

تغيرات الحالة المزاجية أثناء الدورة الشهرية

MENSTRUAL CALENDAR

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



تغيرات المزاج قبل الحيض :

تعاني العديد من النساء من تغيرات جسدية ومزاجية عابرة وذلك قرب الدورة الشهرية. في الواقع ، ما لا يقل عن **٩٠%** من النساء اللواتي لديهن دورات شهرية منتظمة يبلغن عن أعراض جسدية أو نفسية مزعجة قبل الحيض . بالنسبة لغالبية النساء ، هذه الأعراض خفيفة ويمكن تحملها. ومع ذلك ، بالنسبة لمجموعة معينة من النساء ، يمكن أن تكون هذه الأعراض معيقة وقد تسبب اضطرابًا كبيرًا في حياتهن.

متلازمة ما قبل الحيض :

يشار إليها عادةً باسم PMS ، هي مصطلح واسع يشير عادةً إلى نمط عام من الأعراض الجسدية والمزاجية والسلوكية التي تحدث قبل أسبوع إلى أسبوعين من الدورة الشهرية وتنتهي مع بداية الحيض. متلازمة ما قبل الحيض شائعة ، حيث تصيب **٣٠-٨٠%** من النساء في سن الإنجاب .



الأعراض النفسية :

الحساسية تجاه الرفض

التهيح

الكآبة

قلق

الغضب

العزلة

الشعور
بالإرهاق



الأعراض الجسدية :

08

اضطراب النوم
(عادة فرط النوم)

01

تورم في الأطراف

07

تورم في
الثدي

02

انتفاخ البطن

06

الخمول
أو التعب

03

الصداع

05

اضطراب في الشهية
(عادة ما تزداد)

04

آلام العضلات
أو آلام المفاصل



الأعراض السلوكية :



النسيان



الإعياء



ضعف التركيز



اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث PMDD:

هو شكل أكثر حدة من متلازمة ما قبل الحيض. يمكن أن تظهر أعراض اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث قبل أسبوع إلى أسبوعين من الحيض وعادة ما تتحسن مع بداية الدورة الشهرية. يؤدي اضطراب المزاج هذا إلى ضعف اجتماعي، مهني ملحوظ. في الواقع، وجدت دراسة حديثة أن النساء المصابات بمرض اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث غير المعالج من المحتمل أن يعانين من خسارة ثلاث سنوات من سنوات العمر المصححة بالجودة خلال حياتهن نتيجة لأعراض ما قبل الحيض.

يؤثر هذا الاضطراب على **٣-٨% من النساء**، وتظهر الأعراض عادة خلال العشرينات من العمر. قد تتفاقم هذه الأعراض بمرور الوقت؛ على سبيل المثال، لوحظ أن بعض النساء قد يعانين من تفاقم أعراض ما قبل الحيض عند دخولهن سن اليأس.

تشمل عوامل الخطر الرئيسية لهذا الاضطراب التالي: التاريخ الشخصي لاضطراب المزاج أو القلق، والتاريخ العائلي لاضطراب المزاج السابق للحيض، الضغوط، والعمر وذلك في أواخر العشرينات إلى منتصف الثلاثينيات.



من المهم التمييز بين اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث والحالات الطبية والنفسية الأخرى. حيث يمكن أن يكون للأمراض العضوية مثل متلازمة التعب المزمن ، والألم العضلي الليفي ، ومتلازمة القولون العصبي واضطراب الصداع النصفي ، أعراض تتداخل مع اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تتفاقم الأمراض النفسية مثل الاكتئاب أو اضطرابات القلق خلال فترة ما قبل الحيض وبالتالي قد تحاكي اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث .

يمكن تمييز اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث عن اضطرابات المزاج الأخرى بشكل أساسي من خلال الطبيعة الدورية لاضطراب المزاج. أعراض المزاج في اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث موجودة فقط لفترة زمنية محددة وذلك خلال المرحلة الأصفرية (الأسبوعين الأخيرين) من الدورة الشهرية. على العكس من ذلك ، فإن اضطرابات المزاج الأخرى متغيرة أو ثابتة خلال الوقت. لذلك ، فإن أفضل طريقة لتمييز اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث عن اضطراب المزاج الأساسي هي من خلال الرسم البياني اليومي للأعراض. بالإضافة إلى ذلك ، تختفي أعراض المزاج في اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث في غياب الدورة الشهرية. وهكذا ، فإن اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث يختفي أثناء الحمل وبعد انقطاع الطمث .



