Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

CHƯƠNG 2

TÁC ĐỘNG CỦA HỘI CHỨNG BÁO KINH ĐỐI VỚI CƠ THỂ PHỤ NỮ

1. TÁC ĐỘNG TỚI SỨC KHỎE

Nếu bạn trả lời có đối với tất cả các câu hỏi trắc nghiệm dưới đây thì có thể xác định chắc chắn là bạn đã bị tác động của hội chứng báo kinh.

— Mười ngày hoặc một tuần lễ trước khi hành kinh bạn có bị đau đầu như búa bổ không?

— Các phần trên cơ thể bạn có bị căng phồng làm bạn cảm thấy nặng nề và béo ra không?

— Ngực bạn có căng đau không?

— Bạn có trở nên vụng về hơn bình thường không?

— Mặt bạn có bị nổi đầy mụn không?

Và khi máu kinh ra bạn có thấy:

— Hết đau đầu không?

— Thân thể nhẹ nhỏm hơn không?

— Ngực bớt căng đau không?

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

— Khéo léo trở lại như bình thường không?

— Hết sần sùi da dẻ không?

Khi bạn đã xác định được mình bị hội chứng báo kinh thì mức độ nặng hay nhẹ sẽ lại phụ thuộc vào các yếu tố dưới đây:

Đau đầu:

Thường được coi là dấu hiệu suy giảm hoàn toàn của cơ thể vì nó báo hiệu sự bất ổn đang xảy ra với bạn. Đau đầu xảy ra ở phụ nữ nhiều hơn so với đàn ông. Nguyên nhân hết sức đa dạng, và có mối liên quan chặt chẽ với chu kỳ kinh nguyệt.

Chứng đau đầu hàng tháng của phụ nữ nói chung có ba dạng là: Căng thẳng, đau nửa đầu và đau nhức vùng xoang.

— Chứng đau căng gây cảm giác có một sợi dây thép xiết chặt đầu bạn, hoặc cảm thấy trọng lượng ngàn cân đặt lên đỉnh sọ. Cơ cổ cũng bị xiết chặt và co cứng. Rất nhiều phụ nữ phàn nàn về cơn cứng cổ, khó xoay đầu.

— Đau nửa đầu: Có cảm giác như hàng tá lưỡi dao cào đứt một bên đầu, hoặc giống như có quả tạ đấm vào đầu, hoặc đầu sắp như nổ tung. Cơn đau thường kéo dài 24-48 giờ, có người phải chịu cơn đau hàng tuần lễ hoặc hơn.

— Chứng đau giống đau viêm xoang là mũi bạn ngạt thở, cơn đau tập trung ở vùng xoang, giữa hai mắt. Cơn đau trở nên mạnh hơn khi bạn ngoái cổ hoặc xoay đầu.

Chứng đau đầu có thể làm bạn trở nên dễ kích

động với bối cảnh xung quanh. Ánh sáng, tiếng động, mùi vị nặng v.v... cũng gây đau khủng khiếp. Ăn không ngon, trạng thái bệnh nặng có thể làm bạn buồn nôn, ớn lạnh, toát mồ hôi hoặc kiệt sức.

Ngực căn đau

Ngực cương to là triệu chứng thông thường của PMS. Thực tế, theo các bác sĩ thì nếu bạn bị hội chứng báo kinh thể nhẹ, căng ngực chỉ gây trở ngại chút ít, chỉ đau khi bị chạm mạnh hoặc ép nhẹ.

Tăng trọng lượng và phù nước

Thân thể bạn trước lúc hành kinh dường như nặng hơn và thô kệch ra hơn so với bình thường. Trọng lượng có thể tăng từ 1,5-3,5kg. Những người bị hội chứng báo kinh nặng có thể tăng tới 6-7kg.

