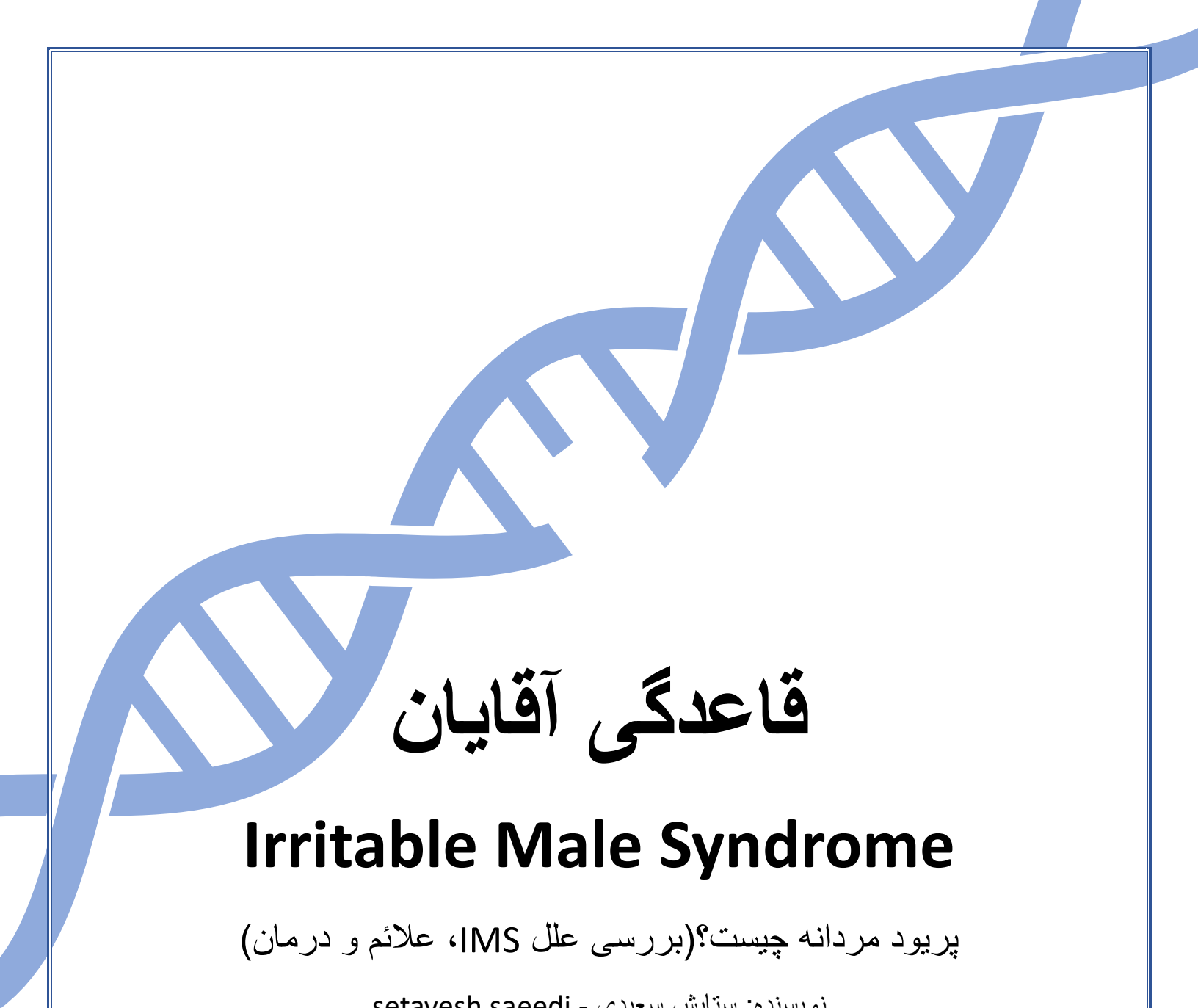




قاعدگی آقایان

Irritable Male Syndrome

پریود مردانه چیست؟ (بررسی علل IMS، علائم و درمان)

نویسنده: ستایش سعیدی - setayesh saeedi

تابستان ۱۴۰۳

2024

فهرست

۳	مقدمه
۴	قاعدگی آقایان چیست؟
۵	حقایق درباره پرئود مردان
۶	تفاوت پرئود خانم‌ها با پرئود مردانه چیست؟
۷	علت IMS در مردان چیست؟
۸	عوامل مؤثر بر تغییر سطح هورمون تستوسترون
۹	مدت زمان پرئود مردانه
۱۰	علائم پرئود مردانه (سندرم مردانه تحریک پذیر-IMS)
۱۱	روش‌های مدیریت علائم پرئود مردانه
۱۲	سخن آخر
۱۳	ترجمه انگلیسی (English translate)

