

**Premenstruacinis sindromas (PMS)** - tai simptomų kompleksas, atsirandantis artėjant menstruacijoms ir pranykstantis prasidėjus kraujavimui. PMS pasireiškia apie 150 įvairiausių simptomų. Dažniausiai pasitaiko pilvo pūtimas, nerimas, krūtų pabrinkimas, depresija, verksmingumas, nuovargis, sudirgimas, padidėjusi kūno masė. PMS pasireiškia dėl progesterono, estrogenų, prolaktino, aldosterono ir kitų hormonų lygio pasikeitimų.

Vienas iš nemaloniausių **PMS simptomų yra galvos skausmas**, kuris dažnai pripažįstamas [menstruacine migrena](#)

### **Menstruacine migrena**

vadinami migreniniai galvos skausmai (paprastai be auros), kurie pasireiškia maždaug dvi dienos iki mėnesinių ir dvi dienos po jų. Su

### **PMS**

susiję galvos skausmai kyla anksčiau, t.y. daugiau, kaip trys dienos iki mėnesinių.

Tiek menstruacinė, tiek PMS migrenos kyla dėl hormonų pokyčių moters organizme. Nors šie hormoniniai svyravimai yra normalūs, problema kyla centrinėje nervų sistemoje, kuri klaidingai sureaguoja į hormonų pokyčius.

**Menstruacinės migrenos priepuoliai** yra atsparesni gydymui, labiau sekinantys ir trunkantys ilgiau, negu įprasti [migrenos priepuoliai](#). Migrena turi tendenciją kartotis pasireikšdama tais pačiais simptomais: vienoje galvos pusėje prasideda pulsuojuojantys skausmai, kuriuos lydi pykinimas, vėmimas, jautrumas šviesai ir garsui, pan.

Peroralinių kontraceptikų vartojimas taip pat gali sukelti arba paaštrinti migreną.

**Cefaly** [efektyviai malšina galvos skausmus](#), ypač jeigu yra naudojamas likus kelioms dienoms iki mėnesinių pradžios. Tai leidžia žymiai sumažinti [vaistų nuo skausmo](#) vartojimą.

