

Szabályos ciklus

A megfelelő ovulációs* ciklus egészséges hormonegyensúlyról árulkodik. Ha életfenntartásunkat bármi veszélyezteti (betegség, stressz), akkor a szervezet a fajfenntartáson "spórol", vagyis a ciklusunkon meglátszik az eltérés.

***Ovulációs** - Minden reproduktív életkorú nő (kb 11-12 éves kortól kb 55 éves korig) egészségéhez hozzátartozik, hogy szabályos időközönként ovulál, azaz van jó minőségű peteérése. Az ovuláció a hormonális egészség jele.

A szabályos ciklus:

- 24-36 nap közötti hosszúságú.
- A vérzés: 3-7 nap hosszú, max 1-1 nap pecsételés, legalább egy nap intenzívebb vérzés (3-4 óránként betétcsere, vagy minimum 15 ml vér),
- A vérzés nem járhat nagyon jelentős görcsöléssel.
- A jó ciklusban van 4-6 nap, amikor a termékeny méhnyaki nyák megjelenik, és dinamikusan változik: egyre áttetszőbb, nyújthatóbb, bőségesebb és síkosabb. Ez a közelgő ovulációra utal, majd hirtelen szinte eltűnik,
- Ovulációt követően 9-18 szárazabb nap következik az újabb menstruációig.
- Ha a hormonjaink rendben vannak, a PMS tünetek nem lehetnek kínzóak.

Reproduktív állapot függő - vannak olyan életállapotok, amikor egy nő nem ovulál, (ilyen a kamaszkor, várandósság, szoptatás, premenopauza) Ezek az állapotok kivül az ovuláció hiánya egészségügyi szempontból nyugtalanító.

Mit tegyek az egészséges ciklusért?

- Figyelj az életmódodra, az egészséges szokások kialakítására!
- Az életmódod alapvető pilléreket ad az egészséges testi működéshez! Egyél minél kevesebb cukros, gyors felszívódású, feldolgozott élelmiszert, fogyassz idényzöldséget és gyümölcsöt, készítsd magad az ételleidet. Igyál elegendő vizet, a hidratáltság nagyon fontos a szervezetünk jó működéséhez. Aludj napi 7-8 órát. Sportolj rendszeresen, minél többet!
- Tanulj cikluskövetést és korai fázisban észreveheted a kis problémát is
- Légy egészség- és termékenységtudatos!
- Ha baj van, ne halogasd a kivizsgálást és ne fogadj el tüneti kezelésként hormonális fogamzásgátló tablettát.
- Tájékozódj!

A cikluskovetes.hu-n megtalálod ismeretterjesztő blogunkat, valamint szakembereink (orvos, oktató) listáját. Fb, insta oldalainkon olvasd a modern cikluskövetés fontosságáról. Hallgasd a Minden Nőnek podcastorozatunkat, ahol oktatók, orvosok és hétköznapi felhasználók beszélnek a cikluskövetésről. Az oktatókat személyes kérdésekkel is megkeresheted!

Tudj meg többet:
cikluskovetes.hu



Cikluskövetés

Értsd meg te is tested működését!

Női ovulációs ciklus - hormonális egészség

cikluskovetes.hu



Mit nevezünk cikluszavarnak?

Amikor a hormonális egyensúly megborul, és az egészséges ciklusmintázattól eltérő tüneteket tapasztalunk.

Mik azok a jelenségek, amik elgondolkodtatóak?

- ⊗ 24 napnál rövidebb vagy 36 napnál hosszabb ciklusok
- ⊗ 3 napnál rövidebb vagy 7 napnál hosszabb vérzés, több napig tartó, elhúzódó pecsételés/barnázás, túl erős vérzés (előnt, folyton átázástól kell tartanod), túl enyhe vérzés (1-2 betét elegendő egy napra, nincs erősebb vérzéses napod), hétköznapi tevékenységben komolyan korlátozó görcsölés
- ⊗ kevés vagy elhúzódó nyák, nyákfoltok csúcnap/Peak nélkül
- ⊗ rövid vagy ingadozó luteális fázis nincs ovulációra utaló csúcnap/Peak
- ⊗ markáns, tartós PMS-tünetek (hangulat-ingadozás, mellfeszülés, síróság, nagy étvágy, puffadás, stb.)

Ha valamelyik jelenség egymás utáni 2-3 ciklusban megjelenik, vagy ha egy éven belül 3 ciklusban, akkor érdemes foglalkozni vele, az eltérés okait megkeresni.

Hová vezethet a cikluszavar?

A cikluszavar olyan hormonális egyensúlytalanság, ami nem áll helyre magától, egyre komolyabb eltéréseket, végül akár meddőséget is okozhat, és olyan egészségügyi problémáknak is megágyazhat, mint a szív-és érrendszeri vagy onkológiai betegségek. Minél korábban cselekszel, annál könnyebb helyrehozni a kibillent működést.

Mit tegyek, ha cikluszavar gyanúja merül fel?