مقدمه

چرخه قاعدگی در زنان موضوعی شناخته شده و به خوبی مطالعه شده است؛ با این حال، شواهد نشان می دهد که مردان نیز ممکن است نوسانات هورمونی ماهانه را تجربه کنند. این تغییرات، هرچند در مردان با علائم جسمانی مشابه خونریزی یا درد قاعدگی همراه نیست، می تواند تأثیر قابل توجهی بر خلق، انرژی، رفتار و تحریک پذیری آن ها داشته باشد.

برخی پژوهش ها این پدیده را «سندرم مردانه تحریک پذیر» (IMS: Irritable Male Syndrome) می نامند، که علائم آن در برخی جوانب مشابه «سندرم پیش از قاعدگی» (PMS: Premenstrual Syndrome) در زنان است. نوسانات هورمونی مردان، به ویژه تغییرات ماهانه در سطح تستوسترون، می تواند باعث تغییرات رفتاری و روان شناختی قابل توجهی شود. با وجود این، هنوز سوالاتی در مورد نظم و دوره ای بودن این تغییرات مطرح است: آیا این نوسانات هورمونی در مردان به اندازه کافی منظم و قابل پیش بینی است که بتوان آن را به عنوان «پریود مردان» تعریف کرد؟

هدف این مقاله بررسی شواهد علمی موجود در مورد IMS و اثرات آن بر سلامت جسمی و روانی مردان است. همچنین تلاش خواهد شد که تفاوت ها و شباهت های این پدیده با PMS در زنان تحلیل شود تا دیدگاهی جامع نسبت به چرخه های هورمونی مردان ارائه گردد.

قاعدگی آقایان چیست؟

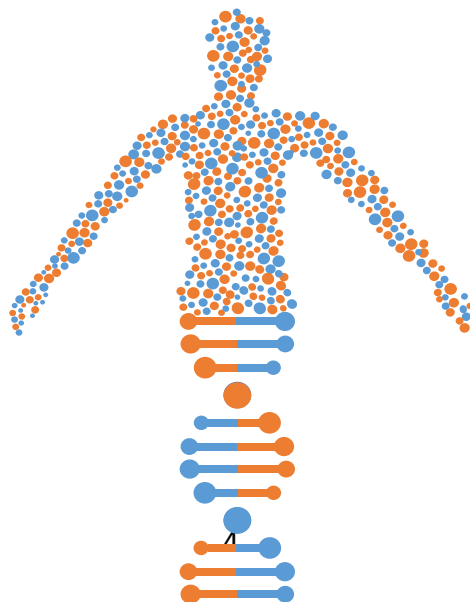
مردان نیز همانند زنان تغییرات هورمونی را تجربه می کنند. سطح تستوسترون در مردان در طول روز نوسان دارد؛ به طور معمول، این سطح در صبح ها به اوج خود می رسد و در عصر کاهش می یابد. این نوسانات هورمونی می تواند تأثیراتی بر خلق و خو، انرژی و رفتار مردان داشته باشد.

برخی مطالعات نشان داده اند که این تغییرات هورمونی می توانند علائمی مشابه به نشانه های سندرم پیش از قاعدگی (PMS) در زنان ایجاد کنند، از جمله افسردگی، خستگی و نوسانات خلقی. اصطلاح «پریود مردانه» به این نوسانات هورمونی و علائم ناشی از آن اشاره دارد.

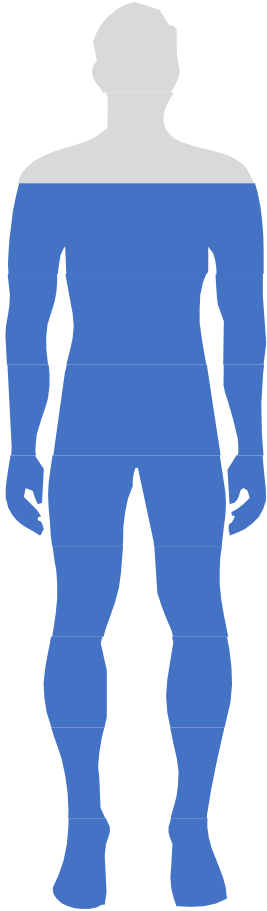
با این حال، هنوز این سؤال مطرح است که آیا این نوسانات هورمونی در مردان به اندازه کافی منظم و قابل پیش بینی است که بتوان آن را «پریود مردانه» نامید. در این مقاله، تلاش می شود تا با بررسی شواهد علمی موجود، به این پرسش پاسخ داده شود و تفاوت ها و شباهت های این پدیده با PMS در زنان تحلیل گردد.

