

## **SINDROMA PARAMENSTRUALE DHE TRAJTIMI I SAJ**

**MSC.AIDA PETANAJ**

**Farmaciste, diplomuar pranë University College  
Reald, Vlorë**

**PROF. DR. PETRIT KOTORI**

**Lektor, University College Reald, Vlorë**  
[petrit.kotorri@unireald.edu.al](mailto:petrit.kotorri@unireald.edu.al)

### **Abstrakt**

*I krijuar si term “sindroma paramenstruale” që prej vitit 1953 studiuesit vazhdimisht kryejnë hulumtime të ndryshme shkencore që nga evidentimi i simptomave e deri tek trajtimi me medikamente. Përveç trajtimit me medikamente një bazë të rëndësishme sot po zënë edhe mjekimet me bazë bimore. Bimët medicinale, të cilat përbëjnë shtyllën kurrizore të mjekësisë tradicionale, në dekadat e fundit kanë qenë objekt i studimeve shumë*

*intensive farmakologjike; kjo është sjellë nga njohja e vlerës së bimëve medicinale si burime të mundshme të komponimeve të reja me vlerë terapeutike dhe si burime të komponimeve të plumbit në zhvillimin e ilaçeve. Qëllimi artikullit është që të sjelli një analizë të simptomave të sindromës paramenstruale, dhe trajtimi i saj me medikamente dhe bimë mjekësore. Për realizimin e artikulli janë përdorur disa metoda studimore të cilat kanë shërbyer për realizimin e artikullit. Studimet dhe të dhënat kanë evidentuar rëndësinë dhe mangësitë e studimeve në këtë fushë si dhe rritjen e përdorimit të bimëve mjekësore për trajtimin e kësaj sindrome.*

**Fjalë kyçe:** *sindroma para menstruale, Vitex agnus-castus, bimë medicinale, trajtim mjekësor,*

## **I. HYRJE**

Sindroma premenstruale (PMS) është një kombinim i shqetësimeve emocionale, fizike dhe psikologjike që ndodhin pas ovulacionit të një gruaje, që përfundon në mënyrë tipike me fillimin e rrjedhës së saj menstruale. Simptomat më të zakonshme që lidhen me humorin janë nervozizmi, depresioni, të qarët, mbindjeshmëria dhe lëkundjet e humorit. Simptomat më të zakonshme fizike janë lodhja, fryrja, butësia e gjirit (mastalgjia), zbehja e akneve dhe ndryshimet e oreksit me dëshirat e ushqimit.

Ndryshimet e humorit rreth kësaj gjendjeje janë përshkruar qysh në kohën e Grekëve antikë. Sidoqoftë, nuk ishte vetëm deri në vitin 1931 që ky çrregullim u njoh

zyrtarisht nga komuniteti mjekësor. Termi "sindromë paramenstruale" u krijua në 1953.

- Dhimbjet menstruale nuk janë të njëjta me simptomat e përjetuara për shkak të sindromës paramenstruale (PMS), megjithëse simptomat e të dy çrregullimeve ndonjëherë mund të provohen së bashku. Mundësitë e trajtimit ndryshojnë dhe secila grua duhet të gjejë një trajtim që funksionon më mirë për të. Ilaçet pa recetë për dhimbje në menstruacioneve përfshijnë NSAID (ilaçe anti-inflamatore jo-steroidike) si ibuprofen (Advil, Motrin, Midol) dhe naproxen (Aleve, Anaprox).
- Trajtimet për PMS përfshijnë mbështetje emocionale, ulje të stresit dhe menaxhim, ndryshime dietike dhe ilaçe.

PMS (*Sindroma Para Menstruale*) prek deri në 40% të grave prej ku edhe 3-8% të kualifikuar për diagnozën e PMDD (*Çrregullimin Disforik Premenstrual më të rëndë*) (Halbreich, U; Borenstein, J; Pearlstein T; Kahn, LS., 2003), (Frackiewicz, EJ; Shiovitz, TM., 2001).

Incidenca e vërtetë e PMS shpesh është mbivlerësuar duke përfshirë të gjitha gratë që shfaqin ndonjë simptomë fizike ose emocionale para menstruacioneve.