Tăng trọng lượng và phù nước là hậu quả của khả năng giữ nước. Vào lúc trước hành kinh, nước bạn uống và ăn theo thức ăn hợp lại không được thoát ra theo đường nước tiểu và mồ hôi nên người bạn căn phồng.

Sự giữ nước của mỗi cơ thể phụ thuộc vào trạng thái riêng từng người. Nước có thể tập trung vào các đầu nút như mắt cá, chân, tay hoặc ngón chân, tay. Nước thừa trong các mô thấp hơn. Nếu nước tích lại ở bụng bạn, thì dạ dày sẽ phồng to và vòng eo lớn hơn. Quần áo chật hơn gây cho bạn sự khó chịu.

Khi kinh nguyệt bắt đầu, các mô sẽ xẹp bớt, sự căng phồng và phù nề sẽ hết đi.

Táo bón

Táo bón là do thiếu nhu động ruột, và thường xảy

ra trước kỳ kinh nguyệt ở những người bị hội chứng báo kinh. Người ta cho rằng táo bón có thể là hậu quả phụ của sự trương nước.

Theo quan điểm của một số bác sĩ, thì vào lúc trước khi hành kinh, lượng nước trong ruột bị rút ra ngoài qua thành ruột, vì vậy phân sẽ trở nên khô hơn so với bình thường. Vào lúc kinh nguyệt bắt đầu, chất lỏng sẽ lại thấm vào thành ruột, gây nhu động ruột và bạn sẽ lập tức hết táo bón nhanh chóng.

Nổi mẩn da

Da trở nên thô, sần sùi, nổi mụn trứng cá.

Trứng cá là sự tích tụ của các chất nhờn, mỡ tại lỗ chân lông. Sự phát sinh chất nhờn chỉ xuất hiện từ tuổi dậy thì. Thông thường phải mất vài năm cơ thể mới điều chỉnh được. Khi cơ thể tự điều chỉnh được, trứng cá sẽ tự hết.

Oestrogen sinh dục nữ đóng vai trò quan trọng trong việc làm chậm lại việc sinh chất nhờn. Khi mức oestrogen bị tụt giảm thì chất nhờn lại xuất hiện. Thường vào lúc trứng rụng cho tới trước ngày kinh nguyệt, oestrogen giảm bớt, nên trứng cá thường xuất hiện. Khi lượng oestrogen cao, hiệu quả sẽ ngược lại. Một số phụ nữ mang thai hoặc hay sử dụng thuốc tránh thai thường bị trứng cả.

Đau nhừ thân thể

Thường vào tuần lễ trước kỳ kinh bạn hay cảm thấy bụng đau âm ỉ, đồng thời cả thân thể mỏi, ê ẩm, lưng, đầu gối, mắt cả, vai, tay, hoặc hông đều đau. Các cơn nhức nhối làm cho bạn rất khó chịu.

Những cơn đau này được gọi là cơn đau kinh do tắc nghẽn, khác hẳn cơn đau kinh co thắt. Chúng khác nhau ở thời điểm: Trước kia máu kinh ra và đúng vào lúc đang hành kinh.

Cơn đau kinh do tắc nghẽn trở nên nghiêm trọng hơn khi bạn bị stress nặng. Cơn đau lúc đó có thể lan rộng, không chỉ ở bụng dưới và bộ phận sinh dục như cơn đau kinh co thắt.

Nổi cơn hen suyễn

Giữa hội chứng báo kinh và hen suyễn có mối tương quan chặt chẽ. Khoảng 1/3 số phụ nữ ở Mỹ có xu hướng bị khó thở tới mức hen suyễn khi bước vào tuổi dậy thì và thời kỳ tắt kinh và mỗi lúc sắp bị hành kinh. Điều này phổ biến ở một số thiếu nữ mới lớn và phụ nữ trên 40 tuổi.