دکتر جد دایموند، با بررسی رفتار و هورمون های قوچ ها، نشان داد که نوسانات هورمونی یک پدیده بیولوژیکی است و اصطلاح «سندرم مردانه تحریک پذیر» (IMS) را برای آن پیشنهاد کرد.

بر اساس این یافته ها، مردان می توانند در دوره های مشخص، تغییرات قابل توجهی در خلق و خو، انرژی و رفتار خود تجربه کنند. این نوسانات هورمونی، اگرچه با PMS زنان کاملاً مشابه نیست، می تواند باعث علائمی همچون خستگی، افسردگی و تحریک پذیری شود. اصطلاح «قاعدگی مردان» یا «عادت ماهانه مردانه» به طور توصیفی برای این پدیده به کار می رود، تا نشان دهد مردان نیز چرخه های هورمونی و تأثیرات روانی مرتبط با آن را تجربه می کنند.



حقایق درباره پرئود مردان



سطح تستوسترون در مردان با تغییر فصول دستخوش نوسان می‌شود؛ به طور مثال، در پاییز افزایش و در بهار کاهش می‌یابد. در ماه‌های اسفند، فروردین و اردیبهشت، سطح این هورمون معمولاً پایین‌تر است و می‌تواند بر خلق و خو و احساسات مردان تأثیر بگذارد. به عنوان مثال، فرد ممکن است دچار تحریک پذیری، نوسانات خلقی و بی‌ثباتی عاطفی شود.

هنگامی که مردان دچار عدم تعادل هورمونی می‌شوند، ممکن است علائمی مشابه زنان در دوران قاعدگی تجربه کنند، از جمله خستگی، نوسانات خلقی، گرفتگی عضلات و تغییرات در اشتها. براساس یک مطالعه، حدود ۲۶ درصد از مردان پرئود مردانه یا علائم IMS را تجربه می‌کنند.

اگرچه چرخه هورمونی مردان مشابه زنان نیست، مردان نیز چرخه‌های هورمونی روزانه و ماهانه دارند. به طور معمول، سطح تستوسترون صبح‌ها بالاتر و شب‌ها پایین‌تر است.

سبک زندگی سالم می‌تواند به کاهش علائم سندرم مردانه تحریک‌پذیر کمک کند. ورزش منظم، رژیم غذایی متعادل و پرهیز از مصرف الکل و سیگار از جمله راهکارهایی هستند که می‌توانند شدت علائم پرئود مردانه را کاهش دهند.

تفاوت پریود خانم‌ها با پریود مردانه چیست؟

چرخه قاعدگی در زنان بخشی از فرآیند طبیعی تولید مثل است و تغییرات هورمونی آن، رحم را برای بارداری احتمالی آماده می‌کند. اگر تخمک گذاری رخ دهد ولی لقاح اتفاق نیفتد، دیواره رحم تخریب شده و خونریزی قاعدگی اتفاق می‌افتد.

مردان چنین چرخه تولید مثلی و خونریزی ماهانه را ندارند، زیرا رحم ندارند و فرآیندهای مشابه تخمک گذاری و قاعدگی در آن‌ها اتفاق نمی‌افتد. بنابراین مردان «پریود» زنان را تجربه نمی‌کنند.

