



خانم دکتر لیلا اصغری  
متخصص زنان و زایمان  
مشاوره تلفنی تا پایان سال  
دوشنبه ها از ساعت ۱۰ الی ۱۲ با  
شماره تلفن: ۲۹۹۹۳۳۳۸

## راه رفیع

# رایج ترین مشکل خانم ها

قاعدگی، اختلالات جسمی و روحی بسیاری به وجود می آورد که دانستن علت آنها و راه درمانشان - که بسیار نیز ساده است - برای خانمها ضروری است. در گفت و گوی پزشکی این هفته دکتر لیلا اصغری به بسیاری از پرسش های شما پاسخ داده است.

### \* سندرم پیش از قاعدگی چیست؟

\* بیش از ۷۵ درصد زنان در سنین باروری علائمی را قبل از قاعدگی تجربه می کنند که به آن علائم سندرم پیش از قاعدگی می گویند. این علائم بسیار متنوعند و حدود ۱۳۸ تا هستند که در هر خانمی حتی در هر سیکل قاعدگی متفاوت است و ثبت و نوع علائم آنها متفاوت است.

### \* رایج ترین این علائم کدامند؟

\* نفخ شکم، حساسیت سینه ها، سردرد، اختلالات عصبی شدن و...

### \* این سندرم را چگونه تشخیص دهند؟

\* تنها یک علامت برای تشخیص این سندرم کافی است. البته بعضی از این علائم فقط در نیمه دوم قاعدگی وجود دارند و پس از قاعدگی از بین می روند. برای تشخیص قطعی این سندرم باید تمام نشانه های روزانه خود را حداقل در دو سیکل قاعدگی ثبت کند.

بیمار باید بین ۵ تا ۱۱ نشانه اختلال خلقی را که بیشترین و آزاردهنده ترین اختلال است، ذکر کند. این نشانه ها و شدت آنها باید به حدی باشد که ارتباطات روزانه، کار و سایر جوانب زندگی بیمار را مختل کند.

### معیارهای تشخیص اختلالات خلقی رایج در سندرم پیش از قاعدگی

۱- خلق و خوی شدیداً افسرده، احساس ناامیدی، سرزنش

مدعی باید ادعای خود را با دلایل قانونی به اثبات رساند. خواننده دعوی یا مدعی علیه نیز در مقام دفاع از خویش همین تکلیف را دارد. شما نتوانسته اید ادعای خود مبنی بر خریدن سهم الارث خواهران و برادران خویش را ثابت کنید و دادگاه این معامله را احراز نکرده و آن را میناقض کرده است. بنابراین حکم صادره مبنی بر محکومیت شما بر طبق اصول قضایی بوده است. اما دادگاه در محاسبه آنچه مورد حکم قرار گرفته مرتکب اشتباه گردیده و هر چند یکی از خواهران را ذیحق نشناخته اما سهم او را از آنچه برای هر چهار نفر تعیین کرده کسر نموده که در این خصوص حق شماست. قانونگذار ایران در مواد ۳۰۹ و ۳۵۱ و ۳۶۰ قانون آیین دادرسی مدنی راه حل این مشکل را پیش بینی کرده است. به موجب ماده ۳۰۹ قانون آیین دادرسی مدنی «هر گاه در تنظیم و نوشتن رای دادگاه سهواً رقم رخ دهد

خود

۲- اضطراب شدید، تنش، حالت عصبی لرز

۳- عدم ثبات شدید روحی، احساس غم ناگهانی یا گریه

بی دلیل

۴- خشم دائمی یا تحریک پذیری

۵- کاهش علاقه به فعالیت های عادی و روزمره مثل کار،

مدرسه، دوستان، سرگرمی ها و...

۶- احساس اشکال در تمرکز

۷- احساس بیماری، خستگی زودرس یا فقدان شدید

انرژی



۸- تغییر قابل توجه در اشتها، پر خوری شدید یا تمایل شدید

به انواع خاص از مواد غذایی

۹- خواب آلودگی شدید یا برعکس

۱۰- احساس از پا افتادگی یا ناتوانی در کنترل خود، کاهش

و یا اختلال در میل جنسی

۱۱- سایر نشانه های رایج جسمانی مثل حساسیت، سردرد،

درد مفاصل یا عضلات، احساس نفخ و افزایش وزن

### \* علت اصلی این سندرم چیست؟

\* علت سندرم پیش از قاعدگی نامعلوم است ولی

نظریات مختلفی برایش ذکر شده است. مانند تغییرات در

هورمونهای میانه استروژن و پروژسترون، احتباس (تجمع)

مایعات در بدن، کمبود یا افزایش پروستات گلدندین در بدن،

وجود آلرژی به هورمونهای داخلی، کمبود سروتونین و...