Thông thường các cơn khó thở phần lớn do bị dị ứng đường phế quản. Song cơn khó thở vào lúc trước hành kinh thường khác thường và nghiêm trọng hơn: Chúng xảy ra đột ngột và thường vào ban đêm, kéo dài vài giờ, thậm chí vài ngày, khi máu kinh nguyệt ra thì triệu chứng này sẽ biến mất.

Nổi cơn co giật

Giữa hội chứng báo kinh với cơn co giật động kinh cũng có mối liên quan. Người bệnh bị co giật đột ngột, và có lúc mất ý thức. Một số phụ nữ bị hội chứng báo kinh nặng thường lên cơn co giật vào thời kỳ một tuần lễ trước hành kinh. Kèm theo co giật là cơn đau đầu, chứng co giật chỉ xảy ra ở một số người bị hội chứng báo kinh, và đặc biệt nghiêm trọng hơn ở những người có tiểu sử động kinh trước mỗi kỳ kinh nguyệt.

Nếu điều trị được hội chứng báo kinh, bạn sẽ hạn chế được hậu quả bệnh động kinh nặng thêm vào lúc trước khi hành kinh.

Bị đau mắt

Bệnh thiên đầu thống và viêm kết mạc là hai bệnh về mắt có mối liên quan tới hội chứng báo kinh.

Viêm kết mạc tức là đau mắt đỏ thường là do nhiễm trùng.

Glocom là căn bệnh tăng nhãn áp, khi bệnh nặng thần kinh mắt sẽ bị hư hại và có thể dẫn tới mắt mù.

Vào thời kỳ tiền hành kinh, đa số phụ nữ đều cảm thấy mắt trở nên lèm nhèm hoặc đau mắt đỏ. Tại Mỹ, số phụ nữ bị tăng nhãn áp vào trước kỳ hành kinh là 60% và có tới 89% số phụ nữ có mắc bệnh glocom bị hội chứng báo kinh làm cho nặng thêm.

Viêm mũi họng:

Nhiều phụ nữ thường bị khàn giọng, có triệu chứng giống như cảm cúm vào trước kỳ hành kinh mà không có khái niệm rằng mình bị tác động của hội chứng báo kinh.

Một vài nữ ca sĩ nhận thức được hội chứng báo kinh thường tránh biểu diễn vào trước lúc hành kinh, nếu như chưa được điều trị cẩn thận.

Mất khứu giác là triệu chứng chung mà nhiều phụ nữ bị hội chứng báo kinh mắc phải, mặc dù ít người nhận ra nó.

Một nhà sản xuất mỹ phẩm cao cấp cho biết một số phụ nữ cứ sau 3 - 4 tuần lại đổi nhãn hiệu sử dụng

nước hoa và nước khử hôi. Khi hỏi tại sao thì họ nói chất lượng nước hoa không còn hiệu quả.

Sau khi nghiên cứu rõ, người ta thấy nguyên nhân của vấn đề này là do nhiều yếu tố kết hợp. Vào trước và ngay trong kỳ kinh, phụ nữ tăng tiết mồ hôi và dịch âm, và lúc đó khả năng khứu giác của họ bị giảm họ không cảm nhận được mùi vị họ vẫn ưa dùng. Họ khẳng định rằng hàng đã kém phẩm chất và đổi sang mua loại hàng khác.

Trở nên vụng về và khó điều khiển

Vào thời kỳ bị hội chứng báo kinh tác động, đa số phụ nữ đều trở nên vụng về hơn: họ hay va chạm, làm rơi đồ đạc, dường như là người "hậu đậu" v.v... mà không sao tự điều khiển được.

Những phụ nữ bị hội chứng báo kinh thường có xu hướng gặp phải tai nạn nhiều hơn trong thời kỳ trước hành kinh so với thời gian khác.

Ở các vận động viên nữ, vào những ngày trước hành kinh kỷ lục thi đấu giảm sút, sai sót trong biểu diễn cũng nhiều hơn so với những ngày bình thường khác.