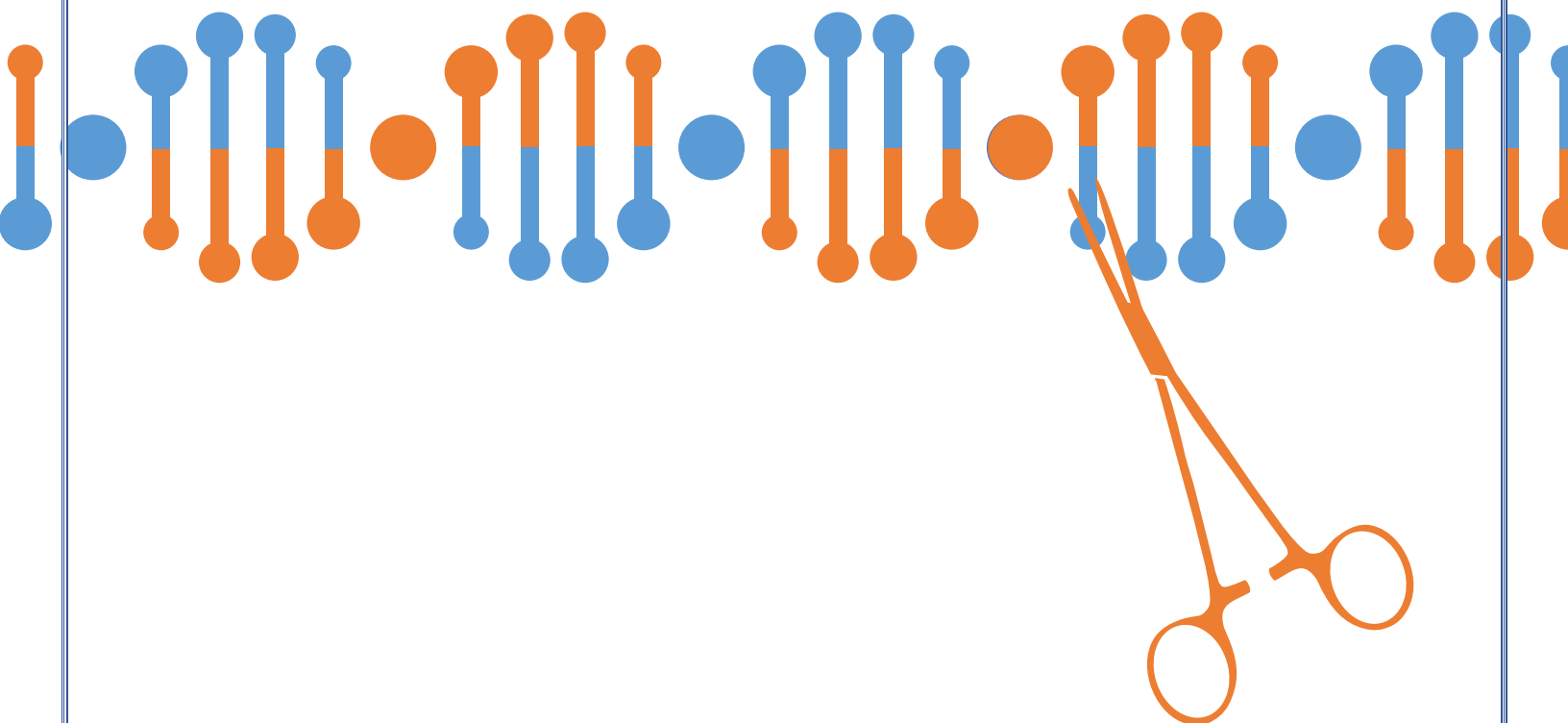
با این حال، مردان نوسانات هورمونی را تجربه می‌کنند، به ویژه تغییرات سطح تستوسترون. این نوسانات می‌تواند باعث تغییرات خلق و خو، تحریک پذیری و خستگی شود. علائم این تغییرات، با برخی نشانه‌های سندرم پیش از قاعدگی (PMS) در زنان شباهت دارد، هرچند ماهیت آن‌ها متفاوت است و به چرخه تولید مثل زنان وابسته نیست.

ویژگی	پریود زنان (قاعدگی)	پریود مردان (سندرم مردانه تحریک پذیر / IMS)
علت	چرخه تولید مثل و تغییرات هورمونی مرتبط با رحم	نوسانات هورمونی، به ویژه تغییر سطح تستوسترون
خونریزی	دارد (تخریب دیواره رحم)	ندارد
چرخه	ماهانه، وابسته به تخمک گذاری	روزانه و فصلی، بدون چرخه تولید مثل
علائم جسمی	درد شکم، گرفتگی عضلات، خستگی	خستگی، تحریک‌پذیری، نوسانات خلقی
علائم روانی	نوسانات خلقی، اضطراب، تغییرات رفتاری	تغییر خلق و خو، تحریک پذیری، بی‌ثباتی عاطفی
تکرار و نظم	بسیار منظم، قابل پیش‌بینی	قابل پیش‌بینی کمتر، تحت تأثیر سبک زندگی و فصل
دلیل علمی	آماده سازی رحم برای بارداری	نوسانات طبیعی هورمون‌ها، به ویژه تستوسترون

علت IMS در مردان چیست؟

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، سندرم مردانه تحریک‌پذیر (IMS) در اثر نوسانات سطح هورمون‌ها، به‌ویژه تستوسترون، ایجاد می‌شود. با این حال، تاکنون هیچ مدرک قطعی و قابل استنادی در علم پزشکی وجود ندارد که وقوع «پریود مردانه» را همانند چرخه قاعدگی زنان تأیید کند.

