



### Samtale om PMS

Tove fortalte at hun hadde skrevet ned hvilke dager som var ille i dagboken sin. I margen hadde hun notert kroppstemperaturen sin.

**Pasient:** Akkurat slik du ba meg om.

**Lege:** Det er veldig bra at du tok deg bryet! Med en sikker diagnose er det lettere å finne egnete tiltak.

**Pasient:** Hadde det ikke vært for samboeren min hadde jeg sannsynligvis ikke kommet hit. Det var han som overtalte meg. Jeg er visst ikke så lett å ha med å gjøre i perioder.

Hun så på meg med et skyldbetynt mine. Jeg bød frem en stol og ba henne sitte.

**Lege:** OK, la oss se hvordan det har gått med deg.

Hun kom til meg for tre måneder siden etter innstendig oppfordring fra samboeren. Tove hadde sagt at hovedproblemet var vondt i magen og sterke hodepiner forut for menstruasjon. Hun fortalte at samboeren mente at hun også var irritabel, nedstemt og kranglete. Jeg ba henne fylle ut en dagbok med detaljer om hvilke symptomer hun merket og hvilke dager de forekom i forhold til menstruasjonen. Hun skulle også måle kroppstemperaturen sin hver morgen for å se hvordan problemene forholdt seg i forhold til eggøsning. Observasjonene hadde hun nedtegnet i notisboken som nå lå på pulten min.

**Lege:** Jeg ser du har satt store røde kryss ved noen dager her. Kan du si litt om hva disse betyr?

**Pasient:** Det er når jeg har hatt sterke PMS plager. Det er særlig hodepine og vanskeligheter for å sove. Og så spretter det frem en masse kviser.

Hun sveipet hånden forbi ansiktet sitt. Deretter bladde hun betenkt i kalenderen sin.

**Pasient:** Dessuten får jeg et utrolig sukkersug! Jeg bare må ha sjokolade. Er det normalt for de med PMS?

**Lege:** Ja, kvinner som lider av PMS har ofte økt sukkertrang.

PMS er samling tilbakevendende symptomer forut for menstruasjon. Plagene avtar eller opphører noen dager etter at blødningen har startet. Irritabilitet, nedstemthet, søvnevansker, hodepine og økt sukkerbehov er vanlig. Mange sliter også med oppblåsthet, ømme bryster, væskeansamling rundt anklene og magesmerter. Personer som har i tillegg har en annen kronisk lidelse merker ofte den forverres før menstruasjon.

**Pasient:** Jeg har lagt merke til at hungeren etter sjokolade er mye sterkere i dagene før mensesen. Ved å føre dagbok har jeg blitt mer oppmerksom på hvordan plagene mine gjentar seg måned etter måned.

**Lege:** Ja, det er typisk.

PMS er dessverre vanlig. Annen hver kvinne har dette problemet. PMDD (premenstruell dysforisk forstyrrelse) er enda mer brysom lidelse og innebærer at de følelsesmessige symptomene i vesentlig grad reduserer livskvaliteten og arbeidsevnen. Om lag en av tjue kvinner har PMDD.

**Pasient:** Jeg har så absolutt nedsatt livskvalitet på grunn av dette. Det verste er det psykiske. Jeg vil ikke krangle med Thomas, men i dagene før mensesen synes jeg han er utrolig irriterende nesten uansett hva han gjør. Jeg føler at forholdet vårt til tider skrangler på grunn av dette.

**Lege:** Kan det hjelpe at du og Thomas vet at de tunge stundene helt eller delvis skyldes at du lider av PMS eller PMDD?

**Pasient:** Hm, det har du nok rett i, men hva om det ikke er noen av disse diagnosene?

Jeg så igjennom kalenderen i dagboken hennes. Av notatene hennes framkom det at hun hver måned, syv til ti dager før menstruasjon, ble mer irritabel, deprimert, sliten og hadde problemer med å sovne. I tillegg hadde hun ofte migrene og magesmerter.

**Pasient:** Jeg har ikke hovne ankler derimot. Du sa mange hadde det også.

**Lege:** Et syndrom, som PMS, er en samling symptomer som kan variere en del fra person til person.

**Pasient:** Hva er årsaken til at noen får PMS og andre slipper unna?

**Lege:** Det er det ingen som vet helt sikkert, men man tror at plagene kan skyldes en overfølsomhet for hormonsvingningene gjennom menstruasjonssyklusen. Det er funnet et gen som bidrar til en del av denne følsomheten. Genet kan kanskje forklare hvorfor sykdommen til en viss grad er arvelig.

**Pasient:** Jeg har hørt at noen av de med PMS må ta medisiner mot depresjon. Det høres jo litt drøyt ut, synes jeg. Jeg mener, å gå på lykkepillen fordi man har PMS?

**Lege:** Antidepressive medikamenter er mest aktuelt hvis man sliter tungt følelsesmessig. I første omgang foreslår jeg at du forsøker enklere tiltak som diett og mosjon. Det finnes også vitaminer, vitamin E og B6, som kan ha en viss effekt.

**Pasient:** Tanten min sa at hun brukte nattlysolje. Har du hørt om det?

**Lege:** Det finnes mange "kjerringråd" som fungerer godt for enkelte. Nattlysolje er en av dem, men i en systematiske studier har ikke effekten vært overbevisende. Derimot er det vitenskapelig vist at trening er til god hjelp for omkring halvparten av de som lider av PMS. Ved å trene frigjør du endorfiner og lyststoffer i hjernen.

**Pasient:** Trene, altså. Ja vel, men det føles ikke så lett å mosjonere når jeg er nedfor.

**Lege:** Det forstår jeg, men det er verdt å forsøke. Begynn rolig! En rask gåtur i frisk luft vil også gi resultater.

Vi satt opp en enkel treningsplan, og jeg anbefalte henne å kutte ned på salt, sukker, alkohol og koffein, og i stedet spise mer frukt, gryn og fullkornprodukter. Jeg oppfordret Tove til å fortsette å notere symptomene i dagboken, slik at vi kunne se på utviklingen om et par måneder. Hun syntes å være fornøyd med å ha en plan og takket for seg.

**Pasient:** Thomas blir i hvert fall veldig fornøyd om jeg får det bedre! Det gjør selvsagt jeg også.