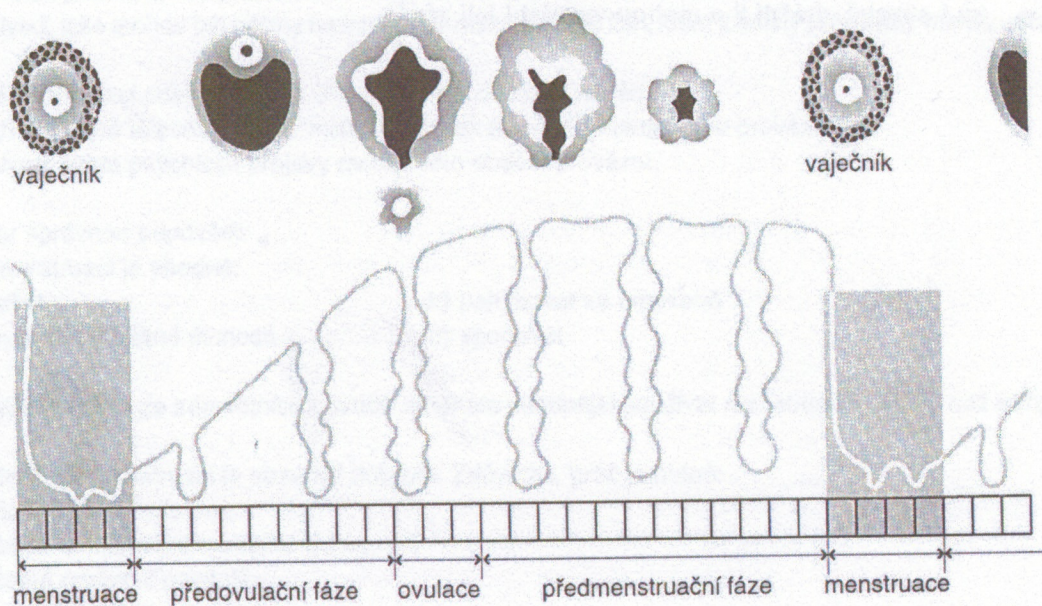


1. Menstruaci se běžně říká **měsíčky**, protože se dostaví vždy po uběhnutí lunárního měsíce. Často se také označuje jako **perioda**, protože se periodicky opakuje. Latinský název je **menses**, zastaralý výraz je **čmíra** a vulgární a nevhodný, přesto však často používaný výraz **krámy**. Někdy se také setkáváme s výrazem **návštěva**. **Menstruace** je pravidelné měsíční krvácení, při kterém se odlučuje děložní sliznice a s trochou krve odchází pochvou z těla ven.
2. Důležité je vědět, že první menstruace je projevem nastupujícího období plodnosti v životě ženy. Dívka, která již začala menstruat, může v době mezi menstruacemi při nechráněném pohlavním spojení **otěhotnět**.
3. Schopnost rozmnožovat se začíná u dívek v pubertě, protože vaječníky začaly produkovat dostatek **ženských pohlavních hormonů** a začaly v nich uzrávat **vajíčka**. První menstruace se dostavuje nejčastěji v rozmezí od **12 do 14 let**. Schopnost ženy rozmnožovat se končí z opačného důvodu, než začala. Je to proto, že ve vaječnicích **klesá** produkce hormonů a **vajíčka** v nich **uzrávat přestávají**. Toto období života ženy se nazývá **klimakterium** nebo také **přechod**. Většina žen do tohoto období vstupuje ve věkovém rozmezí od **45 do 55 let**.
4. Menstruace se u většiny žen opakuje přibližně po **28 dnech**. Menstruační krvácení může trvat nejméně **3 dny**, průměrně trvá **5 dnů**, nejdéle však může trvat i **8 dní**.
5. Menstruační cyklus se skládá z několika fází, které se neustále opakují. Začíná **prvním dnem menstruačního krvácení**. Ve vaječniku dozrává vajíčko a jeho obal produkuje hormon estrogen. Vlivem estroge-
nu **začíná vrstva sliznice v děloze narůstat**. (Pro případ, že by se v ní uhníždilo oplozené vajíčko, aby byla dostatečně vysoká.) Asi **14. den** cyklu opustí zralé vajíčko vaječník a sestupuje vejcovodem do dělohy. Sestupu zralého vajíčka vejcovodem do dělohy se říká **ovulace**. Prázdný obal vajíčka se mění ve žluté tělísko. **Po ovulaci začíná** vlivem hormonu progesteronu, který se tvoří ve žlutém tělísku, **zbytnělá sliznice měknout** a připravuje se tak k uhníždění oplozeného vajíčka. Nedojde-li k oplození vajíčka, zanikne také žluté tělísko a tvorba progesteronu se zastaví. V té době **se začne zbytnělá a již nepotřebná sliznice odlučovat od stěn dělohy a spolu s krví a s neoplozeným vajíčkem odchází při menstruaci z těla ženy ven**.

