

## **Styl życia a występowanie zespołu napięcia przedmiesiączkowego w grupie studentek różnych kierunków studiów - przekrojowe badanie on-line**

Natalia Biedroń <sup>1\*</sup>, Maksymilian Seweryn <sup>1</sup>, Jakub Patyk <sup>1</sup>, Kamila Szlendak <sup>1</sup>,  
Eliza Poznańska <sup>2</sup>, Joanna Rog <sup>3</sup>, Hanna Karakuła-Juchnowicz<sup>4</sup>, Dariusz Juchnowicz <sup>5</sup>

1. Studenckie Koło Naukowe przy I Klinice Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin
2. Dietetyka - Studia II stopnia, Wydział Biomedyczny, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin
3. Pracownia Badania Metabolizmu Człowieka, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Warszawa
4. Zakład Psychiatrii i Pielęgniarstwa Psychiatrycznego, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin
5. I Klinika Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin

Wstęp: Zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS) to grupa powtarzających się objawów fizycznych, psychologicznych i behawioralnych, które pojawiają się na kilka dni przed menstruacją.

Cel: Celem badania było określenie związku pomiędzy czynnikami związanymi ze stylem życia, takimi jak: aktywność fizyczna, nawyki żywieniowe, poziom stresu a występowaniem objawów PMS u studentek.

Metody: Badanie miało charakter ankiety on-line, zawierającej kwestionariusze dotyczące: nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej, poziomu stresu oraz nasilenia objawów PMS (Skala Oceny Zespołu Napięcia Przedmiesiączkowego (PSST)). Analizę statystyczną przeprowadzono za pomocą programu Statistica. Za istotne statystycznie uznano wyniki o poziomie istotności  $p < 0,05$ .

Wyniki: W badaniu uczestniczyło 324 studentek (mediana wieku 21 lat (18-30)). 69,75% studentek deklorowało występowanie PMS, co wiązało się z wyższym poziomem przeżywanego stresu ( $p < 0,05$ ). Częstsze spożycie słodkich napojów gazowanych wiązało się z nasileniem objawów somatycznych ( $R=0.12$ ), behawioralnych ( $R=0.18$ ) i psychologicznych ( $R=0.15$ ) PMS ( $p < 0,05$ ), zaś częstsze spożycie piwa korelowało z nasileniem objawów behawioralnych ( $R=0.13$ ;  $p < 0,05$ ). Nie wykazano związku pomiędzy BMI, ilością snu i liczbą spożywanym posiłków a występowaniem objawów PMS.

Wnioski: Badanie potwierdziło związek czynników związanych ze stylem życia z nasileniem objawów PMS u młodych kobiet. Edukacja w zakresie zdrowia reprodukcyjnego oraz zmiana nawyków żywieniowych mogą pomóc w złagodzeniu objawów. Wskazane jest wprowadzenie programów edukacyjnych promujących zdrowy styl życia, aby poprawić świadomość i ograniczyć negatywne skutki PMS.

Słowa kluczowe: *zespół napięcia przedmiesiączkowego, styl życia, zmiana stylu życia, interwencje żywieniowe, dietoterapia*