### \* توجیه های علمی این سندرم چیست؟

\* سه فرضیه به عنوان علل اختلالات سندرم پیش

از قاعدگی مطرح شده است: فرضیه هورمونهای تخمدانی،

نظریه هیپوفیز و نظریه روانی - اجتماعی.

در فرضیه هورمونهای تخمدانی، اختلالات خلقی

قبل از قاعدگی مربوط به عدم تعادل نسبت استروژن به

پروژسترون همراه با کمبود نسبی پروژسترون است.

در نظریه هیپوفیز، سروتونین منجر به ایجاد خلق افسرده و

اختلال است و کاهش سروتونین منجر به ایجاد خلق افسرده و

تحریک پذیری و افزایش میل به کربوهیدراتها می شود.

و نظریه روانی - اجتماعی، علت این سندرم را

تظاهرات خودآگاه از عقده های ناخودآگاه در زمینه تنش

فرد به عنوان مادر و زن می داند.

### \* راه درمان این سندرم چیست؟

\* درمان اصلی این سندرم تغییر روش زندگی و

روان درمانی و تجویز داروهاست. تغییرات شیوه زندگی

شامل تغییراتی در برنامه غذایی مانند پرهیز از مصرف

کربوهیدراتهای ساده، خوردن غذاهایی به فواصل کوتاه،

کاهش یا حذف نمک، کافئین، قند، الکل و سیگار، افزایش

ورزشهای هوازی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه سه بار در هفته، تمریناتی

برای کاهش استرس مانند تقویت افکار و رویاهای مثبت.

### \* درمان دارویی چگونه است؟

\* (۱) استفاده از کربنات کلسیم ۱۲۰۰ - ۱۰۰۰ در

روز، منیزیم، ویتامین ب ۶.

(۲) کپسول مفاصیک اسید که باعث بهبود خستگی،

سردرد و تغییرات خلق می شود.

(۳) ناپروکسن سدیم باعث کاهش درد می شود.

(۴) مصرف روزانه اسپرینولاکتون باعث تخفیف علائم

آن و کاهش مایعات احتباسی می شود.

استفاده از نور برای درمان و تحریک پذیری نیز گزارش

شده است.

آن دسته از عزیزانی که از بیماری دهن و دندان رنج می برند و نیاز به کاشت دندان، ارتودنسی، جراحی لثه و دندان مصنوعی دارند. برای مشاوره می توانست روزهای چهارشنبه از ساعت ۱۲ الی ۱۴ با شماره تلفن ۲۹۹۹۳۳۳۸ با دکتر جرامین تماس حاصل فرمائید.



مشاوره تخصصی دندانپزشکی

شود. پس، لازم است جنابعالی با استناد به مواد فوق الذکر و به موجب درخواستی به دادگاه تجدیدنظر، اشتباهی که در حکم صورت گرفته را توضیح داده و تقاضای تصحیح دادنامه صادره را نمایید. دادگاه رسیدگی نموده و حکم را تصحیح خواهد کرد.

ماده ۳۶۰ قانون آیین دادرسی مدنی جهت مزید اطلاع ذکر می گردد: «هر گاه در تنظیم و نوشتن رای دادگاه تجدیدنظر، سهویاً اشتباهی رخ دهد، همان دادگاه با رعایت ماده (۳۰۹) آن را اصلاح خواهد کرد.»

آقای مجید طلوعی نژاد (وکیل پایه یک دادگستری و کارشناس ارشد حقوق خصوصی) روزهای سه شنبه از ساعت ۱۴ تا ۱۶ با شماره ۲۹۹۹۳۳۳۸ در خدمت خوانندگان خواهد بود.



مشاوره تخصصی حقوق

آقای اکبر خوب کردار وکیل دادگستری در روزهای شنبه از ساعت ۱۳ الی ۱۵ با شماره تلفن: ۲۹۹۹۳۳۳۵ در خدمت خوانندگان خواهد بود.



مشاوره تخصصی حقوق