

**Tala: 1**

Premenstrual Syndrome(includes abstract) Scholten A; Landis J; Consumer Health Information Language Database, Consumer Health Information, EBSCO Publishing, February 2009; (patient education - condition) CINAHL AN: 2010052507

Abstract: Ang premenstrual syndrome (PMS) ay isang karamdamang minamarkahan ng pisikal at mga emosyonal na sintomas. Inaapektuhan niya ang mga babae isa o dalawang linggo bago ang pagsisimula ng kanilang pagreregla.

[View English](#)

**Database:** Consumer Health Information -- Tagalog

## Premenstrual Syndrome

**(PMS, Premenstrual Tension Syndrome, Premenstrual Dysphoric Disorder, PMDD, Late Luteal Phase Dysphoric Disorder)**

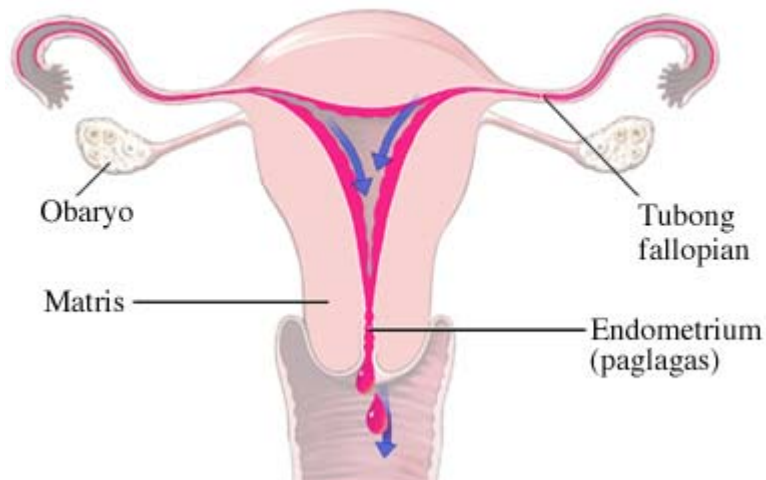
ni: Amy Scholten, MPH

[\[View English Version\]](#)

### Kahulugan

Ang premenstrual syndrome (PMS) ay isang karamdamang minamarkahan ng pisikal at mga emosyonal na sintomas. Inaapektuhan niya ang mga babae isa o dalawang linggo bago ang pagsisimula ng kanilang pagreregla.

### **Ang Daloy ng Regla**



© 2009 Nucleus Medical Art, Inc.

### Mga Sanhi

Ang sanhi ay hindi nalalaman. Ginagawa ng kumbinasyon ng mga salik pangkapaligiran, metabolic, at pangpag-uugali na madaling maaapektuhan ang mga babae ng mga pagbabagong hormonal na iniuugnay sa pagreregla. Isang kemikal sa utak, serotonin, ay maaaring may papel sa mga malubhang uri ng PMS .

### Mga Nagbibigay Panganib

Maaaring pataasin ng mga salik na ito ang iyong tsansang magkaroon ng PMS. Sabihin sa iyong doktor kung mayroon ka ng anuman sa mga panganib na ito:

- Edad: 25-40
- Pagtigil sa pag-inom ng mga tabletang pangkontrol sa pagbubuntis
- Mahalagang stress sa buhay
- Labis na pagkalungkot

### Sintomas

Kung mayroon ka ng alinman sa mga sintomas na ito, huwag ipagpalagay na ito ay dahil sa PMS. Ang mga

sintomas na ito ay maaaring dulot ng iba pang mga kondisyon. Sabihin sa iyong doktor kung mayroon ka ng anuman sa mga ito:

- Pagkamainitin ng ulo
- Pabago-bagong pakiramdam
- Pagkabalisa
- Labis na pagkalungkot
- Bumabang tingin sa sarili
- Kahirapang ituon ang pag-iisip
- Mga problema sa pagtulog
- Mga pagbabago sa ganang kumain (mga paghahangad ng asukal at/o asin, pagkain nang sobra)
- Pagtaas ng timbang
- Pagod
- Pamamaga
- Sakit sa ulo
- Pamamaga at pananakit ng suso
- Malalakas na tibok ng puso
- Pagkahilo
- Mga problema sa sikmura at bituka
- Laganap na pananakit ng kalamnan

Bumubuti ang mga sintomas kapag nagsisimula ang pagdurugo (pagreregla).

### **Pagsuri**

Magtatanong ang iyong doktor tungkol sa iyong mga sintomas at kasaysayang medikal, at magsasagawa ng eksaminasyong pisikal.

