌شود.
- مکمل کلسیم باعث کاهش علائم جسمی و خلقی در PMS می‌شود.

ریز مغذی‌ها در سندروم پیش از قاعدگی

□ طبق نتایج مطالعه‌ای، دریافت **منیزیوم، پتاسیم و کلسیم** در میان مبتلایان به PMS کمتر از افراد سالم بوده است.

□ **منگنز** (زعفران، هل، زنجبیل، دارچین، نعنا خشک، جعفری، برگ بو، ترخون، زردچوبه، گشنیز خشک و مرزنگوش خشک، جوانه گندم و سبوس، آجیل، کاکائو، تخم کدو، تخم کتان، کنجد، تخمه آفتابگردان)

□ **ویتامین‌های گروه B به خصوص B6** (گوشت‌ها، غلات کامل، سبزی‌ها و مغزها)

□ **ویتامین E** (تخمه آفتابگردان، بادام، کدو حلوائی، کلم بروکلی، قزل آلا، کیوی، میگو، روغن زیتون)

□ **منیزیوم** (بحث) (دانه‌ها، مغزها، غلات سبوس‌دار، سبزی‌ها)

تغذیه در عسر طمث

تغذیه سالم باعث ایجاد خون با قوام و کیفیت مناسب می شود.

در بحث تغذیه توجه به

- نوع خوراکی (کیفیت، ماده)
 - قوانین خوردن و آشامیدن
 - ارتباط خوراکی با سایر عوامل سبک زندگی مانند ورزش، استرس، خواب و ...
- ضروری است.

پرهیز از عواملی که باعث غلظت غیرطبیعی در خون می شوند، الزامی است.

در علوم تجربی همواره به تحقیق بیشتر جهت دستیابی به نتایج مطمئن تر نیاز است.

طب سنتی ایرانی

به منظور ممانعت از غلظت خون، عوامل
تولید خلط بلغم و سودا باید محدود شود:

ماست

کلم

عدس

مطالعات جدید

مصرف مواد زیر توصیه می شود:

میوه و سبزیجات

لبنیات

حبوبات

نقش ورزش و فعالیت بدنی در سندروم پیش از قاعدگی

مکانیسم‌های احتمالی عملکرد ورزش بر سندروم پیش از قاعدگی

- چندین مکانیسم احتمالی برای اثرگذاری ورزش بر سندروم پیش از قاعدگی وجود دارد:
- ورزش به عنوان عاملی برای افزایش سطح اندروفین، کمک به تنظیم پروژسترون و سنتز استروژن و ترغیب تولید مواد شیمیایی ضد التهابی درون زان شناخته می‌شود.
- ورزش با مکانیسم تأثیر بر اندورفین‌های مغزی باعث بهبود علائم خلقی می‌شود. استرس‌ها از طریق کاهش اندورفین‌های مغزی و افزایش کورتیزول آدرنال منجر به بروز علائم خلقی در افراد می‌شود.
- جهت درمان PMS باید از روش‌های مقابله با استرس مثل ورزش استفاده نمود

- فعالیت ورزشی به دلیل ترشح آندروفین ها باعث کاهش درد می شود.
- با توجه به اینکه یکی از مکانیسم های ایجاد درد قاعدگی، انقباض شدید عضلات لگنی به هنگام خروج خون از رحم می باشد، احتمال می رود که با افزایش انعطاف پذیری عضلات شکم و لگن، اسپاسم و انقباض پذیری عضلات کاهش و در نتیجه درد کاهش یابد.
- فعالیت بدنی با از بین بردن تفکرات منفی و پدید آوردن اندیشه های مثبت و با ایجاد محیط فرح انگیز می تواند باعث شادی و نشاط در فرد شده، در نتیجه باعث کاهش افسردگی شود.
- حین ورزش ترشح آندروفین ها، آنکفالین ها و سروتونین افزایش می یابد و چون این هورمون ها اثرات ضد درد و نشاط آوری دارند باعث نشاط در فرد می شوند

افزایش آندروفین ها با ورزش، یک مکانیسم مهم عملکرد ورزش در سندروم پیش از قاعدگی است.

مروری بر چند کار آزمایی بالینی ورزش و سندروم پیش از قاعدگی

دختران **فعال** در مناطق گرمسیر و سردسیر، نسبت به دختران غیرفعال، علایم کمتری را تجربه می کنند.