هورمون تستوسترون نقشی کلیدی در سلامت جسمی، روانی و جنسی مردان دارد و بدن به‌صورت طبیعی همواره تلاش می‌کند سطح آن را متعادل نگه دارد. با این حال، عوامل مختلفی مانند استرس، کم‌خوابی، تغذیه نامناسب، افزایش سن یا سبک زندگی ناسالم می‌توانند باعث افت یا نوسان سطح تستوسترون شوند و علائمی شبیه پریود مردانه ایجاد کنند.



عوامل مؤثر بر تغییر سطح هورمون تستوسترون

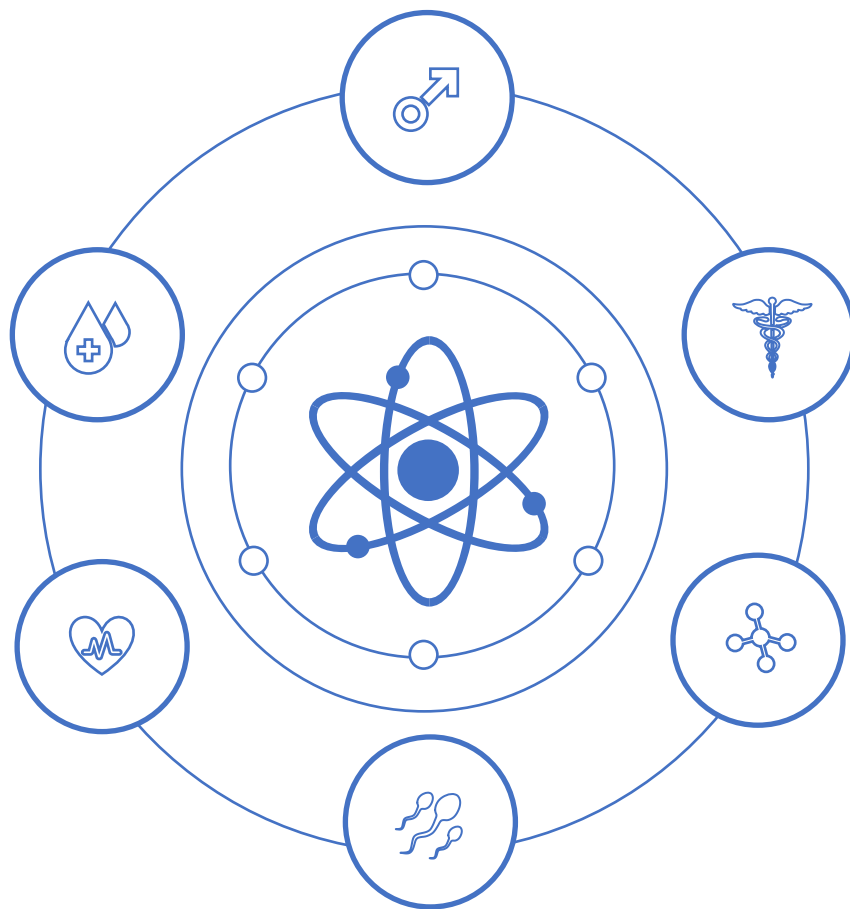
تستوسترون یکی از مهم ترین هورمون های مردانه است که تعادل آن نقش حیاتی در سلامت جسمی و روانی دارد. سطح این هورمون می تواند در اثر عوامل مختلفی کاهش یا افزایش پیدا کند. برخی از مهم ترین عوامل عبارت اند از:

- **سن :** از حدود ۳۰ سالگی به بعد، سطح تستوسترون به تدریج کاهش می یابد و در سنین ۴۰ تا ۷۰ سالگی معمولاً به پایین ترین حد خود می رسد.
- **استرس :** افزایش سطح کورتیزول در زمان استرس می تواند تولید تستوسترون را کاهش دهد.
- **رژیم غذایی :** تغذیه ناسالم و کمبود ویتامین ها و مواد معدنی (مانند روی و ویتامین D) می تواند باعث افت تستوسترون شود.
- **تغییر وزن :** اضافه وزن و چاقی مفرط یکی از عوامل اصلی کاهش سطح تستوسترون است.
- **بیماری ها :** مشکلات تیروئید، دیابت، و بیماری های مزمن می توانند بر تعادل هورمونی تأثیر بگذارند.
- **کمبود خواب :** خواب ناکافی باعث اختلال در ترشح طبیعی هورمون ها از جمله تستوسترون می شود.
- **اختلالات اشتها :** کم خوری یا پرخوری شدید می تواند تعادل متابولیک و در نتیجه سطح هورمون ها را مختل کند.
- **مصرف الکل و کافئین زیاد :** استفاده بیش از حد از این مواد ممکن است تولید تستوسترون را کاهش دهد.
- **سیگار :** نیکوتین باعث آسیب به سلول های تولید کننده تستوسترون و کاهش عملکرد هورمونی می شود.