Nổi các vết bầm trên người

Một trong các triệu chứng của hội chứng báo kinh là trên da nổi các vết bầm lớn hoặc nhỏ, màu xanh hoặc tím bầm như bị tụ máu do va đập mà thực tế không có nguyên nhân.

Làn da cũng trở nên xỉn màu hơn, thâm đen.

Hay ngây ngất, choáng váng

Nhiều phụ nữ trong những ngày sắp hành kinh

thường bị xây xẩm, choáng váng. Ở các cô gái trẻ tỷ lệ bị xây xẩm cao hơn cả. Sự thay đổi trạng thái một cách đột ngột, ví dụ xoay quanh, đứng lên ngồi xuống đột ngột đều làm xây xẩm mặt mày, hoa mắt, choáng váng. Phụ nữ đã có con hoặc gần mãn kinh có khả năng bị triệu chứng này nặng hơn.

Các triệu chứng báo kinh ở phụ nữ này có thể nặng hơn so với phụ nữ khác. Khi bạn đọc về các vấn đề sức khỏe do hội chứng báo kinh gây ra, bạn có thể thấy mình không bị hội chứng này hoặc chỉ bị ở mức độ nhẹ, nhưng bạn chớ nên chủ quan mà phải cảnh giác với nó. Triệu chứng bị nhẹ có thể kéo dài nhiều năm, song nó cũng biến đổi hết sức đột ngột: có thể mất đi nhanh chóng hoặc trở nên nghiêm trọng hơn, phụ thuộc rất lớn vào chế độ sinh hoạt hoặc trạng thái cụ thể từng người.

2. *TÁC ĐỘNG TÂM LÝ DO HỘI CHỨNG BÁO KINH GÂY RA NHƯ THẾ NÀO?*

Nếu bạn trả lời có đối với các câu hỏi trắc nghiệm dưới đây, chắc chắn bạn đã là một trong số những người bị tác động về mặt tâm lý do hội chứng báo kinh gây ra.

Có thể bạn không cho rằng đây là triệu chứng bệnh mà chỉ cho đây là một phần tính cách riêng.

Một tuần lễ trước khi hành kinh bạn có thấy:

— Căng thẳng, dường như bị ức chế thần kinh không?

— Cảm thấy lo lắng vô cớ, đôi khi hốt hoảng không?

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

— Vô cảm, khó chịu, tức tối, dè chừng những điều bình thường bạn không để ý không?

— Có dễ phát khùng vì những nguyên nhân nhỏ, không đáng kể không?

— Có thèm ăn của ngọt, bánh bằng bột, thức ăn bổ béo không? Có thèm uống rượu bia không?

— Có dễ bị xúc động, khóc lóc bi luỵ vì những điều không đâu không?

Và tới khi máu kinh nguyệt ra bạn có thấy:

— Tự nhiên cảm thấy cất được gánh nặng không?

— Có cảm thấy bình thản, mình lại là mình không?

— Có cảm thấy minh mẫn, có khả năng xử lý mọi chuyện và chịu đựng tốt hơn không?

Sự bất bình thường về cảm xúc trước hành kinh, và triệu chứng báo kinh mất đi ngay lúc máu kinh chảy ra ở nhiều phụ nữ. Sự bất bình thường về tâm lý do hội chứng báo kinh gây ra đã khiến một số phụ nữ Âu - Mỹ tự tử, hoặc phải vào bệnh viện tâm thần điều trị.

