

## Perimenstrualna astma: misteriozna veza između menstruacije i astme

*Dame, vrijeme je da porazgovaramo o ne tako ugodnim stranama menstrualnog ciklusa. Osim što možemo osjetiti grčeve, promjene raspoloženja i žudnju za čokoladom, također se možemo upoznati s fenomenom poznatim kao perimenstrualna astma - fascinantnim, ali često zanemarenim aspektom ženskog zdravlja*

Prije nego što počnete pomišljati kako je za poteškoće s plućima kriva vaša maternica, Intimina je odlučila istražiti ovu intrigantnu temu i otkriti misterioznu vezu između astme i menstruacije. Zamislite sljedeće: dok se pripremate za nadolazeću mjesečnicu, vaša pluća imaju nešto drugo u planu: zviždanje, stezanje u prsima, otežano disanje i uporan kašalj samo su neki od simptoma.

Iznenadjuće, ovo nije neuobičajeno jer oko 30% žena prijavljuje neugodno pojačanje simptoma astme neposredno prije i tijekom ranih faza menstruacije. Poput oseke i plime, tako se izmijenjuju i razine progesterona i estrogena. Da, pokazalo se da ovi hormoni igraju više od jedne uloge u vašem zdravlju.

### Utjecaj estrogena

U prvoj polovici menstrualnog ciklusa počinje djelovati estrogen, hormon odgovoran za zadebljanje sluznice maternice pripremajući je za moguću trudnoću. Ono što je bitno znati - estrogen nije ograničen samo na reproduktivne organe. Također suptilno širi vaše dišne putove, olakšavajući disanje tijekom ove faze.

### Progesteronska spletk

Kako menstrualni ciklus napreduje, u fokus dolazi progesteron, hormon koji priprema vaše tijelo za mogućnost trudnoće. Međutim, za neke žene to također signalizira zatezanje mišića dišnih puteva, pripremajući pluća za neočekivani obrat.

Spomenimo sad par znanstvenih činjenica bez da se ovo pretvori u predavanje. Neka istraživanja pokazuju kako se hiperaktivnost i aktivacija mastocita povećava tijekom menstrualnog ciklusa. Ako se pitate što se tu događa, znajte kako ta povećanja mogu uzrokovati probleme astmatičarima. Oh, i to nije sve! Dušikov oksid, poznat aktivator upale dišnih puteva, pridružuje se ovoj hormonskoj drami, osiguravajući vašem

dišnom sustavu ispravno funkcioniranje.

No, evo gdje dolazi do zapleta - vaš pouzdani inhalator možda će trebati dodatno raditi tijekom ovog vremena. Za to možete okriviti beta-adrenergičke receptore koji odluče "uzeti pauzu" kad su vam najpotrebniji.

## **Liječenje predmenstrualne astme**

*Prije nego krenete paničariti i počnete gomilati maramice i inhalatore, imamo dobre vijesti. Većina ljudi s predmenstrualnom astmom dobro reagira na standardne tretmane astme. Kad vaša pluća odluče da nešto nije u redu, evo par savjeta:*

- **Pratite svoj ciklus:** Vodite menstrualni kalendar kako biste predvidjeli kada bi se simptomi astme mogli pogoršati kako biste se mogli unaprijed pripremiti.
- **Povećajte dozu kontracepcijskih pilula:** Ukoliko bude potrebno, možete povećati dozu kontracepcijskih pilula tjedan dana prije menstruacije. Ovo je vaš način da kažete: "Ne danas, astmo!"
- **Hormonska terapija:** Ako ste spremni za hormonsku avanturu, oralne kontracepcijske pilule mogu biti vaš prijatelj. One mogu pomoći u regulaciji tih neugodnih razina hormona i kontrolirati astmu.
- **Spremni inhalator za spas:** Neka vaš pouzdani inhalator bude pri ruci. Nikad ne znate kada će vam dobro doći.
- **Inhibitori leukotriena:** Astma ponekad može biti tvrd orah. U ovom slučaju, lijek može biti tajno oružje koje vam je potrebno.
- **Nesteroidni protuupalni lijekovi (NSAID) - upozorenje:** Ako ste osjetljivi na NSAID za liječenje simptoma PMS-a, možda je vrijeme da istražite druge mogućnosti.

Zapamtite da je iskustvo svakog pojedinca različito i ono što je najbolje za jednu osobu ne mora biti isto i za drugu. Informirajući se i tražeći liječnički savjet kada je to potrebno, možete učinkovito upravljati svojom astmom i menstrualnim zdravljem kako biste vodili zdraviji i ugodniji život. Dakle, dame, slobodno odahnite.