

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ?

Бондаревич Анна Владимировна

студент Белорусского государственного медицинского университета, Белоруссия, г. Минск

Данкевич Ольга Александровна

студент Белорусского государственного медицинского университета, Белоруссия, г. Минск

Енко Борис Олегович

студент Белорусского государственного медицинского университета, Белоруссия, г. Минск

Круглова Татьяна Викторовна

студент Белорусского государственного медицинского университета, Белоруссия, г. Минск

Лузикова Яна Сергеевна

студент Белорусского государственного медицинского университета, Белоруссия, г. Минск

Майборода Алина Андреевна

студент Белорусского государственного медицинского университета, Белоруссия, г. Минск

Метько Елизавета Евгеньевна

студент Белорусского государственного медицинского университета, Белоруссия, г. Минск

Предменструальный синдром (ПМС) широко признается как медицинская действительность, которая, как полагают, затрагивает большинство женщин и девочек репродуктивного возраста. Помимо физических симптомов, таких как судороги, ПМС связана с негативными настроениями, включая грусть, беспокойство и раздражительность. Но разве исследования поддерживают четкую связь между предменструальной фазой и негативным настроением? Или ПМС больше из области научной фантастики, чем доказанный факт?

Большинство женщин репродуктивного возраста имеют один или несколько эмоциональных или физических симптомов в предменструальной фазе менструального цикла. Симптомы слабовыраженные, но у 5-8% есть умеренные или тяжелые симптомы, которые связаны со значительным расстройством или функциональным ухудшением.

«Культурный багаж» ПМС

Тенденция окружения женских репродуктивных функций мифами и дезинформацией имеет давнюю историю, датируемую еще Гиппократом, который предположил, что матка у женщины способна свободно путешествовать по всему телу (явление, которое он называл «блуждающей маткой»), вызывая депрессию и безумие. Однако только в начале 1930-х годов предменструальная фаза была конкретно определена как причина негативного настроения у женщин.

Многие женщины считают само собой разумеющимся, что предменструальная фаза вызывает

изменения в эмоциональной сфере в негативную сторону, но эта связь не является универсальной. Женщины, живущие в странах, где связь между негативным настроением и предменструальной фазой менее культурно укоренена, таких как Индия и Китай, с меньшей вероятностью сообщают о возникновении симптомов отрицательного настроения во время предменструальной фазы. Недавний обзор опубликованных статей, измеряющих связь между настроением и женскими менструальными циклами показал, что только 15% исследований свидетельствуют об исключительной связи между предменструальной фазой и отрицательным настроением. Эти результаты и другие новые исследования бросают вызов убеждению, что предменструальная фаза вызывает у большинства женщин угнетение.

Доказательство

Исследование, проведенное Канадским институтом исследований в области здоровья в повседневной жизни, изучало, в какой зависимости находится настроение женщины от менструального цикла и уровня репродуктивных гормонов. Было отобрано более 10 здоровых женщин, не подозревающих, что исследование касалось настроения и менструального цикла, которым были предоставлены смартфоны. В них исследуемых попросили записать их негативные и позитивные настроения в течение шести месяцев, предоставив исследователям данные о настроениях в режиме реального времени. В конце исследования учёные обнаружили, что у исследуемых женщин, которые не были введены в курс исследования (не получили информацию о том, что исследование связано с настроением и менструальным циклом) здоровое окружение, физическое здоровье, воспринимаемый стресс и социальная поддержка были намного более сильными предикторами настроения, чем любая фаза менструального цикла.

Помимо ежедневной записи данных о настроении, исследуемым проводили замеры уровня эстрогена и прогестерона ежедневно в течение шести недель, что привело к двум важным результатам. Во-первых, эти гормоны незначительно повлияли на женские настроения. И, во-вторых, выяснилось, что количество времени, проведенного женщинами в каждой фазе менструального цикла, варьировалось настолько, что было невозможно точно предсказать уровни гормонов у женщин, просто пересчитав их с начала менструального цикла. Это может говорить о том, что проведенные ранее исследования в данной области, которые выявили связь между менструальным циклом и настроением без измерения репродуктивных гормонов, могут неправильно интерпретировать культурные факторы к биологии.

Итак, как мы пришли так, чтобы связать негативное настроение так сильно с предменструальной фазой? В предыдущих исследованиях исследователи часто не спрашивали о положительных настроениях, предполагая, что предменструальный этап будет связан с отрицательными настроениями. В других исследованиях участники были осведомлены тем фактом, что они участвовали в исследовании о настроении и ПМС. Как указывает команда MiDL, если «отношение к менструации является широко отрицательным, ожидания женщин о себе во время менструации также могут быть отрицательными». Исследователи также использовали данные от женщин, ищущих клиническую помощь для настроения, в качестве доказательства для существования ПМС. Текущие исследования показывают, что между 1,3%-9% женщин имеют уже диагностированное ранее предменструальное дисфорическое расстройство. Однако, поскольку популяция в исследовании была случайно выбранной, настроения женщин, не обращающихся за помощью, гораздо более подвержены влиянию психосоциальных факторов, чем ПМС.

Большинство исследований, посвященных распространенности предменструальных жалоб, основаны на ретроспективных отчетах, которые по своей природе могут привести к уклонению от ответа. Однако результаты этих исследований согласуются с результатами нескольких эпидемиологических исследований, в которых использовались предполагаемые оценки симптомов. Результаты перспективных и ретроспективных исследований показывают, что 5-8% женщин с гормональными циклами имеют умеренные или тяжелые симптомы. Однако некоторые исследования показывают, что до 20% всех женщин фертильного возраста имеют предменструальные жалобы, которые можно считать клинически значимыми.

Вывод

Культурные убеждения о ПМС, похоже, повлияли на ожидания женщин и исследователей на предменструальный период, но новые исследования развенчали существование негативного настроения, вызванного ПМС у общей женской популяции. Доказательства, имеющиеся на данный момент о ПМС, ограничены, и психосоциальные факторы, такие как физическое здоровье и социальная поддержка, по-видимому, более тесно связаны с настроением, чем любая фаза менструального цикла. Исследования, которые бросают вызов предположениям о биологических связях между предменструальной фазой и капризностью, могут в конечном итоге изменить то, как общество рассматривает женские настроения и менструации.

Список литературы:

1. Canadian Institutes of Health Research [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.cihr-irsc.gc.ca/e/48939.html> (Дата обращения: 19.04.18 г.);
2. US National Library of Medicine [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3118460/> (Дата обращения: 19.04.18 г.);
3. Mengying Wu, Ying Liang, Qingguo Wang, Yan Zhao & Renlai Zhou. Emotion Dysregulation of Women with Premenstrual Syndrome // <https://www.nature.com> (Дата обращения: 19.04.18г.).