تمرینات هوازی سه روز در هفته هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه برای ۸ هفته بهترین اثر را در کاهش علایم دارد.

دویدن و پیاده روی هر دو علایم را کاهش می دهند. علایم جسمی با دویدن و علایم روحی با پیاده روی بهتر کنترل می شوند.

فعالیت ورزشی می تواند علائم سندرم پیش از قاعدگی را در دختران دارای مزاج سرد و گرم تغییر دهد، و این اثر در دختران دارای مزاج سرد بیشتر است. بعبارتی سردمزاجان از ورزش سود بیشتری می برند.

ورزش در عسر طمث

مکانیسم عملکرد ورزش در طب سنتی ایرانی:

- انتشار مناسب حرارت غریزی در بدن
- بهبود گردش خون
- جذب بهتر غذا توسط اعضا
- بهبود هاضمه ← تولید خون با کیفیت مناسب
- ممانعت از انباشت مواد زائد در اعضا
- تقویت عضو ضعیف شده

گیاهان دارویی مؤثر در کنترل علایم سندروم پیش از قاعدگی

گل سرخ (Rose):



- کاهش علائم روانی و خلقی (شامل تنش عصبی، تحریک پذیری، اضطراب، افسردگی، خستگی، فراموشکاری، کاهش میل جنسی، عدم تمرکز حواس، گریه کردن، میل به خودکشی و افزایش اشتها)

- مکانیسم احتمالی عملکرد:

- تمایل فلاونوئیدها به رسپتورهای بنزودیازپینی مغز

- کاهش دهنده فعالیت دستگاه عصبی سمپاتیک

- تقویت کننده دستگاه عصبی پاراسمپاتیک

* شربت جلاب در طب سنتی از نشاط آورها و تقویت کننده های مغز محسوب می شود.

بومادران (*Achillea millefolium* L.):

- کاهش علائم جسمی و خلقی و کاهش درد



خوشاروزه / کزنک

(*Echinophora sibthorpiana*)

- مکانیسم: اثرات ضد اسپاسم
- بومی چهارمحال و بختیاری





رازیانه (Fennel)

- مکانیسم احتمالی تأثیر رازیانه ممکن است به علت شباهت ساختاری آنتول موجود در رازیانه با دوپامین باشد که به گیرنده‌های دوپامین متصل شده، باعث کاهش درد می‌شود.

- رازیانه فیتواستروژن است.

سیاهدانه (Fennel flower)



- اثرات ضدالتهابی، ضد دردی، و ضد ایسکمی، آرامبخش قوی، ضد اضطراب
- سیاهدانه شبه استروژن است. فعالیت استروژنی سیاهدانه به محتوای اسیدهای چرب غیراشباع (لینولئیک اسید) نسبت داده شده است. سیاهدانه به وسیلهٔ ثبات نوسانات سیکلیک استروژن می‌تواند در کاهش علائم این سندرم مؤثر باشد و از این طریق باعث بهبود کیفیت زندگی شود.
- تیموکینون، عنصر فعال سیاهدانه، از طریق مهار مسیرهای سیکلواکسیژناز و لیپواکسیژناز و با کاهش تولید پروستاگلاندینها، می‌تواند شدت علائم جسمانی سندرم پیش از قاعدگی را کاهش دهد و نیز با کاهش NO و افزایش محتوای گاما آمینوبوتیریک اسید مغز باعث بهبود کیفیت زندگی شود.

پنج انگشت (Chaste tree) (Vitex agnus-castus)



این گیاه با اثر بر محور هیپوفیز-هیپوتالاموس باعث کاهش تولید FSH و آزاد شدن LH و افزایش سطح پروژسترون شده، در نتیجه نسبت استروژن به پروژسترون را کاهش می‌دهد.

در اختلالات خلق، سردرد و درد پستان مؤثر است.

در کاهش سردرد و اختلال خواب و اختلال عملکرد روزانه معادل فلوکستین بوده است.

اثراتش در کاهش علائم سندروم پیش از قاعدگی از ویتامین E بیشتر است.

شایعترین عارضه آن تهوع است.

بذر کتان (Flaxseed)

- به امگا ۳ گیاهی معروف است.
- یک فیتواستروژن است.
- در کاهش دردهای پستانی مؤثرتر از امگا ۳ است.



