

بررسی اثرات تجویز کلسیم در سندرم پیش از قاعدگی

چکیده

سندرم پیش از قاعدگی (PMS=Premenstrual syndrome) مجموعه‌ای از علائم جسمی و روانی است که در نیمه دوم سیکل قاعدگی رخ می‌دهد و در حدود ۹۵٪ از زنان با شدت‌های مختلف به آن گرفتار می‌شوند. علائم این سندرم در ۵٪ موارد بسیار شدید بوده بطوری که با فعالیت‌های روزانه و اجتماعی مبتلایان تداخل ایجاد می‌کند. با توجه به اینکه علت اصلی آن نامشخص بوده و از سوی دیگر جمعیت زیادی از زنان به آن مبتلا هستند، درمان آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این زمینه درمان‌های مختلفی وجود دارد که یکی از آنها تجویز مکمل‌های مختلف از جمله کلسیم می‌باشد و توجه زیادی به آن جلب شده است. هدف از این بررسی تأثیر تجویز کلسیم مکمل بر کاهش علائم مختلف این سندرم بوده است. در این بررسی ابتدا پرسش نامه ۲ صفحه‌ای شامل سوالاتی در مورد ۲۰ علامت مربوط به PMS در میان ۱۰۰ نفر از دانشجویان دختر گروه پزشکی و پیراپزشکی که دارای این علائم بودند، توزیع گردید و از آنها خواسته شد تا در مدت ۳ سیکل پی در پی به سوالات پاسخ دهند. سپس به این گروه ۱۰۰ نفری در ۳ سیکل متوالی در طی ۵ روزی که علائم سندرم حداکثر میزان را در طی سیکل‌های قبل داشت، قرص جوشان کلسیم یک گرم روزانه داده می‌شد و در این مدت پرسش‌نامه حاوی سوالات از نظر شدت یا کاهش علائم توسط افراد مبتلا تکمیل می‌گردید. پس از ۳ ماه پرسش‌نامه‌ها جمع‌آوری شد و نتایج به دست آمده با توجه به تغییرات ایجاد شده در شدت علائم، مورد بررسی و تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. از ۲۰ علامت مورد بررسی که در سندرم پیش از قاعدگی وجود دارد، شدت ۱۲ علامت با مصرف کلسیم در طی ۳ سیکل قاعدگی بطور معنی‌داری کاهش پیدا کرد یا بطور کامل از بین رفت. از بین این علائم ۵ علامت شامل خستگی، اختلال در خواب، تحریک‌پذیری، افسردگی و تغییر اشتها مربوط به علائم روانی و خلقی و ۷ علامت شامل خشکی پوست، حساسیت پستان، آکنه، افزایش وزن، سردرد، درد مفاصل، درد کمر مربوط به علائم جسمی بودند. به عنوان نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در نیمه دوم سیکل قاعدگی به مدت ۵ روز در زنان مبتلا به سندرم پیش از قاعدگی موجب کاهش و تخفیف ۶۲٪ از علائم روانی خلقی و ۶۱٪ از علائم جسمی می‌شود. بنابراین با انجام تحقیقات وسیع‌تر در این زمینه، می‌توان در تمام زنانی که از این سندرم رنج می‌برند با تجویز روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم به میزان قابل توجهی شدت علائم در آنها را کاهش داده و از اختلال در زندگی و فعالیت‌های اجتماعی آنها پیشگیری کرد.

کلیدواژه‌ها: ۱- سندرم پیش از قاعدگی ۲- کلسیم ۳- علائم روانی و خلقی
۴- علائم جسمی

مقدمه

سندرم پیش از قاعدگی مجموعه‌ای بزرگ از علائم (بیش از ۱۶۰ علامت) جسمی، روحی و هیجانی است (۱) که به صورت دوره‌ای درست پیش از قاعدگی رخ می‌دهد و با شروع قاعدگی از بین می‌رود (۲).

این مقاله خلاصه‌ای است از پایان نامه دکتر زهرا جوادی و دکتر فاطمه حسینی‌پور جهت دریافت مدرک دکترای پزشکی عمومی به راهنمایی دکتر فریده اخلاقی، سال ۱۳۸۱. (I) استادیار بیماری‌های زنان و زایمان، بیمارستان حضرت زینب(س)، خیابان فلسطین، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی مشهد (*مؤلف مسئول). (II) استادیار و فوق تخصص بیماری‌های عفونی در کودکان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی مشهد. (III) پزشک عمومی