Các dấu hiệu rõ rệt của hội chứng báo kinh ở phụ nữ thường là:

Sự căng thẳng:

Nói chung hầu hết chúng ta đều bị căng thẳng vào lúc này hoặc lúc khác: một tình huống gây cấn trong trận đấu, dấu hiệu tai nạn hoặc vi phạm luật lệ, một thử nghiệm quan trọng, hồi hộp chờ kết quả công việc v.v... đều làm bạn lo lắng, thậm chí căng

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

thẳng. Nhưng ở một số phụ nữ, sự căng thẳng đến bất chợt vào thời kỳ trước hành kinh mà không có lý do đặc biệt nào. Thông thường sự căng thẳng trong hội chứng báo kinh giống như sự căng thẳng chúng ta gặp phải vào lúc khác, song đôi khi nó thể hiện rất rõ rệt và kéo dài hơn. Đây là lời phát biểu của một phụ nữ bị căng thẳng do hội chứng báo kinh: "Nhiều ý nghĩ tức tối, với những lời kết tội, những từ tục tĩu cứ tự phun từ miệng tôi ra, tôi biết rõ ràng sự căm phẫn của mình là vô căn cứ và không cần thiết, song tôi không thể kìm được".

Sự căng thẳng được coi là cơ sở của các triệu chứng báo kinh, ví dụ sự vụng về, thiếu tập trung, hen xuyễn, động kinh. Ngoài ra, một số bác sĩ cho rằng sự mệt mỏi và suy kiệt sức lực cũng chính từ nguyên nhân căng thẳng thần kinh mà ra. Giống như một triệu chứng báo kinh khác, stress trong những ngày báo kinh càng trở nên trầm trọng hơn nhiều. Mối lo lắng và sợ hãi cũng tăng lên. Vào thời kỳ tiền hành kinh các bà mẹ thường hốt hoảng đưa con hoặc chồng, cha mẹ đi cấp cứu nhiều hơn lúc bình thường, vì sự lo lắng và sợ hãi thái quá mà hội chứng báo kinh gây ra đã ảnh hưởng tới họ.

Dễ kích động

Một ông chồng yêu quý vợ và hiểu vợ đã mang một bó hoa đẹp về tặng vợ cốt để làm dịu di hội chứng báo kinh của bà ta. Thay cho việc đánh giá về tìm cảm của chồng, bà ta đã ném nó hoa xuống đất và gọi đó là sự hoang phí ngu xuẩn rồi tát ông ta. Rồi sau đó vài hôm, khi ông chồng trở về không có gì

tặng thì bà ta lại lên án chồng không quan tâm và ngu đần.

Thông thường cả vợ và chồng đều ít biết về trạng thái dễ bị kích động trước thời kỳ hành kinh của người đàn bà. Chẳng ai có lỗi cho chuyện cư xử bất bình thường này cả. Thủ phạm ở đây chính là hội chứng báo kinh.

Trẻ em thường bị gánh chịu hậu quả của cơn hội chứng báo kinh ở các bà mẹ. Các bà mẹ rất yêu quí con cái, song họ hay mất tự chủ vào thời kỳ báo kinh. Vào những lúc như vậy họ có thể gây tổn thương tình cảm và thể xác con cái họ. Một bà mẹ 30 tuổi có hai con nói: "Một lần vào tuần trước kỳ kinh, tôi đã đánh đứa con gái 3 tuổi của mình, ném mạnh nó xống sàn làm nó phát ốm. Sau đó tôi đã khóc ròng vì ân hận. Tôi không sao tưởng tượng được là mình lại có thể làm được cái việc tồi tệ như vậy".

Sự mất tự chủ, hoặc thái độ hung hãng thường xuất hiện bất thường ở tuổi dậy thì và các bà mẹ sau khi sinh con. Chúng là đề tài thường tái diễn ở các bà mẹ phạm tội hay dùng bạo lực với trẻ con. Theo con số quan sát mới đây thì trong các phụ nữ đang ở tù có 50% (ở London) 62% (ở New York) 84% (ở Paris) phạm tội vào thời gian 4 ngày trước khi hành kinh.

Những hành động đột nhiện hoặc bột phát xảy ra không lường trước được ở những phụ nữ này thường dẫn tới hậu quả xấu.