Vlerësohet se PMS klinikisht e rëndësishme ndodh në 20% deri në 30% të grave. Në përgjithësi është më e rënda tek gratë në dekadën e 4-të të jetës.

Çdo grua që ka një periudhë mund të marrë PMS, por disa gra kanë më shumë gjasa të kenë simptoma:

- PMS ka më shumë të ngjarë në fund të viteve 20 deri në mesin e viteve 40.
- Adoloshencë e moshuar kanë tendencë të kenë PMS më të rëndë se adoleshentët e rinj.
- Gratë që kanë pasur të paktën një shtatëzani janë më të prirur ndaj PMS.
- Gratë me një histori depresioni ose çrregullimi tjetër të humorit mund të kenë më shumë simptoma PMS.

Kohëzgjatja e PMS ndryshon midis grave. Shumica e grave përjetojnë simptomat për disa deri në disa ditë në javë para fillimit të periudhës së tyre menstruale. Disa gra mund të kenë simptoma për një periudhë më të shkurtër ose më të gjatë, por simptomat e PMS zakonisht fillojnë pas ovulacionit (pika e mesit në ciklin menstrual mujor).

Prandaj, qëllimi i këtij punimi është të paraqesë një përmbledhje të hetimeve farmakognostike, tradicionale, fitokimike dhe farmakologjike të kryera. Studimet kanë treguar se shkaku i saktë i PMS nuk është i qartë, por ne e dimë që nivelet e estrogenit dhe progesteronit bien gjatë javës para periudhës tuaj. Shumë mjekë besojnë se kjo rënie e niveleve të hormoneve shkakton simptomat e PMS.

Ndryshimet në kimikatet e trurit ose mangësitë në disa vitamina dhe minerale gjithashtu mund të luajnë një rol.

PMS nuk duket se lidhet posaçërisht me ndonjë faktor personaliteti ose lloje specifike të personalitetit. Po kështu, një numër studimesh kanë treguar se stresi psikologjik nuk ka lidhje me ashpërsinë e PMS.

## **II. RRUGËT E TRAJTIMIT PËR PMS**

Trajtimi i PMS ndonjëherë mund të jetë po aq sfidues sa edhe bërja e diagnozës së PMS. Qasje të ndryshme trajtimi janë përdorur për të trajtuar këtë gjendje. Disa masa kanë mungesë të një baze të fortë shkencore, por duket se ndihmojnë disa gra. Trajtimet e tjera me një bazë të shëndoshë shkencore mund të mos i ndihmojnë të gjithë pacientët. Menaxhimi i përgjithshëm përfshin një mënyrë jetese të shëndetshme duke përfshirë:

- Fiskultura
- Mbështetje emocionale gjatë periudhës paramenstruale
- Kufizimi i kripës para periudhës menstruale
- Ulje e konsumit të kafeinës para menstruacioneve
- Ndërprerja e duhanit
- Kufizimi i konsumit të alkoolit
- Ulje e konsumit të sheqerit

Të gjitha sa më sipër janë rekomanduar dhe mund të ndihmojnë në simptoma të disa gra. Për më tepër, disa studime sugjerojnë që shtesat e kalciumit dhe magnezit mund të sjellin ndonjë përfitim.

## **2.1. Barnat qe lehtësojnë dhimbjen PMS dhe simptomat**

Një shumëllojshmëri e barnave përdoren për të trajtuar simptoma të ndryshme të PMS. Barnat përfshijnë diuretikët, analgjezikët, kontraceptivët oralë, ilaçet kundër depresionit dhe ilaçet që shtypin funksionin e vezores.

**a.Diuretikët:** Diuretikët janë barna që rrisin shkallën e prodhimit të urinës, duke eliminuar kështu lëngun e tepërt nga indet e trupit. Disa produkte menstruale jo të përshkruara (përfshirë Diurex PMS, Lurline PMS, Midol PMS, Pamprin Multisymptom dhe Preamsyn PMS) përmbajnë diuretikë, dhe kafeinë. Spironolactone (Aldactone) është një diuretik me recetë që është përdorur gjerësisht për të trajtuar enjtjen paramenstruale të duarve, këmbëve dhe fytyrës.