مدت زمان پریود مردانه

اگر چه علائم سندرم مردانه تحریک پذیر (IMS) شباهت هایی با نشانه های سندرم پیش از قاعدگی (PMS) در زنان دارد، اما این دو پدیده از نظر فیزیولوژیکی کاملاً متفاوت اند. پریود مردانه از هیچ چرخه تولید مثلی یا الگوی منظم هورمونی پیروی نمی کند و مبنای مشخصی مانند چرخه ۲۸ روزه قاعدگی زنان ندارد.

به عبارت دیگر، تغییرات هورمونی مردان ممکن است نامنظم بوده و در زمان های متفاوتی بروز کند. به طور کلی، مردان به جای یک چرخه ماهانه، **چرخه هورمونی ۲۴ ساعته** دارند؛ به این معنا که سطح تستوسترون آن ها در ساعات اولیه روز (صبح) به بالاترین حد و در ساعات پایانی روز (شب) به پایین ترین میزان خود می رسد.



علائم پریود مردانه (سندرم مردانه تحریک پذیر-IMS)

پریود مردانه معمولاً با مجموعه ای از علائم جسمی و روانی همراه است که ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. برخی از رایج ترین علائم عبارت اند از:

- **خستگی** : کاهش انرژی و احساس بی حالی بدون دلیل مشخص.
- **گیجی یا کاهش تمرکز** : دشواری در تصمیم گیری، تمرکز و انجام فعالیت های ذهنی.
- **افسردگی** : احساس غم، ناامیدی یا کاهش انگیزه در زندگی روزمره.
- **کاهش عزت نفس** : حس بی ارزشی یا نارضایتی از خود که ممکن است موقتی باشد.
- **اضطراب** : نگرانی مداوم یا تنش روانی بدون علت مشخص.
- **نوسانات خلق و خو** : تغییر سریع احساسات، مانند عصبانیت، بی قراری یا حساسیت بیش از حد.

روش‌های مدیریت علائم پریود مردانه

مدیریت سندرم مردانه تحریک پذیر (IMS) با شناخت، پذیرش و پیگیری منظم علائم آغاز می‌شود. هدف از این روند، کنترل نوسانات خلقی و بازگرداندن تعادل هورمونی است. نکات زیر می‌تواند به کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی کمک کند:

۱. پذیرش تغییرات طبیعی بدن

درک و پذیرش تغییرات خلقی یا جسمی، اولین گام در کنترل این وضعیت است. آگاهی از اینکه این تغییرات موقتی و ناشی از نوسانات هورمونی هستند، به فرد کمک می‌کند تا واکنش منطقی تری نشان دهد.

۲. کاهش استرس

تمرین تکنیک‌های آرام‌سازی مانند مدیتیشن، یوگا، تنفس عمیق یا گوش دادن به موسیقی آرام می‌تواند در تنظیم خلق و خو مؤثر باشد. استرس زیاد، باعث کاهش تستوسترون و تشدید علائم می‌شود.

۳. ورزش منظم

فعالیت بدنی منظم باعث ترشح اندورفین (هورمون شادی) می‌شود و در کاهش افسردگی، اضطراب و تحریک پذیری نقش دارد. حتی پیاده روی روزانه ۳۰ دقیقه ای هم می‌تواند مؤثر باشد.

۴. رعایت رژیم غذایی سالم

پیروی از الگوی تغذیه مدیترانه‌ای شامل میوه‌ها، سبزیجات تازه، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی، آجیل و لبنیات کم‌چرب به تنظیم سطح انرژی و خلق و خو کمک می‌کند. همچنین توصیه می‌شود مصرف قند‌های افزوده، نوشیدنی‌های شیرین و فست‌فودها کاهش یابد.

۵. مشاوره روان‌شناختی

در صورت تداوم یا شدت علائم، مشاوره با روان‌شناس یا درمانگر می‌تواند مفید باشد. درمان شناختی-رفتاری (CBT) به افراد کمک می‌کند تا افکار و واکنش‌های خود را در برابر تغییرات خلقی بهتر مدیریت کنند.