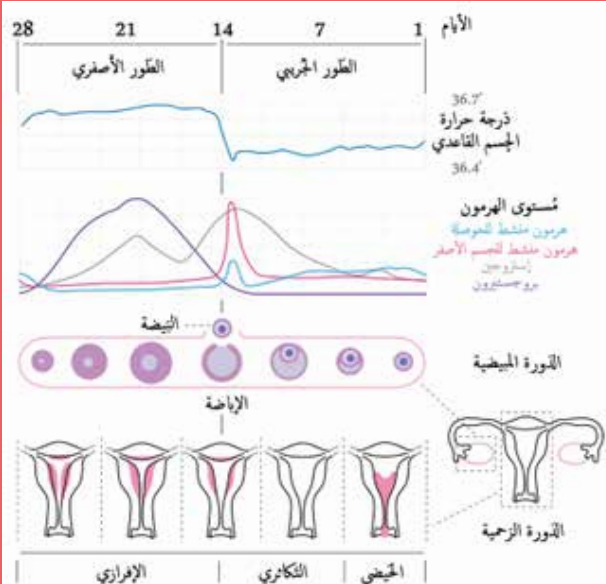
تأكيد تشخيص اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث :

أفضل طريقة لتأكيد تشخيص هذا الاضطراب هي من خلال التخطيط اليومي للأعراض. تمر النساء المصابات بفترة خالية من الأعراض بين الحيض والإباضة. على الرغم من عدم وجود إجماع حول أفضل أداة يمكن من خلالها تأكيد تشخيص اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث ، إلا أن هناك العديد من المقاييس التي تم التحقق منها لتسجيل أعراض ما قبل الحيض تشمل:

- Calendar of Premenstrual Experiences (COPE)
- Daily Record of Severity of Problems (DRSP)
- Prospective Record of the Severity of Menstruation (PRISM).

ما الذي يسبب المتلازمة السابقة للحيض PMS

واضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث PMDD :



على الرغم من أن مسببات متلازمة ما قبل الحيض و اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث لا تزال غير مؤكدة في الوقت الحاضر ، يتفق الباحثون الآن على أن هذه الاضطرابات تمثل ظواهر بيولوجية وليست أحداثًا نفسية بحتة.

قبل المضي قدماً ، من المفيد فهم بعض الأساسيات في علم الأحياء. في النصف الأول من الدورة الشهرية ، ينمو الجريب إلى بويضة (ومن هنا جاء مصطلح المرحلة الجرابية لهذا الجزء من الدورة). ثم بعد ١٤ يوماً ، يتم إطلاق البويضة (الإباضة). ما تبقى هو هيكل يسمى الجسم الأصفر (ومن هنا جاء مصطلح المرحلة الأصفرية) ، والذي يبدأ بعد ذلك في إنتاج البروجسترون لتكثيف بطانة الرحم للتحضير للغرس.

إذا لم يتم تخصيب البويضة ، فإن الجسم الأصفر يتوقف عن إفراز البروجسترون ويتحلل. وبالتالي ، يحدث انخفاض في هرمون البروجسترون قبل أسبوع إلى أسبوعين من الحيض ، وهذا الانخفاض هو ما يحفز إفراز بطانة الرحم (الحيض). تشير الأبحاث الحديثة إلى أن بعض النساء أكثر حساسية من غيرهن لهذا الانخفاض في هرمون البروجسترون ، وهذه الحساسية تسبب أعراض المزاج لاضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث.

وجدت دراسة رائدة عام ١٩٩٩ أن البروجسترون يتحول إلى هرمون آخر يسمى ألوبريجنانولون والذي يرتبط بمستقبل GABA-A - نفس المستقبل الذي ترتبط به البنزوديازيبينات - ويعمل كعامل مضاد للقلق ومضاد للاختلاج . لذا يمكن اعتبار ألوبريجنانولون هرموناً مهدئاً ولذا يتأثر مستواه في حال انخفاض مستوى البروجسترون. يعتبر تشخيص اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث تشخيصاً سريريا والفرضية الحالية هي أنه يتعلق بحساسية المرأة لهذا الانخفاض في الهرمونات - وليس لمستويات الهرمونات غير الطبيعية.



