



SINDROME PREMESTRUALE

Conoscerla per affrontarla
con serenità



KOLINPHARMA®

LEADER TO HEALTH



ITA-PMS
Associazione Nazionale
Sindrome Premestruale
e Disturbo disforico
premenstruale





CHE COS'È LA SINDROME PREMENSTRUALE?

La Sindrome Premenstruale (SPM) è una condizione caratterizzata da sintomi:

- fisici
- psicologici
- comportamentali.

Si stima che ci sono circa 200 sintomi diversi legati alla SPM.

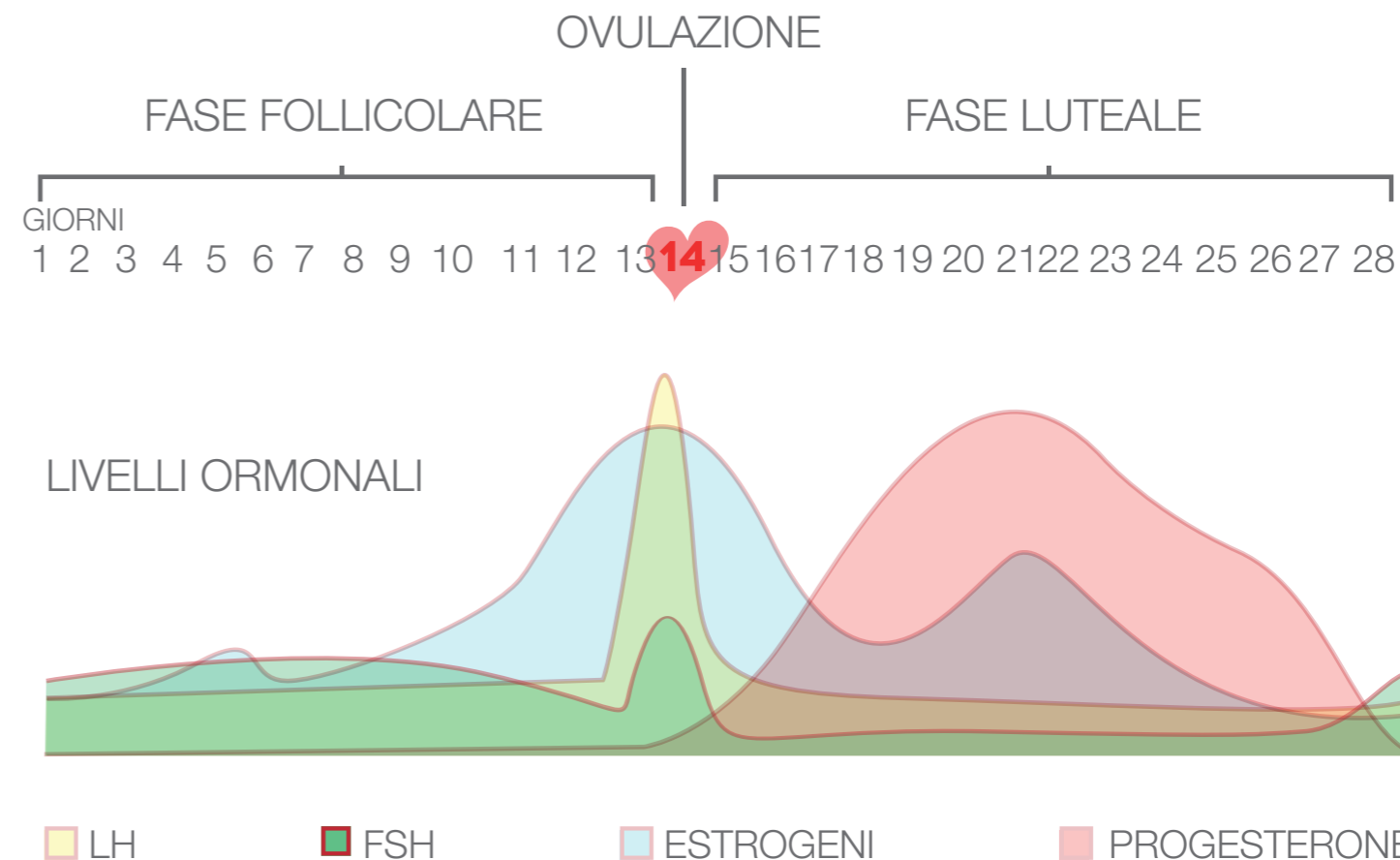


KOLINPHARMA®

LEADER TO HEALTH

PER QUANTO TEMPO DURANO I SINTOMI?

I sintomi ricorrono regolarmente durante **la fase luteale del ciclo mestruale** (dal momento dell'ovulazione) e spariscono o diminuiscono spontaneamente con l'arrivo della mestruazione.



LE CAUSE

Le cause alla base della SPM, risultano tutt'ora sconosciute. Ciò che è certo è che si tratta di **una sindrome complessa, dovuta a diversi fattori** e per questo definita multifattoriale.



SPM sembra essere il risultato di **una soggettiva risposta dell'organismo femminile** alle cicliche variazioni degli ormoni sessuali. Sembra proprio questa **“risposta soggettiva”** e non un'alterazione quantitativa degli ormoni prodotti ad essere alla base dei numerosissimi quadri clinici che possono caratterizzare questa condizione. La SPM è anche fortemente modulata da aspetti relativi **allo stress e allo stile di vita.**



Aree importanti del cervello che regolano funzioni fondamentali dell'organismo femminile **sono più vulnerabili** alle naturali fluttuazioni degli ormoni sessuali, estrogeni e progesterone soprattutto.