Nhiều thiếu nữ vị thành niên bị hội chứng báo kinh nặng quá đã tự tử vì trầm uất hoặn phản ứng lại bằng cách hành hung, nghiện hút hoặc nghiện

rượu v.v... Sự kích động qua đi, họ lại trở nên bình thường, vui vẻ, song sự việc lặp lại hàng tháng như thế có thể gây tác động xấu cho một nữ sinh, khiến cô ta bị đuổi khỏi trường học. Rồi với trạng thái tâm lý như vậy, cô ta dễ trở nên hư hỏng và gia nhập vào "đội quân" tệ nạn xã hội ngày càng tăng.

Chán nản, thần kinh bạc nhược

Trạng thái trung gian giữa bình thản và trầm uất đến mức muốn tự tử là cảm giác chán nản, bạc nhược. Đây là hình thức phổ biến nhất ở mọi phụ nữ. Theo một vài con số thì có tới 85% phụ nữ Mỹ mắc chứng chán nản, buồn phiền ảo não. Dấu hiệu tỏ rõ sự buồn chán là sự thay đổi tâm tính, không vui, kém hoạt động, trì trệ, ít quan tâm tới người khác, tới các sự kiện, hay khóc, kém tập trung, hay quên, dễ mất ngủ v.v... Các triệu chứng này không phải là không nghiêm trọng.

Các bác sĩ đều cho rằng chỉ có khoảng 30% phụ nữ mắc hội chứng báo kinh nặng, từ căn bệnh trầm cảm. Căn bệnh trầm cảm thường kéo dài, không dừng lại sau khi máu kinh nguyệt ra. Nó không xảy ra tức thời cũng như không lặp lại.

Bệnh trầm cảm khó chuẩn đoán chính xác. Một số bác sĩ nhận thấy nó là một phần của hội chứng báo kinh. Nhưng dù là trầm cảm do báo kinh nguyệt hay nguyên nhân nào khác thì việc điều trị cũng hết sức cần thiết để tránh các hậu quả đáng tiếc xảy ra.

Bệnh trầm cảm nặng thêm vào thời kỳ báo kinh dễ khiến người phụ nữ tự tử hoặc có hành động tiêu cực.

Theo số liệu điều tra tại các bệnh viện tâm thần ở Los Angeles, London, Delhi thì thấy có hơn 50% số bệnh nhân nữ tự tử vào thời điểm 4 ngày trước lúc hành kinh.

Mệt lử người:

Mệt lử người có mối liên quan tới trầm uất. Sự phờ phạc, mụ mẫm thường đi kèm với sự buồn phiền.

Trong những ngày như thế, bạn nên nằm nghỉ. Sự mệt lử thường dẫn tới giảm sút tinh thần nghiêm trọng, rõ rệt nhất là vào giai đoạn báo kinh.

Cơn mệt lử thường được báo trước bởi sự bùng nổ năng lượng rất đáng ngạc nhiên. Một vài ngày trước bạn vô cùng khỏe khoắn, làm việc hoặc học tập không biết mệt, rồi bỗng nhiên bạn cảm thấy năng lượng trôi tuột đi, và bạn rơi vào cơn mệt mỏi thiếu sức sống. Nếu bạn không có ý thức rằng thời kỳ báo kinh đã đến, bạn có thể cho đây là do quá gắng sức trước đó.

Thèm uống rượu bia

Một số phụ nữ Âu Mỹ uống rượu nhiều hơn vào thời kỳ báo kinh, nguyên nhân do rượu giúp họ khắc phục suy sụp, trầm cảm do hội chứng PMS gây ra. Có phụ nữ uống tới 2 - 3 cốc không say trong khi vào lúc bình thường chỉ nửa cốc đã say.

Đa số đều giải thích rằng rượu đã giúp họ phấn chấn và bớt đau đớn.

Rượu kết hợp với chất kích thích là thứ mà những bệnh nhân tinh thần bi quan hay dùng.