**b. Analgjezikë:** Këto zakonisht jepen për dhimbje barku, dhimbje koke dhe shqetësime të legenit. Grupi më efektiv i analgjezikeve duket se janë barnat jo-steroidale anti-inflamator (NSAIDs). Shembuj përfshijnë ibuprofen (Advil), Naproksen (Aleve, Anaprox) dhe Acidin Mefenamik.

**c.Benzodiazepina:** Benzodiazepine alprazolam (Xanax) është treguar në disa studime për të lehtësuar simptomat depresive të PMS ose PMDD. Sidoqoftë, ky medikament nuk konsiderohet si një

trajtim i linjës së parë për këto kushte për shkak të potencialit të tij të varësisë.

**d. Pilula kontraceptive orale (OCP):** OCP ndonjëherë përshkruhen për të dalë edhe nga luhatjet e hormoneve vezore. Ndërsa studimet e vjetra nuk arritën të sigurojnë prova që pilulat kontraceptive oral mund të ofrojnë vazhdimisht lehtësim për simptomat e PMS, pilulat më të reja të kontrollit të lindjes, me formulimet e tyre të përmirësuara hormonale, duket se janë më të dobishme për shumë gra. Pilula kontraceptive oral që përmbajnë drospirenone progestin janë miratuar nga FDA për trajtimin e PMS dhe çrregullimit disforik premenstrual (PMDD).

**e. Hormoni që lëshon gonadotropinën (GnRH):** Shtypja e plotë e funksionit të vezores nga një grup barnash të quajtura analoge të hormonit çlirues të gonadotropinës (GnRH) është gjetur që ndihmon disa gra me PMS. Këto analoge të GnRH nuk jepen për një afat të gjatë (më shumë se gjashtë muaj) për shkak të potencialit të tyre për efekte të dëmshme në densitetin e kockave duke shkaktuar një rrezik të shtuar të rrallimit të kockave (osteoporoza). Në disa raste këto barna mund të përshkruhen së bashku me plotësimin e hormoneve.

**f. Anti-depresantët:** Këto përdoren gjerësisht në trajtimin e shqetësimeve të humorit që lidhen me

PMS. Antidepressantët duket se funksionojnë duke rritur nivelet kimike të trurit (opioidet, serotonin, dhe të tjerët) që ndikohen nga hormonet e vezores. Këta neurotransmetues janë të rëndësishëm në kontrollin e humorit dhe emocioneve. Grupi i frenave antidepressivë të grupit frenues të rimarrjes serotoninës duket se është më i efektshmi për simptomat e PMS. Fluoxetina (Prozac) dhe Paroxetine (Paxil) janë shembuj të ilaçeve antidepressive nga ky grup që janë gjetur të jenë efektive në trajtimin e ndryshimeve të humorit të shoqëruara me PMS.

**g.Suprektorët e vezores:** Barna si Danazol (*Danocrine*) janë përshkruar për të shtypur prodhimin e hormonit ovarian. Fatkeqësisht, Danocrine nuk mund të përdoret për periudha të gjata për shkak të efekteve anësore. Është e rëndësishme të dini se këto barna, megjithëse janë të dobishme në trajtimin e shqetësimeve të humorit në disa gra, nuk janë domosdoshmërisht efektive në trajtimin e simptomave fizike. Shpesh, është një kombinim i dietës, barnave dhe ushtrimeve që nevojiten për të përballuar përmirësimin maksimal nga shumë simptoma të PMS.

Njohja e gjerë e PMS ka tërhequr një gamë të gjerë të interesit për hulumtime në trajtimin dhe menaxhimin e



simptomave të PMS. Megjithëse nuk ka "kurë" për PMS në këtë kohë, ekzistojnë shumë mundësi për menaxhimin e shenjave dhe simptomave të tij.

Prioriteti i parë është një diagnozë e saktë. Gjendje të tjera mjekësore ose psikologjike duhet të identifikohen dhe trajtohen. Dieta e duhur, stërvitja dhe ndryshimet në stilin e jetës mund të përmirësojnë shëndetin e përgjithshëm dhe në këtë mënyrë të çojnë në uljen e simptomave (Burdette, (2004)) (Christie, S; Walker, AF; , 1997).