Questo si traduce in una **maggior difficoltà di adattamento** di molti sistemi neuroendocrini (endorfine, serotonina, altri neurotrasmettitori e mediatori della risposta allo stress) nel periodo che segue l'ovulazione.

In assenza di ovulazione, la sindrome premestruale in genere migliora.

UNA SINDROME
COMPLESSA,
DOVUTA
A DIVERSI
FATTORI



KOLINPHARMA®
LEADER TO HEALTH



PREVALENZA

La SPM interessa una larga fetta di popolazione femminile in età fertile. Si stima infatti che **circa l'85%** delle donne presenti almeno 3 sintomi. Nella maggior parte dei casi i sintomi si presentano in forma lieve o moderata e interferiscono con la vita personale, relazionale, lavorativa e sociale in vario modo.



SI STIMA CHE
CIRCA L'85%
DELLE DONNE
PRESENTI
UNO O PIÙ
SINTOMI

DISTURBO DISFORICO PREMESTRUALE (PMDD)

PER MAGGIORI
INFORMAZIONI
CONSULTA IL SITO
WWW.ITAPMS.ORG

Nel 2-10 % delle donne invece i sintomi sono severi e particolarmente accentuati.

Possono durare anche molti giorni, compromettendo le attività della vita quotidiana ed i rapporti sociali. Questa prevalenza può raggiungere oltre il 20% nelle donne in peri-menopausa.

Quando i sintomi arrivano ad essere invalidanti e peggiorano qualità di vita e performance lavorativa configurano una sindrome che prende il nome di Disturbo Disforico Premestruale (PMDD).

Se pensi di soffrirne, il consiglio è di rivolgerti al ginecologo di fiducia.



KOLINPHARMA®
LEADER TO HEALTH



SINTOMI

Più di 200 sintomi sono stati attribuiti alla SPM e possono essere divisi in sintomi fisici e sintomi psico-comportamentali.

I sintomi possono manifestarsi con intensità diversa, possono avere durata variabile e non per forza si verificano tutti insieme, infatti molte donne provano solo alcuni di essi.