سخن آخر

پریود مردانه پدیده ای واقعی است که در اثر **نوسانات سطح تستوسترون** در بدن آقایان رخ می دهد. این تغییرات می توانند بر خلق و خو، انرژی، تمرکز و حتی روابط عاطفی تأثیر بگذارند. شناخت این چرخه هورمونی و پذیرش آن، به مردان کمک می کند تا رفتارها و احساسات خود را بهتر درک کنند و در صورت نیاز، از روش های سالم برای مدیریت آن بهره ببرند.

در نهایت، هدف از آگاهی درباره این موضوع، نه ایجاد نگرانی، بلکه **افزایش درک متقابل میان زنان و مردان** است تا بتوانند تغییرات جسمی و روانی یکدیگر را بهتر درک کنند و روابط انسانی سالم تری بسازند.

با تشکر از توجه شما

Introduction

The menstrual cycle in women is a well-known and well-studied biological process; however, evidence suggests that men may also experience monthly hormonal fluctuations. Although these changes in men do not involve physical symptoms such as bleeding or cramping, they can significantly affect mood, energy levels, behavior, and irritability.

Some researchers refer to this phenomenon as **Irritable Male Syndrome (IMS)**, which shares certain similarities with **Premenstrual Syndrome (PMS)** in women. Monthly hormonal variations in men, particularly changes in testosterone levels, may lead to noticeable behavioral and psychological effects.

Nevertheless, questions remain about the regularity and cyclic nature of these changes: Are these hormonal fluctuations in men consistent and predictable enough to be considered a form of “male period”?

The aim of this article is to examine the scientific evidence regarding IMS and its effects on men’s physical and mental health. It also seeks to analyze the differences and similarities between IMS and PMS, providing a comprehensive view of hormonal cycles in men.

What Is Male Menstruation?

Men, like women, experience hormonal fluctuations. Testosterone levels in men vary throughout the day—typically peaking in the morning and declining in the evening. These hormonal changes can influence mood, energy, and behavior. Some studies have shown that these fluctuations may cause symptoms similar to women’s PMS, including depression, fatigue, and mood swings. The term “**male period**” refers to these hormonal shifts and their associated symptoms.

However, it remains uncertain whether these hormonal changes in men are regular and predictable enough to be called a “period.” This article will further explore the existing scientific evidence to better understand this phenomenon.

Dr. **Jed Diamond**, through his research on rams, demonstrated that hormonal fluctuations are a biological reality. He coined the term **Irritable Male Syndrome (IMS)** to describe this condition.

Based on his findings, men can experience noticeable changes in mood, energy, and behavior at certain times. Although IMS is not identical to PMS, it can lead to symptoms such as fatigue, depression, and irritability. The expressions “*male menstruation*” or “*male monthly cycle*” are descriptive ways to highlight that men also undergo hormonal cycles that affect their mental and emotional states.

Facts About the Male Period

Men's testosterone levels fluctuate with the seasons—rising in autumn and dropping in spring.

During March, April, and May, testosterone levels are generally lower, which can influence men's emotions and overall mood. For instance, a person might experience irritability, mood swings, or emotional instability.

When men experience hormonal imbalance, they may develop symptoms similar to those women experience during menstruation—such as fatigue, muscle tension, mood swings, and changes in appetite.

According to one study, about **26% of men** report experiencing symptoms consistent with a “male period” or IMS.

Although men's hormonal cycles differ from women's, they still experience daily and seasonal variations. Testosterone is typically higher in the morning and lower at night.

A **healthy lifestyle** can help reduce the effects of IMS. Regular exercise, a balanced diet, and avoiding alcohol and smoking can significantly lessen the symptoms of the male period.

Differences Between Female and Male Periods

The menstrual cycle in women is part of a natural reproductive process, preparing the uterus for potential pregnancy. If ovulation occurs but fertilization does not, the uterine lining breaks down, resulting in menstrual bleeding.

Men, however, do not have a uterus or experience ovulation; therefore, they do not undergo menstrual bleeding. Their “period” is not reproductive in nature but rather hormonal.

Fluctuations in testosterone can lead to emotional and physical symptoms similar to PMS—such as mood changes, fatigue, and irritability—though the underlying causes are different.

