



MENSTRUACIJA

Uvek aktuelna, uvek zanimljiva, ponekad bolna, ponekad... ma, uvek sa nama. Srećom! Mr sci. med. dr Gordana Ilić, u ovom broju Domine, opisaće, objasniti, uputiti, savetovati sve žene o ovoj temi koja je uvek prisutna u njihovim životima.

Sve se vrti oko nje

Menstruacijom se smatra redovno mesečno krvarenje iz materice koje se kod žena javlja u pubertetu pa traje sve do menopauze (poslednje menstruacije u životu žene).

Pod menstruacionim ciklusom podrazumevaju se sve promene koje se odigravaju na unutrašnjim polnim organima žene između dve uzastopne menstruacije. Menstruacioni ciklus traje najčešće 28 dana, ali se smatra normalnim ako nije kraći od 21 dan, ni duži od 35 dana. Menstrualno krvarenje traje tri do pet dana, ali može biti i duže i kraće. U toku menstruacije izgubi se prosečno 50–100ml krvi, a ređe su menstruacije oskudnije, odnosno obilnije. Menstrualna krvarenja su po pravilu bezbolna, ali mogu biti praćena slabijim ili jačim bolovima u donjem delu trbuha i krstima.

Na samom početku puberteta, dok u organizmu devojčice još nije uspostavljena hormonska ravnoteža, menstruacioni ciklusi ne moraju biti uredni. Kasnije, u regenerativnom periodu, dobu punе polne zrelosti, kada je rad endokrinih žlezda (prednjeg režnja hipofize, jajnika i drugih) potpuno usklađen i kada je uspostavljena potpuna korelacija između njih i materice, takvi ciklusi su vrlo retki. U vreme klimakterijuma u organizmu žene se ponovo remeti hor-

monska ravnoteža, pre definitivnog prestanka menstruacije i tada su poremećaji menstrualnog ciklusa ponovo učestali.

Kulminacija

Svaki menstruacioni ciklus kulmina u ovulaciji, ali ako nije došlo do oplođenja, ciklus će se završiti menstrualnim krvarenjem i taj dan kada krvarenje počne računa se kao prvi dan ciklusa.

Ovulacija je proces kojim se jajašce (jajna ćelija) oslobađa iz jajnika i dospeva u stanje koje omogućava konцепцију (oplođenje). Dolazi do prskanja zrelog (De Grafovog) folikula i izbacivanja zrele jajne ćelije u duplu male karlice. Normalni jajnici žene sadrže prilikom rođenja oko 400 000 jajašaca, a samo jedan hiljaditi deo ovoga se oslobađa procesom ovulacije u toku tri decenije reproduktivnog života žene, dok druga degenerišu.

Kod polno zrele žene ovulacija se dešava u pravilnim periodičnim razmacima, uglavnom u sredini ciklusa, četrnaestog dana od početka poslednje menstruacije. U dužim ili kraćim ciklusima od 28 dana ovulacija treba da se odigra 14 dana pre očekivanja naredne menstruacije. Ponekad se u dobu ovulacije javlja oskudno krvarenje koje traje samo nekoliko časova, retko jedan dan ili duže i smatra se da je uzrokovano padom estrogena. Kod ovakvog krvarenja potrebno je isključiti organski uzrok.



Devojčice se rađaju sa dva ovarijuma (jajnika), dve falopijeve tube (jajovoda) i uterusom (matericom). Jajnici su parni organi ovalnog oblika, smešteni sa obe strane uterusa, u najnižem delu trbuha koji se zove pelvis. Jajnici stvaraju ženske polne ćelije, a istovremeno deluju kao žlezde sa unutrašnjim lučenjem. Jajovodi su dugački i tanki parni kanali i pružaju se od jajnika do materice. Uloga jajovoda sastoji se u tome da prenose jajnu ćeliju u matericu i da sprovedu spermatozoide, koji idu kroz jajovod iz materice put jajnika. Jajna ćelija i spermatozoid se sretnu u spoljašnjoj trećini jajovoda gde dolazi do oplođenja. Materica je unutrašnji polni organ žene, kruškastog oblika, smešten u sredini pelvisa. Materica ima zadatak da prima oplođenu jajnu ćeliju – ovulum – iz jajovoda, da ga učvrsti u sluzokoži, hrani i da ga kasnije svojom kontrakcijom istisne, prilikom porodaja, u spoljašnju sredinu.

Pojava prve menstruacije

Ova pojava predstavlja značajnu fazu u pubertetu kod devojčica. Iako i mnoge druge promene u pubertetu, menstruacija može biti zbujujuća za devojčice ali i za dečake. Mnogo tinejdžera nema dovoljno saznanja o ženskom reproduktivnom sistemu i što se zapravo dešava tokom menstrualnog ciklusa. Pojava prve menstruacije (menarhe) i uspostavljanje menstruacionih ciklusa dešava se u pubertetu pod dejstvom gonadotropnih hormona prednjeg režnja hipofize (folikulostimulirajući hormon–FSH i luteinizirajući hormon–LH) i ovarijalnih hormona (estradiola i progesterona) koji se pod njihovim uticajem stvaraju u jajnicima. Od tog momenta, pod dejstvom hormona jajnika, na unutrašnjim polnim organima, a naročito na materičnoj sluzokoži (endometrijumu), na grliču materice (cervix uteri) i na vagini dešavaju se svakog meseca ciklične promene koje karakterišu menstrualni ciklus.

