

Conselhos aos Doentes:



As mulheres que têm síndrome pré-menstrual podem ter tendência a abusar de certos alimentos uma a duas semanas antes do aparecimento de menstruação.

Para mais informações sobre síndrome pré-menstrual

American College of Obstetricians and Gynecologists

409 12th St SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090
202-863-2518
<http://www.acog.org>

National Institute of Mental Health

6001 Executive Blvd
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892
866-615-6464
<http://www.nimh.nih.gov>

National Women's Health Information Center

8550 Arlington Blvd
Suite 300
Fairfax, VA 22031
800-994-9662
<http://www.4woman.org>

Síndrome pré-menstrual

Se sente grande irritabilidade ou sensação de esmagamento uma a duas semanas antes do aparecimento da menstruação, de modo a ter dificuldade em cumprir as suas responsabilidades, pode estar entre as 10% de mulheres que têm síndrome pré-menstrual (SPM). Cerca de 90% das mulheres antes da menopausa têm alguns sintomas pré-menstruais, mas esses sintomas apenas se consideram como constituindo SPM quando são suficientemente intensos por forma a interferirem com as obrigações profissionais ou as tarefas domésticas.

O que é a SPM?

É um conjunto de sintomas físicos e emocionais que aparecem em simultâneo todos os meses e têm relação com o período menstrual.

A causa exacta não está esclarecida, mas poderá estar relacionada com as alterações mensais das hormonas sexuais ou de mensageiros químicos cerebrais chamados neurotransmissores. Alguns especialistas acreditam que a SPM possa ser causada por níveis baixos de açúcar, das hormonas tiroideias ou carência de vitamina B, cálcio ou magnésio. Os factores relacionados com os estilos de vida também podem desempenhar algum papel.

Os sintomas de SPM variam desde ligeiros a graves e são diferentes de mulher para mulher, mas incluem ansiedade, alterações do humor, fadiga, depressão, cefaleias, tendência para abusar de alguns tipos de alimentos, eructações e distensão abdominal, dores musculares, falta de concentração, lombalgias, surtos de acne, alterações da memória e tensão mamária.

Como se diagnostica a SPM?

Não existem testes médicos ou laboratoriais para se fazer o diagnóstico de SPM. No entanto, quando os sintomas aparecem de forma consistente, uma a duas semanas antes do período menstrual e desaparecem depois deste se iniciar, é provável que a causa seja a SPM.

Existe alguma forma de tratar a SPM?

Algumas mulheres sentem alívio das alterações do humor tomando anti-depressivos. O anti-inflamatório não esteróide, ibuprofeno, pode ajudar a aliviar as cefaleias, as lombalgias e as mialgias; evitar o álcool, os alimentos salgados e a cafeína podem aliviar a tensão mamária. O seu médico pode recomendar tomar um diurético para aliviar o inchaço ou um anti-conceptivo para reduzir os sintomas de uma forma global ou tentar uma terapêutica comportamental maneira a poder melhorar a sua capacidade funcional.

Esta informação não substitui o tratamento médico