**ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ**

В книге "Женщина в период месячных очищений", изданной в Париже в 1887 году, автор риторически вопрошает: "Почему мы не должны доверять женщине решение важных государственных вопросов?" - и сам же отвечает: "Как можно довериться существу, которое каждый месяц в течение 2 недель под влиянием внутренних изменений способно совершить поступки, о которых сама же будет жалеть…". Конечно, речь идет о предменструальном синдроме (ПМС), знакомом большинству женщин в той или иной форме, с большей или меньшей выраженностью. Многие женщины за несколько дней до начала менструации жалуются на незначительные тянущие боли внизу живота, "раздутость желудка", но нередко ощущения достигают такой силы, что женщина вынуждена принимать болеутоляющие и проводить в постели 2-3 дня. Кроме того, в физическом плане ПМС часто проявляется отечностью, выделением молозива, нарушениями ритма сердца, плохим аппетитом или, наоборот, необычайной тягой к пище и т.д. На этом фоне вполне естественны плохое настроение, раздражительность, плаксивость и другие психологические нарушения. Но порой ПМС приводит к периодическим депрессиям, а при наличии психического расстройства - к его обострению. Все в той же, весьма обстоятельной книге, описываются случаи крайней выраженности психической части ПМС - убийства, совершенные накануне менструации, тяга к проституции, даже людоедство. Поэтому автор призывал судебных работников при рассмотрении уголовных дел женщин обращать особое внимание на то, в какое время менструального цикла было совершено преступление, и относиться снисходительно к преступницам, которые, возможно, нарушили закон под влиянием своего физического состояния. То ли женщины изменились за последние 100 лет, то ли автор слишком пристально рассматривал их проблемы, но в ХХ веке не было описано ни одного преступления, совершенного в состоянии "предменструального сумеречного состояния души". Однако, жалобы и самих женщин, и их домашних на тяжелую ситуацию, складывающуюся в семье ежемесячно, продолжаются и не становятся реже. Нередко ПМС проявляется и в области интимных отношений и переживаний. Многим женщинам вообще свойственны колебания полового влечения в зависимости от фазы цикла - у одних желание сильнее в начале, у других в середине, а у третьих во второй половине. Есть женщины, которые особенно желают сношения именно в дни менструаций, причем у многих из них половой акт снимает неприятные ощущения физического напряжения. Но чаще всего, ПМС приводит к резкому ослаблению сексуальности, начиная примерно с 5-7 дня до начала менструации. В то же время, немногие женщины именно в последние дни цикла испытывают навязчивое желание близости, настаивают на многократных сношениях, изматывая супруга, но так и не получая нужной разрядки. Такое состояние не патология, но и нормой его назвать нельзя хотя бы по чисто человеческим мотивам - обострение семейной атмосферы, напряженные отношения между супругами могут балансировать на грани поступков, о которых, действительно, потом придется жалеть. Тем более в такой ситуации страдают одинокие женщины, для которых близость не так доступна, которые могут совершить неверный шаг в стремлении избавиться от постоянного возбуждения, которое они нередко воспринимают не как обычное возбуждение, а как некий навязчивый внутренний зуд. С другой стороны, повышение влечения как часть ПМС, порой идет женщине на пользу. Нередко не испытывая оргазм с самого начала половой жизни, она вначале начинает видеть сексуальные сны в этот период, а со временем и испытывать долгожданные ощущения при сношении. То-есть, чрезмерное напряжение влечения, создавшееся в рамках ПМС, приводит, наконец, к завершению сексуального созревания женщины. Тем не менее, не стоит делать ставку на ПМС в случае отсутствия оргазма - отрицательные стороны синдрома, как правило, перевешивают возможную пользу. Так от чего зависит ПМС и как его избежать? Считается, что к неприятным ощущениям приводят различные расстройства гормонального обмена, которые, как правило, не достигают степени заболевания, но склоняются к границам нормы. Кроме того, важную роль играют нарушения вегетативной нервной системы, то-есть взаимодействия внутренних органов между собой. Например, тянущие и даже резкие боли внизу живота накануне менструации чаще бывают связаны с тем, что в самой матке менструация уже началась, а шейка матки еще не открылась. Получается, что матка как бы сама себя растягивает той кровью и остатками слизистой, которые должны выходить наружу. Такое распирание и вызывает неприятные ощущения. Обычно после подобных болей в первые дни менструальная кровь темная, со сгустками. Отечность вызывается повышенным содержанием женских половых гормонов, которые как бы затормаживают работу почек. В подобной ситуации рекомендуется лечение, направленное на разные механизмы ПМС. Но-шпа, баралгин и другие спазмолитики позволяют шейке матки раскрыться вовремя и тем самым уменьшают или даже полностью снимают болевые ощущения. Беллоид или белламинал направлены на нормализацию работы вегетативной нервной системы и хорошо предупреждают расстройства сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочевой систем. Простейшие успокоительные средства (от пустырника до димедрола) нормализуют работу центральной нервной системы. Очень хорош препарат ПИРРОКСАН, который одновременно нормализует вегетативную деятельность и немного успокаивает женщину. В зависимости от обычных проявлений ПМС и от его длительности женщина сама подбирает себе и препараты, и курс профилактики, начиная прием лекарств за 2-3 дня до обычного возникновения синдрома. В то же время, вполне возможно добавить какие-то средства, увеличить их дозировку в зависимости от того, как протекает ПМС в данном цикле. Кроме лекарственной коррекции расстройства, очень полезно бывает отрегулировать сон и отдых, проводить домашнюю физиотерапию для нормализации внутренних процессов организма: ограничить потребление кофе и крепкого чая, а также жидкости вообще (но не менее 1,5 литров жидкости в день!), спать в прохладной комнате, принимать утром и вечером контрастный душ. Наконец, понимание со стороны домашних, их бережное и спокойное отношение к женщине в этот период также позволят избежать накала страстей и конфликтов. Предменструальный синдром в большинстве случаев можно свести к минимуму неприятностей или ликвидировать вообще. Главное - понимать, что лежит в его основе, предпринимать домашние меры по его предупреждению и лечению, а в случае их неудачи обратиться к врачу.

**Список литературы**

Ю.П.Прокопенко. Предменструальный синдром