1. Tanulj cikluskövetést oktatóval

A női ciklus során a hormonális változások hatására bekövetkező változások megfigyelése és feljegyzése. Cikluskövetést legpontosabban és leggyorsabban személyes oktatás során lehet elsajátítani. Magyarországon négyféle cikluskövetési módszerrel követheti valaki a ciklusát (különbség a megfigyelések intenzitásában és a megfigyelt jelekben van) A legfontosabb hormonális jel a méhnyaki nyák változása, az erre építő cikluskövetés csak egyéni oktatás folyamán sajátítható el olyan alaposítással, hogy az valóban megbízható egészségügyi információkat tükrözzön.

Az oktató megtanít egészségügyileg megbízható táblázatot vezetni, és a ciklusmintázatot megismerve segít eldönteni, ez normális-e. Ha kivizsgálandó, fordulj orvoshoz - a táblázat alapján pontosabb képet kaphattok, vizsgálatok jókor készülnek.

2. Válassz orvost

Jó szívvel ajánljuk, hogy RRM (reproduktív helyreállító orvoslás) szemléletű orvost keress. Fontos kizárni a NŐGYÓGYÁSZATI eltéréseket, de a cikluszavarok többségét hormonális problémák okozzák, így az igazi megoldást gyakran az ENDOKRINOLÓGUS felkeresése fogja jelenteni. (ck.hu orvosok)

Mire számítsak a kivizsgáláson?

Labor

Ciklusnaphoz kötött vizsgálatok - ciklus 3-5. napja között megnézik a ciklus korai szakaszában a hormonális állapotot (többek között: LH, FSH, ösztrogén, progeszteron) csúcnap/peak utáni 7. napi labor - ovuláció után egy héttel végzett labor hiteles képet ad az ovuláció minőségéről, a luteális fázisról (ösztrogén, prog., prl) VIGYÁZZ! Ha valaki nem követi a ciklusát, ezt a vizsgálatot "menetrendszerűen" a 21. napon végzik, azt feltételezve, hogy az ovuláció a 14. napon következik be. Noha tudjuk, hogy a ciklusok mindössze 13 százalékában* történik 14. napon az ovu, tehát ez a labor nem jökor végezve félrevezető eredményt adhat! [*https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7381001/](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7381001/)

Nem ciklusnaphoz kötött laborok: pl. pajzsmirigy alapos kivizsgálása (TSH, ft3, ft4, antiTPO, antiTG), D3. Rendkívül fontos információt hordoz a 3 vagy 5 pontos cukor ÉS inzulinterhelés, hiszen számos ciklussal kapcsolatos probléma az anyagcsere-zavarokkal függ össze.

Nőgyógyászati vizsgálat:

- UH - ciklustáblázatot megnézi, UH-gal ellenőrzi, hogy nincs-e eltérés, milyen állapotúak a petefészkek (van-e PCOS jellege?ciszta?), ciklusszakaszodnak megfelelő képet lát-e (van-e domináns tüsző, sárgatest,...), méheden nincs-e elváltozás, mióma, ciklusszakasznak megfelelő-e a nyálkahártya vastagsága, - fizikai vizsgálat, akár különböző mintavétel, kenet, tenyésztés, ha szükséges

Endokrinológiai konzultáció:

Az endokrinológus a hormonrendszer szakértője, a laboreredményeid és a ciklustáblázatot alapján tud megfelelő terápiát javasolni.

✓ RRM szemlélet

Termékenységet helyreállító orvoslás - célja a személyre szabott, alapos kivizsgálás alapján a cikluszavar okának felderítése (mely hormon eltérése adja a szokatlan ciklusmintázatot, laborértéket?), ennek az oknak a meggyógyítása akár gyógyszeres, akár életmódbeli terápiával, vagy orvosi beavatkozásnak köszönhetően Az RRM orvosok építenek a ciklustáblázatra: sok információt nyerhetnek így a ciklusod történéseiről, hiszen a labor, UH csak a pillanatnyi állapotot tükrözi, de a naponta vezetett, megbízható ciklustáblázat jól tükrözi a közttes hormonális változásokat is, átfogóbb képet ad és segít, hogy jókor végezzék a laborvizsgálatokat.

✗ Cikluszavarra fogamzásgátló tablettát ne fogadj el!

A fogamzásgátló tabletták nem gyógyítják meg a cikluszavar kiváltó okát, ezért csak tüneti kezelést jelent. Nem lesz tőle egészséges a ciklusod, sőt, leállítja a ciklus működését. Megszünteti az ovulációt és szintetikus hormonokkal biztosítva nagyon alacsony szinten tartja a szervezetünk számára elengedhetetlen ösztrogén- és progeszteron hormonokat. Ezzel nem gyógyítja meg a valódi egészségügyi problémákat, hormonális eltéréseket. Sokszor a tünetek mérséklésére adják - aknek megszüntetésére, rendszertelen vérzésekre, túl erős menstruációra, erős PMS-tünetekre vagy hormonális eltérésekre. FONTOS TUDNI: a tünetek mögött álló okok felderítése és orvoslása fog valódi javulást hozni. Ettől fog a cikluszavar megszűnni, a tünetek mérséklődnek, az egészség helyreáll.