

HASZNOS TANÁCSOK NŐKNEK

A HORMONEGYENSÚLYT ÉRINTŐ PROBLÉMÁKRÓL

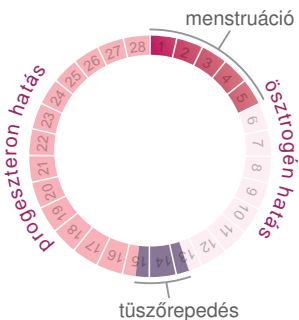
Dr. Csiszár Miklós - Nora Igloi Syversen



Naturwell®

A SZABÁLYOS NŐI CIKLUS

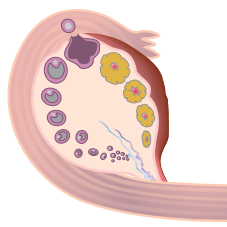
A nemi működések alapvető célja a faj fenntartása. A női nemi működéseknek – a folyamatos jellegű férfiével szemben – sajátos ritmusa van, amely a havi ciklusban nyilvánul meg. Bár a ciklus történései átfolyanak egymásba, praktikus okokból a ciklus első napjának a szabályos menstruáció *első napja* számít. A havi ciklus két félre, *tüszőrepedés előtti* és *utáni* időszakra osztható.



A szabályos ciklus napjai

- A ciklus első felében a *petefészekben* a tüsző érése, a *méhben* a nyálkahártya felépülése zajlik.
- A ciklus közepén az érett petesejt kiszabadul a tüszőből (*tüszőrepedés* vagy *ovuláció*).
- A megrepedt tüsző helyén kialakul a *sárgatest*, amely a ciklus második felében a progeszteron termelése révén tovább érleli a már felépült méhnyálkahártyát.
- Ha nem jön létre megtermékenyülés, a méhnyálkahártya a menstruáció során leöklődik.

Az esetleges pecsételés – „barnázás” – nem szabályos vérzés, ezért az nem számítandó a menstruáció napjaihoz. A ciklus általában 28 napig tart, de a 21-35 nap közé eső ciklus is szabályos, ha a hossza tartósan nem ingadozik. Ha tehát valakinek nem éppen 28 napos, de egyenletes a ciklusa, az is normálisnak tekintendő.



A petefészek a tüsző érési fázisaival

Az érett tüsző megreped, és a kiszabaduló petesejt a petevezetékbe jut. A megrepedt tüsző helyén kialakul a sárgatest progeszteront termel.

Minden ciklusban egyszerre több tüsző kezd el érni, de a teljes érésig többnyire csak egyetlen tüsző jut el. Amikor a tüsző érése teljessé válik, és a méhnyálkahártya is felépült, a ciklus közepén, annak 14. napja körül a tüsző megreped, és az érett petesejt kilöklődik (*ovuláció*). A tüsző megrepedése szabályos esetben nem jár fájdalommal, legfeljebb enyhe vagy mérsékelt alhasi „érzéssel”. A tüsző ürege bevérvizik, amely miatt a ciklus közepén kisebb vérzés előfordulhat. Az érett pete a petevezetékbe jutva megkezdí vándorlását a méh felé.

A petesejt kilökődése után a megrepedt tüsző *sárgatestté* alakul, amely megkezdí a progeszteron termelését. A közel két héten át termelődő hormon maximumát a tüszőrepedést követően egy héttel éri el. Amennyiben a progeszteron termelődése idő előtt csökken, *sárgatest-elégtelenség*ről van szó. A sárgatest sorsa attól függ, hogy létrejön-e megtermékenyülés vagy sem. Megtermékenyülés esetén a sárgatest több héten át fennmarad, és a progeszteron szintje tovább emelkedik. Amennyiben nem következik be megtermékenyülés, vagy a beágyazódás nem jön létre néhány napon belül, a sárgatest elsorvad, és a feleslegessé váló méhnyálkahártya vérzés kíséretében leööködik. A menstruáció befejeztével a méhnyálkahártya újra elkezdi felépülni, miközben a soron következő tüsző érése is megindul, hogy egy újabb ciklus vehesse kezdetét.

A szabályos menstruáció jellemzői:

- általában 4-6 napig tart
- az első napok erősebb vérzéssel járnak
- mennyisége átlagosan fél deciliternyi (40-60 ml)
- fájdalommentes, legfeljebb kellemetlen „érzéssel” és kísérő tünetekkel járhat

Ha a menstruáció nem a fentiek szerint zajlik – például a méhnyálkahártya leööködéséhez szükséges méhösszehúzódások olyan mértékűek, hogy fájdalomcsillapítóra van szükség –, a vérzés nem tekinthető szabályosnak. Váratlan esemény, érzelmi sokkhatás, fizikai megeröltetés vagy betegség esetén a menstruáció előbb vagy később is megjöhet, akár el is maradhat.

A progeszteron kielégítő termelődésének feltétele az *egészséges, ép tüszők megléte*, valamint a *tüszőrepedés megtörténte*, mert csak ekkor alakulhat ki a tüsző helyén a progeszteront termelő sárgatest. A női ciklus épségéhez elegendő progeszteronmennyiséget tehát *csak a tüszőrepedést követően kialakuló sárgatest* képes termelni. Ha a tüszőrepedés nem következik be, vagy ha a sárgatest nem termel elegendő progeszteront, az ösztrogén és a progeszteron egyensúlya felborul, és *ösztrogéndominancia* – ösztrogéntúlsúly – alakul ki, amellyel a következő rész foglalkozik.