



نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صادرة في نيسان/أبريل 2026

متلازمة ما قبل الدورة الشهرية (PMS)

التعريف

متلازمة ما قبل الدورة الشهرية، وتُعرف أيضاً بـ (PMS)، هي التغيرات الجسدية والعاطفية التي تشعر بها بعض الفتيات والنساء قبل فترة الدورة الشهرية.

من أشيع أعراضها:

- التقلصات.
- الشعور بالإحباط أو سرعة الانفعال.
- الانتفاخ (تورم في البطن).
- ألم في الظهر أو الثدي.
- الإرهاق.
- الصداع.
- زيادة الوزن وتورم مؤقت بسبب احتباس السوائل.

هناك شكل أقوى من متلازمة ما قبل الدورة الشهرية يُسمى اضطراب ما قبل الطمث الاكتئابي (PMDD)، والذي يمكن أن يسبب أعراضاً أكثر حدة لمتلازمة ما قبل الدورة الشهرية.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيحدث معك طبيب العام عن شعورك وعن مدى تأثير متلازمة ما قبل الدورة الشهرية على حياتك. إذا كانت أعراضك قوية، فسيبحث عن الأسباب المحتملة لها. سيتحدث معك عن طرق التحسن. قد يصف لك علاجات للمساعدة في التعامل مع متلازمة ما قبل الدورة الشهرية لديك. قد يكون العلاج عبارة عن مضادات اكتئاب، أو أدوية هرمونية مثل "حبوب منع الحمل" مع مجموعة من التغيرات في نمط الحياة التي تقلل من التوتر. سيسألك طبيبك عن دورتك الشهرية وصحتك.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

قد يرغب طبيبك العام في رؤيتك مرة أخرى للتحقق من مدى نجاح خطة العلاج في تحسين أعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية لديك. إذا لم تتحسن أعراضك، فقد يقترح طبيبك العام خيارات علاجية أخرى مثل:

- اللصقات الهرمونية.
- الاستشارة أو دعم الصحة النفسية.

إذا كانت أعراضك تؤثر على وظائفك اليومية، أو لا تستجيب للعلاج، يمكن لطبيب العام تحويلك إلى أخصائي لإجراء فحوصات إضافية واستكشاف خيارات علاجية أخرى.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

اتبعي خطة العلاج ونصائح طبيبك العام. قد يقترح الطبيب العام إجراء تغييرات في نمط حياتك للمساعدة في تخفيف أعراضك. يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في تحسين مزاجك أو تخفيف الألم. اجعلي نظامك الغذائي متوازناً ويحتوي على الكثير من الفواكه والخضروات.

حاولي تقليل من السكر والكافيين، واحرصي على شرب الماء، وتجنبي الإفراط في تناول الكحول. كما يمكنك تجربة بعض التقنيات التي تساعدك على الاسترخاء، مثل التنفس العميق، واليوغا، والمشي، والاستماع إلى الموسيقى والتأمل.

متلازمة ما قبل الدورة الشهرية (PMS)

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

يمكنك أيضاً أن تطلب من الطبيب العام تحويلك إلى أخصائي خاص أو خدمة تنظيم الأسرة للحصول على مزيد من المعلومات:

خط المساعدة للصحة الإنجابية والجنسية التابع لتنظيم الأسرة بأستراليا: <https://www.fpnsw.org.au/talkline>

ما هي الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

هل أحتاج إلى مراجعة أخصائي؟ ☐

كيف أعرف ما إذا كان مزاجي طبيعياً أم لا؟ ☐

ما الذي يجب عليّ تجنبه؟ ☐

لماذا تؤثر أعراض على مزاجي؟ ☐

هل ستساعد الأدوية في تخفيف أعراض؟ ☐

كيف يمكنني تخفيف أعراض بطرق طبيعية؟ ☐

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- Jean Hailes – التعامل مع أعراض متلازمة ما قبل الدورة الشهرية: jeanhailes.org.au
- Jean Hailes – اضطراب ما قبل الطمث الاكتئابي: jeanhailes.org.au/periods/pmdd
- موقع Patient.info – متلازمة ما قبل الدورة الشهرية: PMS, PMT: patient.info