Menstruační cyklus – schéma



6. Během prvních dvou let, kdy dívky v pubertě začínají menstruat, nebývá menstruační cyklus pravidelný, **protože vaječníky dosud neprodukují dostatek ženských hormonů**. Nepravidelnosti se však mohou vyskytnout i u těch, které již ustálený menstruační cyklus měly. **Příčiny rozkolísání hladiny ženských hormonů mohou být tělesné (prochlazení, námaha, překotné hubnutí) nebo duševní (změna prostředí, psychická zátěž)**.
7. Před menstruací pociťují ženy a dívky předmenstruační napětí. K jeho častým tělesným projevům patří **tlak v podbříšku, zvýšené pocení, zvýšená tvorba kožního mazu a zvýšení hmotnosti v důsledku zadržování vody v těle**. Mezi projevy duševní patří zejména **deprese, nespavost, netrpělivost a prchlivost, zhoršená schopnost soustředění, neschopnost skládat slova do vět a najít správný výraz**.
8. Kdyby se sečetly všechny dny, po které má žena během života menstruaci, vyjde šest let. Proto je třeba i tyto dny plnohodnotně prožít a svoje činnosti tomuto normálnímu fyziologickému stavu jen nepatrně přizpůsobit. **Může tedy vykonávat všechny běžné činnosti**. Ze svých aktivit by měla vypustit jen koupání a sedací koupele, protože v průběhu krvácení hrozí nebezpečí infekce. Nedoporučuje se také zvláště velké fyzické vypětí, pokud není k dispozici koupelna, protože se tak zrychlí menstruační krvácení.
9. K zachycení menstruační krve slouží menstruační vložky a tampony. Tampon je lisovaný váleček z vaty opatřený šňůrkou. Vkládá se celý do pochvy, jen šňůrka vyčnívá ven a slouží k vyjmutí tamponu z pochvy. Výhodou tamponu je, že není vidět a nepřekáží. Tuto výhodu však **převažují nevýhody tamponů**. Především je to **možnost zavlečení infekce do rodidel, vysušení pochvy a narušení rovnováhy mikroflory v pochvě**. Ze zdravotních důvodů je proto vhodnější používání menstruačních vložek.
10. Období menstruace klade zvýšené nároky na osobní hygienu. Menstruační krev je totiž ihned po opuštění pochvy napadena bakteriemi, které se na vzduchu rychle množí. To je provázeno **nepříjemným zápachem rozkládající se krve**. **Aby se zamezilo riziku vniknutí infekce do pochvy**, je nutná častá výměna menstruačních vložek nebo tamponů a časté omývání genitálií. Obzvláště důležitá je v tomto období každodenní očista těla sprchováním. Slouží nejen k opláchnutí vnějších genitálií, ale také k odstranění potu, protože se kůže během menstruace zvýšeně potí. Nevhodné je používání intimních sprejů, protože k odstranění zápachu plně postačí časté omývání vulvy teplou vodou. Intim-spreje příliš **vysušují pokožku i sliznici, dráždí ji a mohou vyvolat i její zánět**.