Shumë gra marrin dëshirat specifike kur cfaqet PMS, shpesh për ushqime të ëmbla ose të kripur si torta me çokollatë. Arsyet për këtë nuk janë vërtet të qarta. Gratë e tjera mund të humbasin oreksin e tyre. Një rënie e niveleve të estrogjenit gjatë ciklit mujor të një graje mund të shkaktojë ndryshime të estrogjenit. Kur bie estrogjeni, uria rritet.

Disa femra mund të arrijnë për ushqime të rehatshme që janë të pasura me yndyrë, kalori, sheqer dhe kripë, në përpjekje për t'u ndier më mirë. Sheqeri, yndyra e tepërt dhe kaloritet do t'ju bëjnë të shtoni peshe.

Ushqimet e pasura me vitamina B mund të ndihmojnë në luftimin e PMS. Në një studim, studiuesit ndoqën më shumë se 2,000 gra për 10 vjet. Ata zbuluan se gratë që hanin ushqime të larta në Tiaminë (mish derri, arra Brazili) dhe Riboflavinë (vezë, produkte të qumështit) kishin shumë më pak të ngjarë të zhvillonin PMS.

Karbohidratet komplekse, siç janë bukët me lloje drithërash, janë të mbushura me fibra. Ngrënia e shumë fibrave mund të rritë sheqerin në gjak ,gjë që mund të lehtësojë lëkundjen e humorit dhe dëshirat e ushqimit. Produkte me drithëra të pasuruara kanë edhe vitaminat B për luftimin ndaj PMS, Tiamine dhe Riboflavinën.

### **2.3. Mjekimi PMS**

Heqësit e dhimbjes mund të lehtësojnë disa nga simptomat fizike të PMS, siç janë butësia e gjirit, dhimbja e kokës, dhimbja e shpinës ose ngërçet. Barnat OTC që funksionojnë mirë për këto simptoma përfshijnë:

- Aspirin
- Ibuprofen (Advil, Motrin,)
- Naproxen (Aleve)

#### **2.3.1. Mjeti mjekimit i PMS: Trajtimet për hormone**

Pilulat e kontrollit të lindjes parandalojnë ovulacionin duke rregulluar hormonet. Kjo zakonisht çon në periudha më të lehta dhe mund të zvogëlojë simptomat e PMS. Trajtime të tjera hormonale mund të përfshijnë agonistët GnRH Lupron ose Nafarelin, ose steroide sintetike si Danazoli.

#### **2.3.2. *Barna per PMS: Medikamente të tjera***

Antidepressantët mund të ndihmojnë gratë me lëkundje të rënda të humorit ose PMDD. Sidoqoftë, llojet e tjera të

antidepressantëve shpesh përshkruhen për të trajtuar PMDD. Disa antidepressantë mund të merren për 10 deri në 14 ditë para çdo periudhe ose gjatë gjithë ciklit menstrual. Ato që përshkruhen për të trajtuar PMS përfshijnë:

- Fluoxetina (Prozac, Sarafem)
- Paroxetine HCI (Paxil CR)
- Sertralina (Zoloft)
- Nefazodone (Serzone)
- Clomipramine (Anafranil)

Trajtime të tjera për PMS përfshijnë barnat kundër ankthit (*Xanax*, *Buspar*) dhe diuretikë (HCTZ, Aldactone).

### **2.3.3. Mjeti mjekues i PMS: Shtesa**

Studimet sugjerojnë që shtesat e mëposhtme të vitaminës dhe mineraleve mund të zvogëlojnë simptomat e PMS:

- Acidi folik (400 mcg)
- Magnez (400 mg)
- Vitamina E (400 IU)
- Kalcium (1.000 mg deri 1.300 mg)
- Vitamina B6 (50 mg deri 100 mg)

### **2.3.4. Ekstrakte të ndryshme bimore që përdoren për PMS:**

Barnat bimore për PMS nuk janë studiuar mirë, por disa gra marrin lehtësim me vajin e dushit, cohosh të zezë dhe vajin e agulçes në mbrëmje. Kontrolloni me mjekun tuaj përpara se të provoni këto barishte. Ata mund të bashkëveprojnë me barna ose të jenë të dëmshme për njerëzit me gjendje të caktuar kronike.

