

Svjetski dan zdravlja: PMDD nije samo „loš PMS“

Diljem svijeta milijuni žena svakodnevno se nose s iscrpljujućom stvarnošću PMDD-a, stanja koje je i dalje nedovoljno dijagnosticirano, a šira medicinska zajednica ga često zanemaruje. Za one koji su zarobljeni u tom krugu, borba je najčešće tiha. Povodom Svjetskog dana zdravlja, Intimina, vodeći brend za intimno zdravlje, udružio se s dr. Susannom Unsworth kako bi prekinuli tu šutnju. Donosimo vam ključne činjenice i praktična rješenja za sve koji se bore s ovim teškim poremećajem.

Što je zapravo PMDD?

PMDD je kratica za predmenstrualni disforični poremećaj. Iako su mnogi upoznati sa simptomima PMS-a, poput promjena raspoloženja, umora, nadutosti i osjetljivosti grudi, PMDD je znatno ekstremnije iskustvo koje ozbiljno narušava svakodnevno funkcioniranje.

Najčešći simptomi uključuju:

- osjećaj ekstremne uznemirenosti, plačljivosti ili beznađa
- suicidalne misli ili intenzivnu anksioznost
- potpunu mentalnu i fizičku iscrpljenost
- tzv. „moždanu maglu“ (eng. brain fog) i povećanu osjetljivost na odbacivanje.

„PMDD je u suštini vrlo težak oblik PMS-a“, objašnjava dr. Unsworth. „Osim intenziteta simptoma i značajnog pogoršanja mentalnog zdravlja, ključna razlika je u vremenu pojavljivanja. Dok se PMS obično javlja oko pet dana prije mjesečnice, PMDD često udara već u vrijeme ovulacije, što znači da simptomi počinju i deset dana prije početka krvarenja.“

Izazovi dijagnosticiranja

PMDD je kronična bolest o kojoj još uvijek postoje brojne zablude. Mnoge žene godinama obilaze ordinacije prije nego što naiđu na liječnika koji je uopće čuo za to stanje. „Dijagnoza se temelji na obrascu simptoma, a ne na krvnim pretragama ili ultrazvuku. Pacijenticama obično savjetujem da prate simptome tijekom barem dva ciklusa kako bi se uočio jasan ciklički uzorak. Online tablica udruženja NAPS (National Association of Premenstrual Syndromes – www.pms.org.uk) pritom može biti od velike

pomoći“, kaže dr. Unsworth. "Čak i nakon dijagnoze, stručnjaci nisu sasvim sigurni što točno uzrokuje PMDD, što otežava liječenje," objašnjava dr. Unsworth. „Neki istraživači vjeruju da su oboljele osobe iznimno osjetljive na promjene razine hormona, no o tome još ne postoji jedinstven medicinski konsenzus.“

Put do odgovarajuće terapije

„Kada je riječ o liječenju, ne postoji univerzalni recept. Najčešće je riječ o kombinaciji različitih strategija. Promjene životnog stila poput smanjenja stresa, kognitivno-bihevioralne terapije (KBT), joge, meditacije, kvalitetnog sna i pravilne prehrane mogu biti vrlo korisne, osobito kao nadopuna medicinskom liječenju“, ističe dr. Unsworth. „Mogućnosti liječenja uključuju antidepresive iz skupine SSRI (selektivni inhibitori ponovne pohrane serotonina), koji se mogu uzimati kontinuirano ili samo tijekom lutealne faze. Oba su pristupa znanstveno utemeljena. Također, od pomoći može biti i **hormonska supresija**, primjerice putem kombinirane oralne kontracepcije ili viših doza hormonskog nadomjesnog liječenja (HNL). Ako se simptomi ne povuku uz navedene metode, sljedeći korak je razmatranje GnRH analoga. Operacija je uvijek posljednja opcija, rezervirana isključivo za teške oblike PMDD-a otporne na sve druge terapije. Kod operacije je ključno uklanjanje jajnika jer se time zaustavlja hormonski ciklus. Samo uklanjanje maternice obično ne bi pomoglo. Prije takve odluke uvijek preporučujem probni period s GnRH analogima uz HNL, kako bismo bili sigurni da pacijentica dobro podnosi induciranu menopauzu“, objašnjava dr. Unsworth.

Samopomoć i podrška

Iako je suradnja s liječnikom prioritet, [Intimina](#) naglašava nekoliko načina kako lakše prebroditi kritične dane u mjesecu:

- **Upoznajte svoj ciklus:** Koristite aplikacije poput Clue ili Flo. Bilježenjem simptoma uočite ćete obrasce poput naglog pada raspoloženja nakon ovulacije i moći ćete bolje isplanirati svoje obaveze.
- **Istražite dodatke prehrani:** Postoje dokazi da kalcij, magnezij, vitamini E i B6 mogu imati pozitivan učinak. Nekima pomažu i biljni pripravci poput ulja noćurka ili gospine trave.
- **Razgovarajte o problemu:** PMDD može izazvati paralizirajuću tjeskobu. Podijelite svoju borbu s bliskim osobama, terapeutom ili grupama za podršku. Kada okolina razumije kroz što prolazite, lakše će vam pružiti pomoć onda kada vam je najpotrebnija.
- **Budite blagi prema sebi:** Pokušajte održati dobru fizičku i mentalnu formu. Čak i polusatna šetnja ili vježbe svjesnosti (mindfulness) mogu pomoći u ublažavanju stresa.

Dr. Unsworth poručuje svima koji pate: „Bez obzira na to koji put odabrali u borbi s PMDD-om, zapamtite da niste sami. [Pomoć postoji](#) i trebali biste se osjećati slobodnima da razgovarate sa svojim liječnikom.“