PIÙ DI 200
SINTOMI
SONO STATI
ATTRIBUITI
ALLA SPM

I sintomi fisici

Tra i sintomi fisici i più comuni vi sono:

- mal di testa
- gonfiore addominale
- tensione /dolori mammari
- stanchezza
- dolori muscolari
- costipazione o diarrea
- acne
- pruriti vaginali
- variazioni termo-regolative

I sintomi psico-comportamentali

Tra i sintomi psico-comportamentali i più comuni sono:

- irritabilità
- sbalzi d'umore
- ansia
- rabbia
- aggressività
- sensazione di perdita di controllo
- confusione
- diminuita capacità decisionale
- difficoltà di concentrazione
- crisi di pianto
- depressione



KOLINPHARMA®
LEADER TO HEALTH



DIAGNOSI AUTODIAGNOSI

La diagnosi dipende dal monitoraggio della frequenza e della ciclicità dei sintomi.



Non ci sono esami del sangue o altri esami che permettano di identificare dei segnali biologici, in quanto, ad oggi, non sono stati individuati dei biomarcatori che correlino con la sindrome.

L'unico strumento affidabile è l'utilizzo di un diario mestruale. Le date, la registrazione dei sintomi e la loro intensità consentono di mettere in relazione le fasi del ciclo mestruale con i sintomi che saranno presenti in alcuni giorni e assenti in altri. Il diario deve essere compilato **per almeno tre cicli**, intesi come 3 mesi, prima di ritornare a consultare il ginecologo.



KOLINPHARMA®
LEADER TO HEALTH



L'UNICO
STRUMENTO
AFFIDABILE
È L'UTILIZZO
DI UN DIARIO
MESTRUALE

Ciò consente sia alla paziente sia allo specialista di effettuare una diagnosi e iniziare un trattamento adeguato sulla base dell'intensità dei sintomi.

Inoltre è utile compilare un questionario d'ingresso presso lo specialista in cui registrare la "storia ormonale" della paziente: eventuali gravidanze, storia di vomito in gravidanza, interruzioni spontanee di gravidanza e depressioni post-parto, spesso rientrano nel profilo della paziente.

IL MIO DIARIO ROSA

Ecco una lista dei sintomi fisici e psico-comportamentali che potrebbero verificarsi durante la fase luteale del ciclo.

Indica i sintomi nel calendario e registrane l'intensità usando colori diversi o aggiungendo i simboli +/++/+++

SINTOMI FISICI		SINTOMI PSICO-COMPORTAMENTALI	
ML	Mal di testa	SU	Sbalzi d'umore
TDM	Tensioni / Dolori mammari	PNT	Pianto
GA	Gonfiore addominale	DCON	Difficoltà di concentrazione
PV	Prurito vaginale	AN	Ansia / tensione
A	Acne / eruzioni cutanee	STA	Stanchezza marcata
P	Incremento del peso	PCTR	Sensazione di perdita di controllo
TM	Tensioni muscolari	TRS	Sentire tristezza
C/D	Costipazione / diarrea	AUL	Autolesionismo
VL	Variazioni della libido	PSUI	Pensieri suicidi
VA	Variazioni dell'appetito (dolce/salato/fame)		
DS	Disturbi del sonno		

Per ogni giorno è previsto l'inserimento di 2 sintomi prevalenti tra quelli fisici e psico-comportamentali.

1° MESE	SINTOMI FISICI				SINTOMI PSICO-COMPORTAMENTALI				
	Giorno	Sintomo 1	Intens.	Sintomo 2	Intens.	Sintomo 1	Intens.	Sintomo 2	Intens.
	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

4° MESE	SINTOMI FISICI				SINTOMI PSICO-COMPORTAMENTALI				
	Giorno	Sintomo 1	Intens.	Sintomo 2	Intens.	Sintomo 1	Intens.	Sintomo 2	Intens.
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									



Questo opuscolo
è offerto da



Un prodotto



KOLINPHARMA[®]

LEADER TO HEALTH

www.kolinpharma.com

www.miledix.biz

In collaborazione con



ITA-PMS

Associazione Nazionale
Sindrome Premestruale
e Disturbo disforico
premenstruale

www.itapms.org

