



Premenstruell spenning (PMS)

PMS er betegnelsen på en samling plager som opptrer i dagene før menstruasjonen.

Vi regner med at omtrent en tredjedel av alle kvinner har dette i noen grad, mens en liten del - omtrent fem prosent - har store plager.

De plagene det dreier seg om, er gjerne:

- irritabilitet
- depresjon
- hodepine
- væskeansamling i kroppen
- oppblåsthet
- ømme bryster

Det varierer fra kvinne til kvinne hvilke plager hun har.

Årsaken til PMS er ukjent. Fordi det har sammenheng med menstruasjonen, er det naturlig å tro at det kan ha noe med hormoner å gjøre. Hittil har alle forsøk på å finne årsaken vært forgjeves.

Hvordan kan jeg finne ut om jeg har PMS?

Før en kalender hvor du skriver opp de dagene du mener du har plager som kan skyldes PMS. Hvis plagene kommer igjen hver måned på samme tid i dagene eller de siste par ukene før

menstruasjon, har du PMS.

En forutsetning er at plagene går over når menstruasjonen begynner, og at det er en del av måneden like etter menstruasjonen der du aldri har slike plager.

Er det noe som kan øke risikoen for at jeg får PMS og i så fall - er det noe jeg kan gjøre for å motvirke at jeg får det?

Som allerede nevnt er årsaken til PMS ukjent.

Det er derfor ikke godt å gi råd for å forebygge plagene. Men ofte kan det likevel være en hjelp for den enkelte å finne ut at plagene skyldes PMS.

Bør jeg gå til lege hvis jeg mener at jeg har PMS?

Du bør være forberedt på skuffelser når du kommer til legen.

Han eller hun har ikke så mye de kan gjøre for deg. Hvis plagene dine er riktig ille, er det mulig at du kan få litt hjelp.

Er det noe jeg selv kan gjøre for å bli bedre?

Det finnes mange kjerringråd, men ingen av dem holder i vitenskapelige undersøkelser. Det gjelder også forskjellige naturmedisiner.

Jeg har spesielt lyst til å nevne nattlysolje, fordi den har fått ord på seg for å virke. Det er gjort en vitenskapelig undersøkelse på dette, men den virket ikke bedre enn narremedisinen som den ble sammenlignet med.

Det beste rådet jeg kan gi, er at du må prøve å leve med problemet og innrette deg etter det. Unngå vanskelige samtaler i de dagene du vet du har lett for å si ting du angrer på siden. Prøv å bruke hissigheten din kreativt for å få unna oppgaver som tåler at du smeller til. Ta et hyggelig bad, gå en tur, les en bok, stell i det hele tatt pent med deg selv.

Hvordan finner legen ut om jeg har PMS?

På samme måte som du kan finne det ut selv: ved å høre med deg om hvordan plagene dine arter seg.

Det finnes ingen prøver man kan ta for å finne ut mer av dette.

Hva kan legen gjøre for å hjelpe meg?

Noen synes at p-piller kan hjelpe litt.

Hvis det er væske i kroppen som er problemet, kan noen svakt vanndrivende tabletter i forsiktig dose være en hjelp. Medikamenter som ellers brukes til å behandle depresjon, kan hjelpe.

Begynn for all del ikke med beroligende tabletter eller sovetabletter. Du kan fort bli avhengig og hjelpen du får av slike tabletter er ofte kortvarig og sveikefull.

Må jeg ha disse plagene resten av livet?

Hvis ikke legevitenskapen plutselig gjør et gjennombrudd, slik at vi får en effektiv behandling, må du regne med å ha dette til du kommer i overgangsalderen.