### ***2.3.5. Disponueshmëria e përgatitjeve të standardizuara.***

Përgatitjet e standardizuara të përdorura në Evropë përfshijnë Agnolyt®; Strotan®; dhe Mastodynon®. Shembuj të produkteve të standardizuara të disponueshme në SH.B.A., përfshijnë Ekstraktin e arrave të drurit Chaste Tree nga Terapia Enzimatike, e standardizuar në 0.5% agnuside; Power Power Chasteberry Power nga Bimët e Natyrës, të standardizuara në minimumin e glycosides 0.9% ; dhe një produkt ushqyes Dynamics i standardizuar në 0.5% agnuside dhe 0.6% aukubin.

Chasteberry Fruit ( Vitex Agnus Castus) ka histori të gjatë të përdorimit te gratë për tejkalimin e simptomave jo të dëshiruara gjatë ciklit menstrual, menopauzës dhe klimaksit. Studimet tregojnë që kjo bimë ka ndikim pozitiv në progesteron duke bërë balancimin hormonal dhe në këtë mënyrë mbështet shëndetin te gratë.

Bimët medicinale, të cilat përbëjnë shtyllën kurrizore të mjekësisë tradicionale, në dekadat e fundit kanë qenë objekt i studimeve shumë intensive farmakologjike; kjo

është sjellë nga njohja e vlerës së bimëve medicinale si burime të mundshme të komponimeve të reja me vlerë terapeutike dhe si burime të komponimeve të plumbit në zhvillimin e ilaçeve. Në vendet në zhvillim, vlerësohet se rreth 80% e popullsisë mbështeten në mjekësinë tradicionale për kujdesin e tyre parësor shëndetësor. Prandaj lind nevoja për të kontrolluar bimët medicinale për komponimet bioaktive si bazë për studime të mëtejshme farmakologjike.

Emri i gjinisë *Vitex* (Gneve, 1982), përmban rrënjën më të vjetër "vei", që do të thotë "erë, përkulje, pllakë" dhe karakterizon degët fleksibël, por të ashpër dhe të fortë, të cilat u përdorën për prodhimin e gardheve të endura. Plinius - shekulli i parë pas Krishtit - e quajti tashmë bimë *Vitex* me gjasë si zbritje për vitilium (lat.) (*Plinius secundus, 1892-1898*). Më parë Homeri e njihnte gjithashtu kaçubën dhe e quajti *lygos* (greqisht) (*degë fleksibël*).

**Fig. Nr.1, *Vitex agnus-castus***



**Burim:** (Sheff, 2020)

*Vitex agnus-castus*, është një peme pak gjethe-rënëse ose një kaçubë e madhe me një ekran lulesh verore (Rahman, AU; Ahmed, D; Choudhary, MI; Turkoz, S; Sener, B;, 1988). Gjethet janë në diametër 7.6-10 cm me 5 deri në 7 fletë ne forme gishtash (Hobbs, 1991, ). Ajo është një bimë e përhapur që rritet me lartesi 3-6 m dhe po aq e gjerë (Hardy, 2000 ) .

Grupimet e degëzuara të luleve prodhohen në fund të pranverës dhe në fillim të verës në një skuqje të shkëlqyeshme që e bën pemën të duket si një re e purpurt. Mund të vazhdojë të lulëzojë në mënyrë sporadike deri në fillim të vjeshtës. Pjesët e përdorura sot si ilaç bimor janë frutat (ne forme manaferrash) te pjekura të thara (*Vitex Agnus castus fructus*).

Kjo bimë është tejet efektive por duke pasur parasysh qe nuk përmban hormone natyrale duhet te përdoret një kohë më të gjatë, efektet e saj vërehen me se miri pas 3 muajve të përdorimit.

Pema është vendase për tokat pyjore dhe zonat e thata të Evropës jugore dhe Azisë perëndimore. Për shkak të shumëtributeve të saj të admirueshme, pema është e preferuar kudo që mund të rritet në botë. Bima preferon tokë të lehta (me rërë) dhe të mesme (me lagështi), kërkon tokë të drenazhuar mirë dhe mund të rritet në tokë të pastër ushqyese (American, Botanical, Council, & Austin,

2000). Bimët preferojnë tokë acide, neutrale dhe themelore (alkaline).

Në sistemin tradicional të mjekësisë, bima përdoret për probleme dhe sëmundje të ndryshme shëndetësore..