Feature	Female Period (Menstrual Cycle)	Male Period (Irritable Male Syndrome / IMS)
Cause	Reproductive hormone cycle involving the uterus	Hormonal fluctuations, mainly in testosterone
Bleeding	Yes (shedding of uterine lining)	No
Cycle	Monthly, linked to ovulation	Daily or seasonal, unrelated to reproduction
Physical Symptoms	Abdominal pain, cramps, fatigue	Fatigue, irritability, mood changes
Psychological Symptoms	Mood swings, anxiety, behavioral changes	Irritability, emotional instability, low mood
Regularity	Highly regular and predictable	Less predictable, affected by lifestyle and seasons
Scientific Basis	Prepares uterus for pregnancy	Natural hormonal variation, especially in testosterone

Causes of IMS in Men

As mentioned earlier, **Irritable Male Syndrome (IMS)** is caused by fluctuations in hormone levels—particularly testosterone. However, there is currently **no definitive medical evidence** proving that men experience a “period” in the same cyclical manner as women.

Testosterone plays a vital role in men’s physical, emotional, and sexual health. The body constantly works to maintain a stable balance of this hormone. Factors such as stress, poor sleep, unhealthy diet, aging, and lifestyle habits can disrupt this balance, leading to symptoms resembling a male period.

Factors Affecting Testosterone Levels

Testosterone is one of the most important male hormones, essential for both physical and mental well-being. Its levels can rise or fall due to several factors, including:

- **Age:** After age 30, testosterone levels gradually decline and often reach their lowest between ages 40–70.
- **Stress:** High cortisol (the stress hormone) suppresses testosterone production.
- **Diet:** Poor nutrition and deficiencies in vitamins and minerals (such as zinc and vitamin D) can lower testosterone.
- **Weight Changes:** Obesity or excessive weight gain significantly reduces testosterone levels.
- **Diseases:** Thyroid problems, diabetes, and chronic illnesses can disrupt hormonal balance.
- **Lack of Sleep:** Insufficient sleep interferes with natural hormone secretion.
- **Eating Disorders:** Severe under-eating or overeating affects metabolism and hormone balance.
- **Alcohol and Caffeine:** Overconsumption can suppress testosterone production.
- **Smoking:** Nicotine damages the cells responsible for testosterone production.

Duration of the Male Period

Although IMS shares symptoms with PMS, the two are **physiologically different**. The male period does not follow a fixed reproductive or hormonal cycle like the 28-day menstrual cycle in women.

Instead, men experience more **irregular hormonal changes** that can occur at any time. Generally, men have a **24-hour hormonal rhythm**, where testosterone peaks in the morning and drops at night.

Symptoms of the Male Period (Irritable Male Syndrome – IMS)

Common symptoms of IMS may vary among individuals but often include:

- **Fatigue:** Low energy and unexplained tiredness.
- **Brain fog or poor concentration:** Difficulty focusing or making decisions.
- **Depression:** Feelings of sadness or loss of motivation.
- **Low self-esteem:** Temporary feelings of worthlessness or dissatisfaction.
- **Anxiety:** Persistent nervousness or tension.
- **Mood swings:** Rapid emotional changes such as anger or irritability.

Managing Symptoms of the Male Period

Managing IMS begins with **awareness, acceptance, and monitoring** of symptoms. The goal is to maintain hormonal balance and emotional stability. The following steps can help:

1. **Acceptance of Natural Changes**

Understanding that mood or physical changes are temporary and hormonally driven helps men respond more calmly.

2. **Stress Reduction**

Techniques such as meditation, yoga, deep breathing, or listening to relaxing music help regulate mood and lower cortisol levels.

3. **Regular Exercise**

Physical activity releases endorphins (the “happiness hormone”), reducing depression and anxiety. Even 30 minutes of walking daily can be beneficial.

4. **Healthy Diet**

A Mediterranean-style diet—rich in fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, nuts, and low-fat dairy—helps stabilize energy and mood. Avoid excessive sugar, processed foods, and sweetened drinks.

5. **Psychological Counseling**

If symptoms persist or intensify, seeing a psychologist may help. **Cognitive Behavioral Therapy (CBT)** teaches individuals to manage thoughts and reactions during mood fluctuations.

Conclusion

The male period is a real phenomenon caused by fluctuations in testosterone levels. These changes can influence mood, energy, focus, and even relationships. Recognizing and accepting this hormonal cycle helps men better understand their emotions and behaviors, and use healthy methods to manage them.

Ultimately, awareness of this topic is not meant to cause concern, but to **foster mutual understanding** between men and women—encouraging empathy and healthier relationships through awareness of each other's biological rhythms.

Thanks for your attention.

By setayesh saeedi