جینکوبیلوبا (Ginkgo biloba)

- فیتواستروژن
- کاهش علائم احتقانی مانند درد و حساسیت پستان و احتباس مایعات،



افشره خوراکی پوست پرتقال (Citrus sinensis)



- دو ماه در فاز لوتئال، هم بر علایم جسمی و بویژه علایم خلقی اثرات مثبت داشته است.
- دارای اثرات تحریک سیستم عصبی مرکزی و افزایشده خلق و اثرات آرامبخشی و تسکین دهندگی، ضد اسپاسمی، ضدالتهابی، ضد نفخ، هاضم، پائین آورنده فشار خون و مدر است.
- در کارآزمایی‌های بالینی اثرات درمانی نظیر فلوکستین در درمان افسردگی داشته است.



بابونه (Chamomile)

- کاهش احساس درد با مهار آنزیم سیکلواکسیژناز
- تعدیل اثرات دوپامین و سرتونین
- کاهش اثرات تحریک کننده نوروترنسمیترها و هورمونها بر ذهن و جسم و تسکین سیستم سمپاتیک
- فعالیت ضد التهاب و ضد درد
- اثرات بر علایم روحی بیش تر از مفنامیک اسید.
- اثرات بر علایم جسمی، مشابه مفنامیک اسید
- اثر ضدالتهابی تسکین بخشی، ضد اضطرابی و اثرات گوارشی دارد.

سنبل الطیب (Valeriana officinalis)



- کاهش علایم جسمی و خلقی
- مکانیسم عمل این گیاه شبیه به عمل بنزودیازپینها و باربیتوراتها است که در واقع جایگاههای گیرنده گاما آمینوبوتریک اسید را به منظور تضعیف دستگاه عصبی مرکزی مسدود می کنند.
- والرین اثرات شبیه ضد افسردگی ها را از طریق تداخل با نوروترانسمیترهای نورآدرنرژیک و دوپامینرژیک ایجاد می کند. به نظر می رسد ناقل های عصبی خصوصاً سروتونین و اسیدگاما آمینوبوتریک نیز در این مورد دخیل باشند.

جوانه گندم (Wheat Germ)



- ۴۰۰ میلی گرم سه بار در روز دو ماه متوالی از روز ۱۶ تا ۵ سیکل بعدی باعث کاهش چشمگیر علایم شده است.

- اثرات درمانی عصاره جوانه گندم با ترکیبات موجود در آن از جمله ویتامین B6، ویتامین E، کلسیم، زینک، منیزیم و اسیدلینولئیک موجود در آن قابل توجه است،

زردچوبه (Turmeric)

- مهار پروستاگلاندینها
- مهار آنزیم مونوآمین اکسیداز و تعدیل سطوح دوپامین و سرتونین در مغز (بهبود افسردگی)
- ۷ روز قبل تا ۳ روز بعد از خونریزی روزانه ۲۰۰ میلی گرم.



اسطوخدوس (Lavander)

- با واسطه افزایش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیک موجب بهبود خلق (علائم روانی سندرم پیش از قاعدگی) می شود.
- استنشاق آن به مدت ۳۵ دقیقه در روز باعث کاهش واضح افسردگی و ناامیدی می شود.



• گل راعی، هوفاریقون

(Hypericum perforatum L.)



• از فعالیت آمینواکسیداز و بازجذب سروتونین که کاهش آن در ایجاد سندرم پیش از قاعدگی نقش مهمی دارد، جلوگیری می‌نماید و به علت شباهت زیاد آن با فلوکستین از نظر مکانیزم و خواص درمانی، به آن پروزاک طبیعی نیز می‌گویند.

• گل راعی در بهبود علائم رفتاری و فیزیکی سندرم پیش از قاعدگی مؤثر است.

• اثراتش از ویتاگنوس کمتر است.

زنجبیل (Ginger)



توجه: در تجویز زنجبیل حتماً به مزاج بیمار توجه شود. این گیاه بسیار گرم و خشک است.

- این گیاه با مهار مسیرهای سیکلواکسیژناز و لیپواکسیژناز از متابولیسم اسید آراشیدونیک جلوگیری و تولید پروستاگلاندین و لکوترین ها را مهار می کند.
- از یک هفته مانده به پریود تا روز سوم روزانه دو کیسول
- باعث کاهش چشمگیر علایم کج خلقی، نگرانی، افسردگی و اختلال خواب، درد کمر، شکم و درد عضلات، و اختلالات گوارشی می شود.