Magtago ng ulat ng iyong mga buwanang pisikal at emosyonal na mga sintomas. Malamang na mangyayari ang mga sintomas na ito 1-2 linggo bago ang iyong pagreregla. Maaaring magkaroon ka ng mga sintomas ng PMS sa parehong panahon ng pagreregla bawat buwan.

### **Paggamot**

Maraming paggamot na ang ginamit upang maibsan ang mga sintomas. Walang iisang paggamot ang natuklasang palaging mabisa para sa lahat ng mga sintomas. Maaaring pabutihin ng paggamot sa isa o dalawang mga sintomas ang buong karamdaman. Kasama sa mga paggamot ang:

## **Pangangasiwa sa Stress**

Maaaring mapangasiwaan ang stress sa pamamagitan ng mga pagbabago sa pamumuhay. Nakakatulong rin ang mga relaxation technique, paghinga ng malalim, masahe, musika, at mainit na pampaligo upang bawasan ang stress.

## **Mga Pagbabago sa Diyeta**

Maaaring makatulong ang mga pagbabago sa diyeta. Kasama dito ang pagbawas sa kinakaing asin, asukal, at caffeine. Ang caffeine ay natatagpuan sa kape, tsaa, cola, mga diet soda, at tsokolate. Nakakatulong rin ang pagkain ng kaunti, madalas na pagkain.

## **Mga Bitamina at Mineral**

Maaaring bawasan ng sumusunod na mga pandagdag na bitamina at mineral ang mga sintomas ng PMS:

- Bitamina E (400 IU)—maaaring bawasan ang pananakit ng suso
- Calcium (1000 mg)—maaaring bawasan ang pamamaga, labis na pagkalungkot, at mga pananakit
- Magnesium (400 mg)—maaaring bawasan ang pananakit, pagkaipon ng likido, at pabutihin ang pakiramdam

- Manganese (6 mg)—maaaring makatulong sa pagkontrol sa mga sintomas ng pananakit dulot ng pagreregla

## Regular na Ehersisyo

Iminumungkahi ng pananaliksik na nagkakaroon ng mas kaunting mga sintomas kaugnay ng PMS ang mga babaeng sangkot sa katamtamang gawain kaysa mga babaeng walang gaanong ginagawa.

## Mga gamot

Binabawasan ng mga diuretic ang pamamaga at pagkaipon ng likido. Maaaring maibsan ng mga prostaglandin inhibitor, gaya ng Motrin , ang mga pamumulikat, mga sakit ng ulo, at mga pananakit ng kalamnan.

## Mga Gamot na Pangontra sa Pagbubuntis

Maaaring makatulong ang pinagsamang mga gamot kontra pagbubuntis sa mga sintomas kaugnay ng PMS. Maaaring kailanganin mong sumubok ng ilang mga tatak bago matagpuan ang isang nakakatulong. Nakakatulong rin ang progesterone lamang sa ilang mga babae.

## Antidepressants

Ang mga antidepressant, gaya ng Zoloft at Prozac , ay nakakatulong sa pangangasiwa sa labis na pagkalungkot na kaugnay ng PMS.

## Gawaing Sekswal na may Orgasm

Maaaring makatulong ang gawaing sekswal (kabilang ang masturbation) upang maibsan ang mga pananakit ng kalamnan at mabagal na sirkulasyon. Pinapaikot nito ang dugo at mga likido palayo sa mga napunong organ.

## Psychotherapy

Maaaring makinabang ang mga babaeng may malubhang mga sintomas ng PMS sa cognitive (behavioral) therapy . Maaaring bawasan ng therapy ang mga negatibong damdamin at pahusayin ang mga kagalingan sa paglutas ng problema sa mga ugnayan. Maaari din nitong pangasiwaan ang mga sagabal, mga pagkaunsiyami, at kawalan ng ginhawa.

### Pag-iwas

Upang tumulong na mabawasan ang iyong tsansang magkaroon ng PMS, gawin ang mga sumusunod na hakbang:

- Pangangasiwa sa stress.
- Kumain ng tamang diyeta, yaong mababa sa saturated fat at mayaman sa mga buong butil , mga prutas, at mga gulay .
- Kumain ng mas kaunting pinong asukal, asin, at caffeine.
- Gawin ang regular na ehersisyong aerobic.

Published by EBSCO Publishing. This content is reviewed regularly and is updated when new and relevant evidence is made available. This information is neither intended nor implied to be a substitute for professional medical advice. Always seek the advice of your physician or other qualified health provider prior to starting any new treatment or with questions regarding a medical condition. Copyright 2009 EBSCO Publishing. All Rights Reserved.

**Pagkukunan:** Consumer Health Information, EBSCO Publishing. February 2009  
**Numero ng Item:** 2010052507