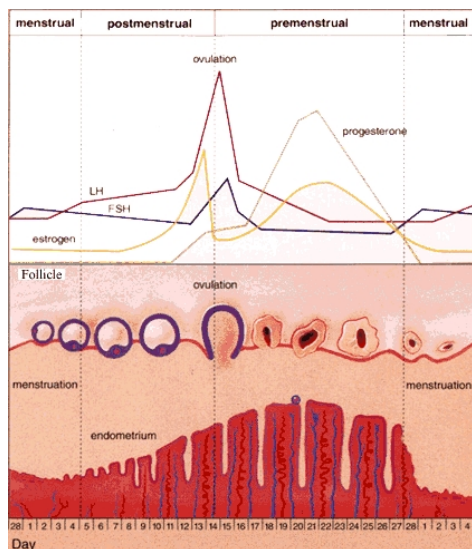


Ko režira menstrualni ciklus?



Vaši hormoni kontrolišu ceo tok događaja, pod uticajem hipotalamusa i hipofize iz mozga se šalju signali do vaših jajnika. Ova veza je uzajamna. Ciljni organ je materica koja se sprema za trudnoću. Hormoni jajnika, *estrogen* i *progesteron* igraju glavne uloge u ovoj predstavi i stvaraju uslove da Romeo (spermatozoid) i Julija (jajna ćelija) se sada srećno sjedine. Ponekad se spajaju dve Julije ili dva Romea ali od tog posla nema ništa.

Menstrualni ciklus se deli na estrogensku (folikularnu) fazu, koja obično traje oko 14 dana. Sledeća faza je progesteronsko-estrogenska (lutealna) faza, koja obično traje sledećih 14 dana.

Gledajući promene na sluznici materice (endometrijum) menstrualni ciklus se deli na : period menstrualnog krvarenja, period proliferacije, period oko ovulacije (periovulacije), period sekretorne transformacije i period pre menstruacije.

Estrogen dovodi do rasta (proliferacije) endometrijuma. Progesteron raste posle oslobađanja jajne ćelije (ovulacija) i zajedno sa estrogenom dovodi do sazrevanja endometrijuma (sekretorna, lutealna faza) koji takav prihvata oplođenu jajnu ćeliju. Ukoliko izostane trudnoća, pad u nivou progesterona, zajedno sa estrogenom, dovodi do menstrualnog krvarenja i tako započinje menzes.

Promene nivoa hormona imaju uticaj na vaš ciklus ili plodnost. Do njih dovodi gubitak telesne mase, gojaznost, mršavost, kontraceptivne pilule, stres ili težak fizički posao. Ipak je trudnoća najčešći uzrok izostanka menstruacije.

Koji su uobičajeni simptomi tokom menstrualnog ciklusa?



Obično nedelju dana pre menstruacije neke žene imaju *premenstrualne simptome*. Osećaju napetost i mrzovolju, telo zadržava vodu i javlja se osećaj nadutosti, dojke su osetljive, mogu se pojaviti akne, imaju manje snage nego obično, smanjena je seksualna želja, prisutan je osećaj žeđi, a na dan dva pred menzes imaju grčeve u stomaku i nogama, bol u leđima. Ovi simptomi se povlače tokom prvog dana menstrualnog krvarenja.

Tokom ovulacije možete osetiti bol po dnu stomaka i može vam se javiti mrljasto krvarenje (spotting) koje traje manje od jednog dana. Ovo su normalne pojave i ne treba vas brinuti.

Kako se ponašati za vreme menstrualnog krvarenja ili premenstrualnih simptoma?

Koristite uloške ili tampone. Šta god da koristite menjajte ih svakih 4 do 6 časova tokom dana , a noću su bolji ulošci.

Mnoge žene imaju smanjenje premenstrualnih simptoma ukoliko se zdravo hrane ili redovno vežbaju. Preporučuje se smanjenje unosa alkohola i kofeina, izbegavanje stresnih situacija.

Termofor ili topla kupka smanjiće vam grčeve.

Lekovi koji vam mogu pomoći u smanjenju bola i krvarenja su acetilsalicilna kiselina, ibuprofen ili naproxen i uzimaju se nekoliko dana pre ili tokom menstrualnog krvarenja.