العلاج :

• مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية :

آلية عمل مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية الرئيسية تتعلق بزيادة حساسية المستقبلات للسيروتونين وذلك بعد أربعة إلى ستة أسابيع. ولكن اتضح أن آلية العمل الثانية لها تتضمن المساعدة في تسريع تحويل البروجسترون إلى ألوبريجنانولون . هذا يعني أن البروجسترون يتحول بشكل أسرع إلى ألوبريجنانولون وبالتالي هناك المزيد منه للعمل على مستقبلات GABA . من المثير للدهشة أن آلية العمل الثانية هذه تعمل بسرعة ، غالبًا في غضون عدة أيام . عادة ، لا يلزم سوى جرعة منخفضة من مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية (فلوكستين ١٠ إلى ٢٠ مجم يوميًا أو سيرترالين ٢٥ إلى ٥٠ مجم يوميًا ، على سبيل المثال).

يمكن بدء مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية من سبعة إلى ١٠ أيام قبل الحيض أو في حال ظهرت أعراض اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث ، أو يوميًا إذا كانت المرأة أيضًا مكتئبة أو قلقة في الأيام الأخرى. أو إذا كان هناك اكتئاب أو قلق يتفاقم في الأسبوع السابق للحيض من كل شهر حيث يمكن هنا يمكن زيادة جرعة مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية خلال الأسبوع الذي يسبق الحيض.

• الهرمونات :

علاج آخر محتمل وهو الهرمونات ، وخاصة حبوب منع الحمل الفموية والتي تعمل من خلال "تسطيح" مستويات هرمونات الجسم (الحفاظ على المستويات ثابتة



• العلاجات غير الدوائية :

قد يكون من المفيد ببساطة شرح الأعراض من خلال الفيزيولوجيا المرضية لاضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث حتى تكون المرأة أكثر وعيًا بالتفسير البيولوجي للأعراض. يشمل ذلك أيضا تنفيذ مخطط للحالة المزاجية لمدة شهرين على الأقل وهذا يخدم وظيفتين: (١) يمكن أن يضمن أننا نتعامل مع نمط ما قبل الحيض، و (٢) يمكن أن يساعد في كثير من الأحيان في تقليل الضيق من خلال التنبؤ بموعد الأيام السيئة. على الرغم من عدم وجود إجماع حول أفضل أدوات التتبع ، إلا أن مقياسين تم التحقق من صحتها جيدًا وهما تقويم تجارب ما قبل الحيض (COPE) والسجل المستقبلي لشدة الحيض (PRISM) ، وكلاهما يطلب من المريضة قياس مجموعة متنوعة من الأعراض في كل يوم من أيام دورتها.

كذلك من الأشياء المفيدة الأخرى التي يجب تجربتها هي التغييرات في النظام الغذائي ونمط الحياة: التخلص من الكافيين والسكر والصوديوم ، والامتناع عن استخدام النيكوتين ، والحصول على نوم جيد وممارسة التمارين الرياضية بانتظام .

أما فيما يتعلق بالعلاج النفسي ، وجدت إحدى الدراسات أن العلاج السلوكي المعرفي (CBT) كان فعالاً مثل الفلوكستين (٢٠ مجم يوميًا) في علاج النساء المصابات باضطراب اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث.

كذلك أظهرت بعض المكملات الغذائية أيضًا نتائج واعدة في دراسات مختلفة وذلك للأعراض الجسدية والمزاجية لاضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث ، بما في ذلك الكالسيوم (١٢٠٠ مجم / يوم) وفيتامين B٦ (١٠٠ مجم / يوم). لكن على المرضى الحذر من أن فيتامين ب ٦ بجرعات تزيد عن ١٠٠ ملغ / يوم يمكن أن يتسبب باعتلال الأعصاب المحيطية. هناك أيضًا بعض الأدلة المحدودة على أن المغنيسيوم (٢٠٠ إلى ٣٦٠ مجم / يوم) وفيتامين E يمكن أن يوفران تخفيفًا بسيطًا للأعراض.

ختاماً تعتبر التغيرات المزاجية شائعة أثناء الدورة الشهرية وربما تنشأ عن تقلب مستويات الهرمونات ومستقبلاتها طوال الدورة. قد ينتج اضطراب سواء المزاج ما قبل الطمث عن الحساسية للتغيرات السريعة في مستويات هرمون الاستروجين والبروجسترون. يمكن أن تكون موانع الحمل الفموية ومثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية والتدخلات الأخرى علاجات فعالة .

دمتم بود

☎ 011/8800865

☎ 011/8800864

✉ 920033360

💻 info@ncmh.org.sa

🌐 www.ncmh.org.sa

🐦 @ NCMH_SA

البريد صندوق: 95459 - الرياض - 11525



تحميل تطبيق قريبون

MENSTRUAL CALENDAR

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