Ăn nhiều

Phụ nữ có mang trong một giai đoạn đó cần ăn rất nhiều. Nhưng nếu trong mỗi tháng bạn lại thèm đồ ngọt, kẹo bánh, chocolate hoặc các đồ mặn khác thì đấy là triệu chứng báo kinh.

Ngoài một số đồ ăn nhất định, họ còn thèm ăn nhiều thứ khác, ăn tới mức no say trong một thời gian ngắn.

Một số phụ nữ tuyên bố: "Tôi ăn đủ lượng thức ăn cho cả tuần lễ trong một bữa ăn".

Sự tăng cân do ứ nước cộng với ăn nhiều sẽ làm cho trọng lượng càng tăng nhanh. Sự tích nước làm tăng cân có thể mất đi khi máu kinh nguyệt ra, song sự tăng cân do ăn nhiều vào lúc báo kinh sẽ không giảm bớt. Những phụ nữ phấn đấu không tăng cân để giữ cho cơ thể đẹp cần lưu ý ở điểm này.

Việc nhận thức được sự có mặt của hội chứng báo kinh rất quan trọng đối với phụ nữ. Nếu bạn nhận thức rõ ràng được nó, thì tính cách và lối sống của bạn sẽ thay đổi ít nhiều. Bạn và những người trong gia đình bạn sẽ thông cảm và có biện pháp điều chỉnh để giảm bớt hậu quả gây ra.

3. HỘI CHỨNG BÁO KINH VỚI XÃ HỘI VÀ LUẬT PHÁP CÓ MỐI QUAN HỆ GÌ?

Người ta cho rằng hội chứng báo kinh gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng đối với một số phụ nữ. Nếu bạn bị tác động của hội chứng này, bạn sẽ thấy hiệu quả công tác và học tập của mình sút kém.

Nó có thể cản trở mối quan hệ, làm mất tập trung, lúng túng và có chiều hướng gây nhiều rủi ro. Nó sẽ giới hạn thành tích thi đấu thể dục, thể thao, âm nhạc, ca múa, kịch nghệ, điện ảnh v.v...

Nó còn có mối liên quan tới tội ác.

Phụ nữ tham gia vào công việc lãnh đạo và kinh doanh ngày càng tăng. Họ được huấn luyện từ công việc vũ trụ tới nghề nghiệp chuyên môn. Nếu hội chứng báo kinh cản trở khả năng và công suất làm việc của họ, liệu họ có còn đủ năng lực giữ gìn mọi trọng trách trong xã hội không?

Liệu hội chứng báo kinh và mãn kinh có làm phụ nữ hạn chế tham gia vào các công việc có trách nhiệm không?

Liệu hội chứng báo kinh có là tác nhân gây ra tội ác? Có được chấp nhận là lời bào chữa cho hành động sai lầm hoặc tội ác được không?

Hậu quả do hội chứng báo kinh gây ra như thế nào?

Theo nghiên cứu ở một trường học tại Anh, người ta đã kết luận được rằng các cô gái thường bị điểm xấu vào thời kỳ trước mỗi kỳ kinh nguyệt.

Nhiệm vụ, công việc trở nên khó khăn hơn đối với phụ nữ bị hội chứng báo kinh. Sinh viên kết quả kém, nữ chánh án có quyết định không hay, các món ăn thường bị quên gia vị, mùi vị món ăn hoặc nước hoa v.v... khó nhận ra, kỷ lục điền kinh giảm sút, người mẫu, hoa hậu xấu đi v.v...

Gần 1/2 lực lượng lao động nữ phải nghỉ việc vào

thời kỳ báo kinh và hành kinh. Con số tai nạn lao động; giao thông xem ra hết sức cao trong 48 giờ trước kỳ kinh nguyệt. Theo con số thống kê ở Anh thì 50% trường hợp cấp cứu ở các bệnh viện là thuộc về phụ nữ trước thời kỳ kinh nguyệt.

