

الفصل الثالث

متلازمة ما قبل الطمث

Pre-Menstrual Syndrome (PMS)

هناك امرأة من كل أربع نسوة تعاني من متلازمة ما قبل الطمث (PMS) ، وفي هذه المتلازمة تشعر المرأة فجأة بأن جسمها أصبح بديناً حيث تضيق عليها ثيابها ، ويتورم كاحلاها أو ساقاها ، نتيجة احتباس السوائل ، وتعاني من الانتفاخ ، والقلق الليلي والاكنتاب ، وتأرجح المزاج ، والتهيج واحتقان الثديين وألمهما . وفي اليوم التالي تشعر بالإرهاك العام ، والآلام المعممة في سائر أنحاء الجسم ، مع صعوبة في التركيز الذهني . وتحدث جميع هذه الأعراض قبل يوم أو يومين من الدورة الشهرية ، وتزول كلها فجأة بمجرد بدء النزف الطمئي ، أو خلال ٢٤ ساعة منه وتكرر هذه الأعراض والعلامات كل شهر في الموعد ذاته وبالطريقة ذاتها . ويمكن أن تختلف الأعراض بشدتها من امرأة لأخرى . وعلى الرغم من أنه من الواضح رجحان السبب الهرموني ، إلا أن السبب الحقيقي لا يزال غير محدد ، فليس من المعروف لماذا تحدث هذه الظاهرة عند بعض النسوة ولا تحدث عند أخريات . . وقد يكون للتأهب النفسي دور في ذلك .

ولا علاقة للعرق أو الثقافة أو التأهب الوالدي . . ولكن عمل المرأة وتناول الكحول من الأسباب المؤهبة لكثرة حدوث هذه المتلازمة .

وأما المعالجة فتختلف من امرأة لأخرى : فبعضهن يستفدن من المدرات ، وتستفيد أخريات من زيت زهر الربيع الليلي Evening PrimroseOil (لهذه المادة علاقة بالفيتامين E والبروستاغلاندينات) لإزالة أعراض القلق واحتقان الثديين

والمهما . ومن النسوة من يستفدن من تناول الفيتامين B6 ، وبعضهن يستفدن من مضادات الاكتئاب ، أو المستحضرات الطبية العطرية ، أو المداخلات الهرمونية .

هناك ظاهرة عامة بين المصابات أنهن يرغبن بتناول الحلويات عموماً والشوكولا خصوصاً أثناء الهجمة ، وهو يحسن أعراض الاكتئاب عندهن ، ولا مانع من ذلك باستثناء السكريات ، ولكن يجب أن نعلم بأن كل ١ أونس من الشوكولا تحتوي على ١٥٠ حرة ، وكثير من الدسم .

ولذلك يجب العودة إلى نظام الطعام الطبيعي بمجرد زوال الأعراض .

ويمكن الاستعاضة عن الشوكولا بتناول السكريات المركبة على الرغم من أن فائدتها أقل ، كالباستا ، والرز ، والحبوب الكاملة والبطاطا .

وحول تفسير فائدة الحلويات البسيطة كالكاراميل والشوكولا في إزالة الاكتئاب عند المصابات بال PMS تبين أنها تزيد من كمية السيروتونين في الدماغ ، وهو المادة التي تخفف من أعراض الاكتئاب^(١) . وهناك أغذية أخرى تتعرض على إفراز السيروتونين ، ولا تعطي حيرت كثيرة كالخوخ ، والبادنجان ، والجوز (يخفف الكولسترول أيضاً) والبندورة والأناس ، علماً أنها كلها تخفف من أعراض الاكتئاب . واعلمي أن الشوكولا في هذه المتلازمة لا تزيل إلا أعراض الاكتئاب . وأما احتباس السوائل فيحدث نتيجة عدم القدرة على طرح الأملاح ، ونتيجة احتباس الأملاح ستحتبس السوائل في النسيج . وأفضل طريقة للتعامل مع هذه الحالة هو إنقاص كمية الملح في هذه الفترة إلى ما دون ٢ غ يومياً . (يتم ذلك بحذف التملح أثناء الطعام ، وعدم تناول الأطعمة المعدة أصلاً بالملح كالمخللات والنقانق والأجبان . .) انظر الجدول ٥ لمعرفة الشراب الغنية بالصوديوم . . .

(١) فبعض الأدوية المضادة للاكتئاب (كالبروزاك Prozac) تعمل بألية رفع السيروتونين في الدماغ .

ولا تعتمد على الشاي والقهوة كمدرات، فالكافئين الموجود بهما يجعل المرأة متوترة جداً أثناء تلك الفترة من الدورة الشهرية .

أما السبب في فائدة الفيتامين B6 عند بعض النسوة فلأنه عامل مساعد Cofactor في استقلاب السيروتونين . ويمكن أخذ هذا الفيتامين من المصادر المعيضة أو من الأغذية الغنية به

(انظر الجدول ١٤ الذي يبين الأغذية الغنية بالفيتامين B6) . كالحبوب المدعومة بالفيتامين B6 ، والسالمون الطازج ، والتونا ، والأفوكادو ، ولحم العجل ، والكبد وكثير من السكريات المركبة . ولا تأخذ أكثر من ٢٠٠ ملغ يومياً في حالة المعالجة المعيضة .

باختصار :

إنَّ معالجة PMS أمر تجريبي يتفاوت بين امرأة وأخرى ، ولذلك يخضع للخرافات والأساطير ، وقد يفيد فيها تناول السكريات وخصوصاً الشوكولا ، والأفضل أن تتناول المصابة السكريات المركبة (الموجودة في الفواكه والنشويات) . . كلما أمكن ذلك مع تخفيض كمية الملح ، والإكثار من الفيتامين B6 .

* * *