ماذا تعرفين عن متلازمة ما قبل الحيض؟

التغييرات الجسدية والنفسية التي تحصل عند المرأة قبل موعد الدورة الشهرية تُعرف بمتلازمة ما قبل الحيض. 25% من النساء يعانين هذه المشكلة والتي تختلف بشدّتها وعوارضها من امرأة إلى أخرى. تحصل هذه المتلازمة غالباً بسبب التغيرات الهرمونية التي تُصيب المرأة خلال هذه الفترة. فهل أنت تعانين هذه المتلازمة؟

هل تعانين التوتر العصبي قبل الدورة الشهرية؟

نعم كلا

هل تشعرين بالتقلبات المزاجية قبل الدورة الشهرية؟

نعم كلا

هل تعانين الأرق قبل موعد نزول الدورة الشهرية؟

نعم كلا

هل تعانين تورّمات في جسدك قبل موعد الدورة الشهرية؟

نعم كلا

هل تعشرين برغبة شديدة لتناول الحلويات قبل موعد الدورة الشهرية؟

نعم كلا

هل يزيد وزنك قبل موعد الدورة الشهرية؟

نعم كلا

هل تشعرين بأنّك ترغبين في البكاء قبل موعد الدورة الشهرية؟

نعم كلا

* إذا كانت أغلب إجاباتك "نعم":

أنت تنتمين إلى الـ75% من النساء اللواتي يُعانين متلازمة ما قبل الدورة الشهرية. الانتفاخات الجسدية والتقلبات المزاجية الحادة والتوتر والرغبة في تناول كمية كبيرة من المأكولات، هي أبرز العوارض التي تشتكين منها قبل الدورة الشهرية. لذا حان وقت إجراء بعض التغييرات على حياتك التي تساعدك على التخفيف من هذه العوارض تدريجياً.

أوّلاً: يجب عليك إجراء بعض التعديلات على نوعية طعامك، حيث يجب عليك الاتجاه أكثر نحو الأطعمة الصحّية كالخضراوات الطازجة والنشويات الكاملة، كالخبز الأسمر والأرز الأسمر والمعكرونة السمراء والبطاطس مع قشرتها، وتناول كمية أكبر من الفواكه الطازجة. كما يجب الانتقال إلى نوعية الطعام القليلة بالدهون كالحليب ومشتقاته القليلة بالجسم أو الخالية منه.

من جهة أخرى، يجب الامتناع عن تناول الأطعمة والوجبات السريعة التي تُزوّد الجسم بكمية كبيرة من الدهون، وتزيد من توترك خلال هذه الفترة. وفي حال الرغبة بتناول الحلويات، ننصحك بتناول حبة من

الموز والتي تعمل على تخفيف شهيّتك تجاه الأطعمة الحلوة.

اتّباع نظام رياضي يومي ولو لمدة 15 إلى 30 دقيقة في اليوم، يساعد في التقليل من أعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية عبر التقليل من التوتر والأرق. تمارين اليوغا والتمدّد تُعتبر أيضاً مفيدة في التخفيف من هذه الأعراض.

ومن أجل التخفيف من الانتفاخات الجسدية وزيادة الوزن خلال هذه الفترة، والتي غالباً ما تكون بسبب تجمّع الماء في الجسم، ننصحك بالتقليل من تناول الملح والأطعمة التي تحتويه كالأجبان والألبان والمخللات والمكسرات المملحة. بالإضافة إلى ذلك، يجب عليك التقليل من تناول الشاي والقهوة، لأنّها أيضاً ترفع من توترك خلال أيام ما قبل الحيض، وتجعلك تشعرين بالمزيد من الأرق. لذا لا تتناولي أكثر من كوبين من القهوة أو الشاي في اليوم. أمّا في حال اتّباع هذه النصائح وعدم الشعور بحال أفضل، يجب عليك حينها استشارة الطبيب المختص، الذي يمكن أن يصف لك الأدوية المسكّنة التي تساعد على التخفيف من أعراضك.

* إذا كانت أغلب إجاباتك "كلا":

أنت بعيدة عن الإصابة بمتلازمة ما قبل الحيض، وهذا من الأمور الرائعة في الحياة؛ لكن هذا لا يعني أنّك لن تعاني بعض الألم قبل موعد الدورة الشهرية؛ ولكن من الممكن أن تعاني هذه الآلام ولكن بشكل خفيف. وفي حال شعرت بالرغبة في تناول الحلويات، هذا يمكن أن يكون بسبب التغيرات الهرمونية التي تحصل في جسمك. يمكنك السيطرة على هذه المشكلة من خلال تناول مكملات الماغنسيوم، والتي تقلل من هذه الرغبة، أو التركيز على الأطعمة التي تحتويه، كالمكسرات على أنواعها، خصوصاً اللوز والكاجو والموز الخضراوات الورقية وثمار البحر.