زعفران (Saffron)

- زعفران با مکانیسم سروتونرژیک، فعالیت ضد افسردگی دارد.
- علایم جسمی (بجز نفخ و افزایش وزن) و علایم خلقی (مخصوصاً افسردگی) را کنترل می کند.



توجه: در تجویز عفران حتماً به مزاج بیمار توجه شود. این گیاه بسیار گرم و خشک است.

گل مغربی (Evening Primrose)

- گل مغربی حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب ضروری شامل اسید لینولئیک و اسید گاما لینولئیک است که اثر عمده این مواد جلوگیری از سنتز پروستاگلاندین ها است.
- اثراتش از ویتاگنوس کمتر است.



نکته:

- در مطالعاتی که گیاهان با یک دارونما مقایسه شده اند، دارونما هم اثرات خوبی در کاهش علایم، به ویژه علایم روحی داشته است!
- جهت رسیدن به اثرات قابل قبول داروهای گیاهی حداقل ۳ و حداکثر ۶ ماه زمان لازم است.
- در تجویز گیاهان دارویی بر مبنای طب سنتی ایرانی به مزاج بیمار و طبیعت دارو توجه می شود.

سندروم پیش از قاعدگی و سایر روش‌های طب مکمل

طی یک بررسی مشخص شده است ۸۰ درصد زنانی که از PMS رنج می‌برند خواهان استفاده از درمان‌های طب مکمل و جایگزین می‌باشند.

• طب فشاری

- ۸ جلسه متوالی به فاصله یک هفته در در نقاط موثر بر علائم PMS در دست و بر گوش
- بازتاب درمانی با فشردن نقاط خاصی در پا، باعث کاهش علائم جسمی و روحی PMS می‌شود.

• طب سوزنی

- کاهش واضح علائم

• مشاوره

- سه جلسه مشاوره گروهی به مدت ۹۰ دقیقه به صورت هفته ای یک بار طی سه هفته متوالی، در مورد ماهیت PMS و عوامل تاثیرگذار بر آن، تغییر عادات غذایی و الگوی فعالیت بدنی و مهارت های کنترل استرس
- روان درمانی، شناخت درمانی، تکنیک‌های آرام سازی (یوگا، ریلکسیشن)
- ماساژدرمانی
- بویژه در کاهش علائم روانی

معرفی برخی از داروهای گیاهی موجود در بازار ایران
در کنترل سندروم پیش از قاعدگی

• اگنوکاستون

• محصول آلمان

• حاوی ۴ میلی گرم عصاره خشک از میوه گیاه پنج انگشت.

• دوز معمول دارو، روزانه یک قرص است.

• قرص را با مقدار کافی مایعات (به عنوان مثال یک لیوان آب) به صورت کامل بلعیده و آن را نجوید.

• طول دوره مصرف:

• اگنوکاستون باید در طی چند ماه بدون وقفه (حتی در طول زمان قاعدگی) نیز مصرف شود. همچنین درمان باید به مدت چند هفته پس از بهبودی و یا برطرف شدن مشکلات ادامه یابد.

• موارد منع مصرف:

• تومورهای وابسته به استروژن

• اختلالات هیپوفیز

• سن کمتر از ۱۸ سال

• در صورت مصرف داروهای آگونیست های دوپامین، آنتاگونیست های دوپامین، استروژن ها و آنتی استروژن ها





آگنوگل

- حاوی عصاره خشک میوه گیاه پنچ انگشت (به میزان ۲,۳-۴,۸ میلی گرم) استاندارد شده بر حسب ۵۸,۰-۴۲,۰ میلی گرم اکوبین
- یک قرص ناشتا

فمودین

- عصاره میوه پنچ انگشت ۲۰ میلی گرم معادل ۱۶,۰ میلی گرم ویتکسین) در هر قرص



ویتاگنوس

(عصاره میوه پنج انگشت ۳ میلی گرم)



پی ام اس پوز

• حاوی عصاره ی میوه ی گیاه پنج انگشت (که بر اساس ماده موثره آگنوزید به میزان ۱,۱۲۶ میلی گرم در هر کپسول استاندارد شده است).



