

## MENSTRUACE

- **Měsíčky, krámy (zastarale perioda), latinsky - MENSES**
- Menstruace = krvácení nastávající v rámci menstruačního cyklu (krvácení trvá 3-8 dnů)
- Menstruační cyklus se pravidelně opakuje po 21 až 35 dnech. Délka se u každé ženy liší. (průměrně po 28 dnech)
- Zralé vajíčko ženy sestupuje vejcovodem do dělohy. Buď je oplozeno a začne se v děloze vyvíjet (těhotenství) nebo není oplozeno, pak zaniká a odchází z těla ven (s trochou krve a částí děložní sliznice) = **menstruace**.
- Během této doby dojde ke **ztrátě zhruba 50 až 80 mililitrů krve**.
- Vše je řízeno hormony.
- První menstruace (tzv. **menarche**) u dívek mezi 12. – 14. rokem života – **NASTÁVÁ OBDOBÍ PLODNOSTI ŽENY – MŮŽE PŘI NECHRÁNĚNÉM POHLAVNÍM STYKU OTĚHOTNĚT**
- Poslední krvácení mezi 45 a 55 lety (= přechod, klimakterium) – **KLESÁ PRODUKCE HORMONŮ A VAJÍČKA VE VAJEČNÍCÍCH UZRÁVAT PŘESTÁVAJÍ**
- Blížící se menstruaci žena může poznat i dle **tělesných a psychických příznaků = tzv. premenstruační syndrom** ( např. podrážděnost, úzkost a plačtivost, **výkyvy nálad**, bolesti hlavy, zvýšená citlivost prsů, **bolesti v podbříšku**, změna chuti k jídlu, zvýšené pocení...)
- K zachycení menstruační krve slouží nejčastěji menstruační vložky nebo tampony (nevýhoda: možnost zavlečení infekce)
- V tomto období je nutno dodržovat zvýšenou hygienu.