Ovulaciju kontrolišu dva gonadotropna hormona prednjeg režnja hipofize, FSH i LH. U početku ciklusa, pod uticajem FSH, folikul koji je dostigao tercijarni stadijum, sazreva i počinje da luči estrogene. Prskanje ovog folikula tj. ovulacija, je proces koji zahteva učešće LH. Posle ovulacije folikul se pretvara u žuto telo, koje pri izostanku trudnoće počinje da se degeneriše posle 10–14 dana. Žuto telo ima svojstvo žlezde sa unutrašnjim lučenjem i luči hormon – progesteron. Ukoliko dođe do trudnoće, žuto telo se održava preko progesterona koji luči i igra važnu ulogu u održavanju. Ovulacija se prekida za vreme trudnoće i laktacije. Po završetku trudnoće ciklično oslobođanje jajosca se ponovo uspostavlja posle izvesnog perioda koji znatno varira.

Priroda je matematički precizna, ili kako znati kada se može...

Na saznanju, da u toku svakog menstruacionog ciklusa, postoji samo jedna ovulacija i da je to jedino vreme u kome je koncepcija moguća, zasnovane su sve metode za izračunavanje tzv. sigurnog perioda. Kao maksimalni rok života jajne ćelije sposobne za oplodnju uzima se 24 sata, dok spermatozoidi ostaju sposobni za oplodnju najduže 48–72 sata, prema tome u svakom ciklusu postoje najviše četiri plodna dana, tri pre i jedan nakon ovulacije. Izbegavanjem polnih odnosa u to vreme može se sa velikom verovatnoćom izbeći začeće, te se zato pokušava na različite načine izračunavanje plodnih i neplodnih dana.

Jedan od načina je kalendarška metoda. Za ovu metodu je potrebno poznavati dužinu ciklusa najmanje tokom 12 meseci i ustanoviti koji je ciklus bio najduži, a koji najkraci. Po Knausovoj metodi tačan dan ovulacije se računa unazad, ovulacija nastaje tačno petnaestog dana od početka sledeće menstruacije s obzirom da je druga postovulatorna faza ciklusa konstantna i iznosi 14 dana. Prema ovoj metodi, ukupno je 5 plodnih dana (tri za preživljavanje spermatozoidea i jedan dan nakon ovulacije s obzirom da se ne zna tačan datum ovulacije). Prema drugim metodama broj plodnih dana je 8 (od 12. do 19. dana pre sledeće menstruacije), odnosno 9 (od 12. do 20. dana pre sledeće menstruacije). Drugi način izračunavanja plodnih i neplodnih dana je tzv. temperaturna metoda koja se sastoji u merenju i registrovanju bazalne telesne temperature. Ona se zasniva na saznanju da 24–72 sata nakon ovulacije dolazi do progesteronski uslovljenog porasta bazalne temperature za tri i više desetina stepena. Treći način se sastoji u praćenju intenziteta cervicalne sekrecije i saznanju da je u vreme ovulacije ta sekrecija najobilnija. Da bi se povećala delotvornost metoda za određivanje sigurnog perioda, one se mogu međusobno kombinovati.

Mr sci. med. dr Gordana A. Ilić



Ne treba posebno naglašavati da se menstrualne tegobe mogu ublažiti ishranom. Klasični simptomi PMS-a, poput nervoze, teskobe, želje za slatkisima i sklonosti ka promeni raspoloženja, su posledica delovanja ženskih polnih hormona i poremećene ravnoteže progesterona i estrogena.

Šolja mleka, šaka kikirika ili sardina za vreme menstruacije, mogu sprečiti bol pre i za vreme menstruacije. Isto tako mogu učiniti na ublažavanje promena raspoloženja.

Kako?

Naučno je dokazano da uzimanje namirnica koje u sebi sadrže dosta kalcijuma, ublažava tegobe pre i za vreme mesečnog ciklusa.

Pijte dovoljno vode, pomoći će vam da pročistite organizam, opustiće vas i lakše ćete se izboriti sa neutraživim apetitom.

Ako ste zabrinuti zbog preobilnog menstrualnog krvarenja, probajte da tih dana unosite u organizam više kalijuma. Njegovi prirodni izvori su: paradajz, banane, krompir, sva lisnata zeleno povrće, semenke sunčokreta, dinja, citrusno voće.

Ne odričite se ni slatkisima u tom periodu, samo ne preterujte. Istraživanja su pokazala da ugljeni hidrati mogu sprečiti simptome PMS-a. Za brzo delovanje, kada vas obuzmu crne misli, uzmite prirodni slatki med. Stara kineska poslovica kaže: „Kada ste nervozni, zasladite čoj“.

Ne zaboravimo vitamine, naročito B kompleksa, pomoći će nam da neugodnosti za vreme menstruacije ublažimo i svedemo ih na mali mesečni poremećaj.

**Specijalistička
ginekološko - akušerska
ordinacija**

Zemun-centar
Dubrovačka 3
Tel: 011/3163-074