منستروگل

- (عصاره خشک ۶۰ میلی گرم انیسون، ۴ میلی گرم زعفران و ۱۶ میلی گرم کرفس)
- افرادی که به داروهای گیاهی حساسیت دارند با پزشک مشورت نمایند.
- در افراد مبتلا به انسداد مجاری صفراوی و ناراحتی کیسه صفرا با احتیاط مصرف شود.
- در مطالعاتی بهتر از مفنامیک اسید علایم را کنترل کرده است.



سیموگنوس

• هر کپسول حاوی

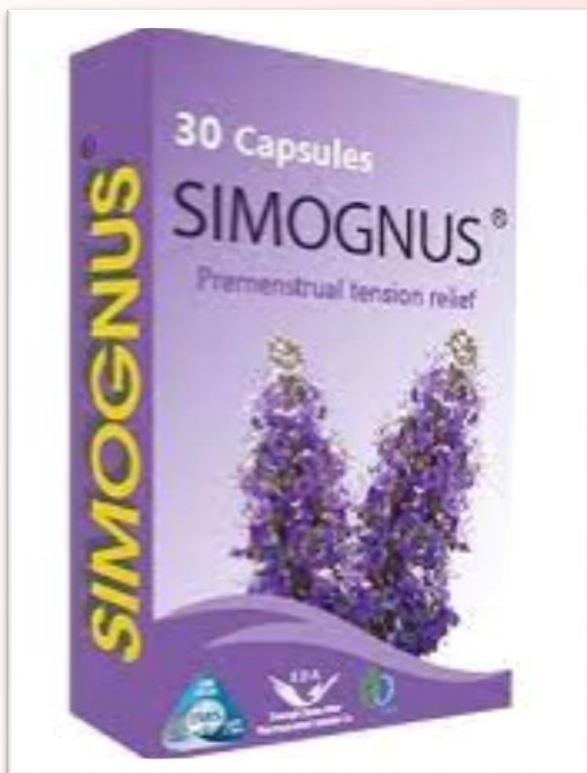
- عصاره خشک میوه پنج انگشت: ۱۰۰ میلی گرم
- عصاره خشک دانه شنیلله: ۵۰ میلی گرم
- عصاره خشک ریزوم زنجبیل: ۵۰ میلی گرم
- آهن (فروس سولفات): ۷,۵ میلی گرم
- آسکوربیک اسید: ۱۰۰ میلی گرم
- استاندارد شده بر اساس ۱,۸٪ دیوسژنین

• تداخلات دارویی:

- از مصرف همزمان آگونیست های دوپامین نظیر آمانتادین، آنتاگونیست های دوپامین ۲ نظیر متوکلوپرامید، داروهای آنتی سایکوز، داروهای ضد بارداری، استروژن، ضد انعقادها و ضد پلاکت ها با این دارو خودداری نمایید.

• موارد عدم مصرف و نکات قابل توصیه:

- از مصرف فرآورده در دوران بارداری و شیردهی خودداری نمایید.
- مصرف این کپسول در بیماران دارای سنگ صفرا ممنوع می باشد.
- به علت احتمال خونریزی و عدم بند آمدن آن، مصرف این فرآورده را دو هفته قبل از تمامی عمل های جراحی قطع نمایید.



پی ام استاپ

- زعفران و ویتامین B6
- یک کپسول دوبار در روز تا ۶ ماه
- در شرایط خونریزی‌های غیر طبیعی مصرف نشود.
- در دوران بارداری و شیردهی مصرف نشود.
- به ندرت ممکن است کاهش اشتها و سردرد بعد از مصرف دارو ایجاد شود.
- در صورت مصرف داروهای دیگر، پزشک را مطلع کنید.



روغن گل مغربی هلت اید

• انگلستان

• حاوی ویتامین E، روغن گل مغربی و اسیدهای چرب غیر اشباع (اسید لینولئیک، گاما لینولئیک اسید و اسید اولئیک)

• در مبتلایان به صرع منع مصرف دارد.

• در دوران بارداری و شیردهی قبل از مصرف با پزشک مشورت نمایید.

• مصرف روغن گل مغربی در افرادی که داروهای ضدانعقاد (وارفارین و ...) مصرف می کنند می تواند سبب افزایش ریسک خونریزی شود. در این افراد با احتیاط مصرف شود.



روغن گل مغربی ۱۳۰۰ میلی گرم با طعم وانیل

• هر سافت ژل حاوی ۱۳۰۰ میلی گرم روغن گل مغربی

• منبع طبیعی امگا ۶ و گاما لینولئیک اسید

• در صورتی که دچار اختلالات تشنجی، انقباضی، صرع و یا اسکیزوفرنی می باشید، قبل از مصرف این فرآورده با پزشک خود مشورت کنید.