**Përmbajtja:** Chastebery Fruit (*Vitex Agnus Castus*)  
400mg.

**Efkti Terapeutik:**

- Te sindroma paramenstruale PMS;
- Te regullimin e ciklit menstrual;
- Mënjanon simptomat e menopauzës, si valët e ngrohta, dhimbjet e barkut, depresion, lodhje, dhimbjen e kokës;
- Ndhmon në mënjanimin e akneve.

**Dozimi:**

Të merret një kapsulë dy deri tre herë në ditë, në kohëzgjatje tetë deri në dymbëdhjetë javë, pastaj vazhdoni me nga një kapsulë në ditë. Për këtë është e rekomandueshme që të mos përdoret gjatë shtatzënisë dhe gjatë dhënies se gjirit.

**III. PËRFUNDIME**

Vëmendja e studiuesve për sindromën para menstruale ka bërë që shumë studime të fushave mjekësore të përqendrohen në këtë pikë, për të gjetur shkaqet e vërteta si dhe trajtimin e kësaj sindrome. Studimet

multidisplinare brenda lëmisë së mjekësisë dhe farmakologjisë rekomandojnë trajtime të alternuara të kësaj sindrome duke filluar që nga ato fizike e deri tek medikamentet. Nisur nga fakti që bimët medicinale për shkak të vlerave të tyre të jashtëzakonshme janë bazë studimesh dhe përdorimesh në farmakologji, studimet në për sindromën para menstruale kanë evidentua një lloj bime e cila e përdorur si ekstrakt bimor ka efekte shumë cilësore për trajtimin e kësaj sindromë. Vitex agnus-castus është një bimë medicinale e cila rritet në Evropën jugore përfshirë këtu edhe Shqipërinë. Vetitë e kësaj bime janë shumë të dobishme për shëndetin ku rekomandohet të përdoret së paku tri muaj rresht për shkak të mungesës së hormoneve natyrale.

### Reference

- American, Botanical, Council, & Austin. (2000). <https://www.herbalgram.org/resources/expanded-commission-e/>. Gjetur në Blumenthal M Herb al medicine, Expand. Comm. E Monographs,: <https://www.herbalgram.org/resources/expanded-commission-e/>
- Burdette, L. J. ((2004)). JE . *Phytomedicina 11* , p. (18-25)28 .
- Christie, S; Walker, AF; . (1997). Vitex agnus-castus L.:(1)A review of its traditional and modern



- therapeutic use; (2) Current use from a survey of practitioners. . *Eur J Herbal Med* ; 3: , 29-45.
- Frackiewicz, EJ; Shiovitz, TM;. (2001). . Evaluation and management of premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder. *Journal of American Pharma Assosacion (Wash)*; 41:, 437-447.
- Gneve, M. (1982). A modern herbal. 2 th Edition, *Publication New York Vol I 188*.
- Halbreich ,U; Borenstein, J; Pearlstein T; Kahn, LS. (2003). The prevalence, impairment, impact, and burden of premenstrual dysphoric disorder (PMS/PMDD). . *Psychoneuroendocrinology*, 28 (Suppl. 03) , 1:23.
- Hardy, M. (2000 ). Herbs of special interest to women. . *Journal American Pharmaceutical Assocation (Washington)*. , Mar-Apr;40(2):234-42; quiz 327-9. doi: 10.1016/s1086-5802(16)31064-6. PMID: 10730024.
- Hobbs, C. (1991, ). The Chaste Tree: *Vitex agnus castus*., *Pharm Hist, Vol. 33,*, 19-24,[https://www.researchgate.net/publication/11727977\\_The\\_chaste\\_tree\\_Vitex\\_agnus\\_castus](https://www.researchgate.net/publication/11727977_The_chaste_tree_Vitex_agnus_castus).
- Rahman, AU; Ahmed, D; Choudhary, MI; Turkoz, S; Sener, B;. (1988). R. *Planta Medica* 54:, 172-173.
- Sheff, E. (2020). [www.greenpathherbschool.com](http://www.greenpathherbschool.com). Gjetur në <https://www.greenpathherbschool.com/greenpath>
-

blog/treating-menopause-naturally:  
<https://www.greenpathherbschool.com/greenpath>  
blog/treating-menopause-naturally