Một số nước đã thừa nhận sự hiện hữu của hội chứng báo kinh. Phụ nữ tại Achentina được phép vắng mặt vào các kỳ trước hành kinh. Tại Ấn Độ, theo tập quán thì vào thời kỳ trước hành kinh phụ nữ được nghỉ việc gia đình.

Cách đối phó với hội chứng báo kinh ra sao?

Một phương pháp cần thực hiện là tìm cách điều chỉnh hoặc cải thiện tình hình với sự giúp đỡ của y tế: có thể điều chỉnh chế độ ăn, tập thể dục thể thao, giảm stress và tăng cường các biện pháp thư dãn. Có thể điều trị tích cực bằng các vitamin và progesteron.

Ví dụ: Một phụ nữ điều hành công ty kinh doanh ở Chicago nói: "Cho tới lúc tôi phát hiện mình bị hội chứng báo kinh, tôi ngại ảnh hưởng tới công việc nên cứ khoảng 5 ngày/tháng tôi tìm cách nghỉ việc (cứ 5 ngày trong một tháng tôi cảm thấy tinh thần suy sụp, mất tự chủ và hay có những quyết định sai hoặc hay nói nhiều). Còn bây giờ sau khi biết cách điều trị, tôi đã an tâm. Tôi đã biết tình trạng của mình để tránh nó một cách tích cực và đúng lúc".

Một nữ luật sư ở Canada nói rằng cứ tới kỳ trước hành kinh, cô trở nên đãng trí tới mức không thể ra tòa. Khi biết rõ tình trạng của mình cô đã có xử lý kịp thời.

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

Một y sĩ thường phải trực đêm có hội chứng báo kinh nặng hơn. Vào thời kỳ như vậy, cô đã đổi ca và tìm biện pháp điều trị hiệu quả hơn.

Một vận động viên tránh thi đấu vào các kỳ trước hành kinh. Một số diễn viên không thể tránh được buổi biểu diễn đã phải dùng hormon của viên tránh thai để điều chỉnh hội chứng báo kinh của mình.

Hội chứng báo kinh đôi khi cũng có ích cho một số công việc, ví dụ như: cần sự thẳng thừng trong các trát nợ, hoặc bi kịch trong các vở diễn v.v...

Quy trách nhiệm cho hội chứng báo kinh

Tại cắc nước Âu Mỹ hiện đang tồn tại quan điểm cho rằng phụ nữ có hội chứng báo kinh nên được quan tâm đáng kể:

Tuy vậy, có nhiều quan điểm đối nghịch, đó là những người vịn cớ hội chứng báo kinh để bào chữa cho hành động tội ác của mình.

Ví dụ: Vào năm 1979 trong khi làm việc ở sứ quán Anh, Sandy Smith 30 tuổi đã dùng dao đâm 3 nhát vào tim một người bồi bàn, giết chết anh ta. Tòa án đã giảm nhẹ tội của cô xuống ngộ sát vì hành động đó xảy ra vào thời kỳ báo kinh.

Tại Brooklyn New York vào năm 1982, Shirley Santos 25 tuổi đã bị buộc tội hay đánh đứa con gái 4 tuổi một cách dã man. Luật sư của cô ta bào chữa do cô bị hội chứng báo kinh, vì thế cô bị đưa đi giáo dục và điều trị 1 năm.

Pháp luật ở Anh thừa nhận hội chứng báo kinh là yếu tố giảm nhẹ tội bạo lực.

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

Một quan sát quốc tế về phụ nữ trong tù đã thu thập được dữ liệu: có tới hơn 1/2 số vụ phạm tội xảy ra trước và ngay lúc hành kinh.

Tại Pháp, phụ nữ bị hội chứng báo kinh được xem là lý do biện hộ cho tình trạng mất trí tạm thời.

Hội chứng báo kinh tại Mỹ không được coi là yếu tố bảo vệ tội phạm trước tòa.