• حداقل ۲ هفته قبل از عمل جراحی یا دندانپزشکی مصرف این فرآورده قطع گردد.



پریمنتا

- نخل اره ای ، پنج انگشت ، خار مریم ، قاشقک ، تمشک قرمز و یام وحشی
- مصرف فرآورده در دوران بارداری و شیردهی یا حساسیت به گیاه خار مریم ممنوع می باشد.
- در صورت وجود برخی بیماری ها از جمله بیماری های حاد و سخت کبدی، سرطان کبد، انسداد مجرای صفراوی، هایپر بیلی روبینمای غیر کونژوگه، انسداد و اسپاسم های شدید روده ای و التهابات عفونی صفراوی مصرف فرآورده مجاز نمی باشد.
- مصرف فراورده برای کودکان زیر ۱۲ سال توصیه نمی گردد.
- در صورت وجود سرطان های وابسته به هورمون غدد با احتیاط و با مشورت پزشک مصرف شود.
- در صورت عدم بهبودی یا بدتر شدن علائم به پزشک اطلاع دهید.



• تداخلات دارویی:

- در صورت مصرف هرگونه دارو به ویژه هورمونی از جمله داروهای ضدبارداری و پروژسترونی از مصرف همزمان فراورده خودداری گردد و در صورت نیاز با پزشک معالج یا داروساز مشورت گردد.
- در صورت مصرف داروهای آندروژنی و آنتی آندروژنی چون تستوسترون و فیناستراید مصرف همزمان فراورده توصیه نمی گردد.
- سیلیمارین موجود در گیاه خارمریم ممکن است سبب کاهش اثر میترونیدازول گردد که در صورت مصرف همزمان با پزشک و یا داروساز مشاوره گردد.
- مصرف فرآورده در بیماران دیابتی و مصرف کننده داروهای کاهنده قند خون با احتیاط و زیر نظر پزشک صورت گیرد.
- مصرف فرآورده در بیماران دریافت کننده داروهای ضد انعقاد و رقیق کننده خون با احتیاط و زیر نظر پزشک صورت گیرد.

• عوارض جانبی:

- عوارض جانبی فراورده معمولاً به ندرت دیده می شود و شامل موارد زیر می باشد:
- حساسیت به فراورده یا هر یک از اجزای آن
- عوارض گوارشی چون تهوع، استفراغ یبوست و مدفوع نرم یا اسهال، درد و تورم معده
- سردرد، سرگیجه، خستگی و خشکی دهان
- اضافه وزن
- جوش های ملتهب، آکنه و خارش پوستی
- مشکلات کبدی و به ندرت هپاتیت



دونا کر

- پنج انگشت، شیرین بیان، صدتومانی علفی
- تداخلات و موارد منع مصرف:
- این دارو با داروهای دیورتیک، دییژیتال ها، کلونییدین و پروکائین امید تداخل داشته و نباید مصرف گردد. در صورت مصرف داروهای دوپامینی با احتیاط و با نظر پزشک مصرف گردد.
- عوارض جانبی:
- عوارض جانبی خاصی در صورت مصرف دوز توصیه شده مشاهده نگردیده است. این دارو ممکن است در مردان باعث ایجاد اختلالات جنسی شود.
- نکات قابل توصیه:
- این فرآورده ها تنها برای افراد بالای ۲۱ سال توصیه می گردد.
- در صورت بارداری یا شیردهی از مصرف این فرآورده خودداری نمایید.
- در صورت داشتن حساسیت به هر یک از اجزای فرآورده از مصرف آن پرهیزید.
- از استفاده این فرآورده بیش از یکسال بدون مشورت با پزشک خودداری گردد.
- از ۲ هفته قبل از انجام هر گونه عمل جراحی مصرف این فرآورده قطع گردد.
- در صورت انجام آزمایش های هورمونی و نیاز به اندازه گیری میزان پتاسیم خون، مصرف دارو از ۴۸ ساعت قبل قطع گردد.
- در بیماری های قلبی، نارسایی کلیه، اختلالات انعقادی خون و اختلالات عملکرد جنسی با توصیه پزشک مصرف گردد.



تنت به ناز طبعیان نیاز مند مباد

