

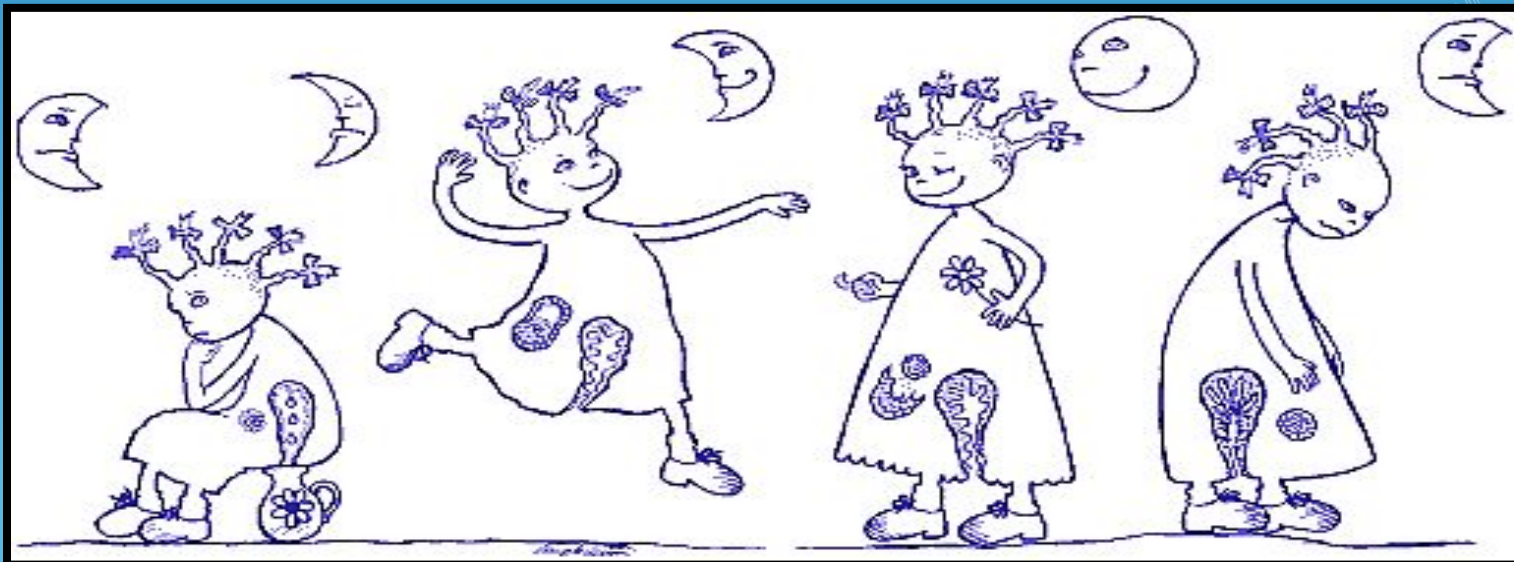
# «Менструальный цикл.»

Подготовил :  
Кузибеков Э Ю  
Проверил :  
Кучеренко Ю.А

# МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ.

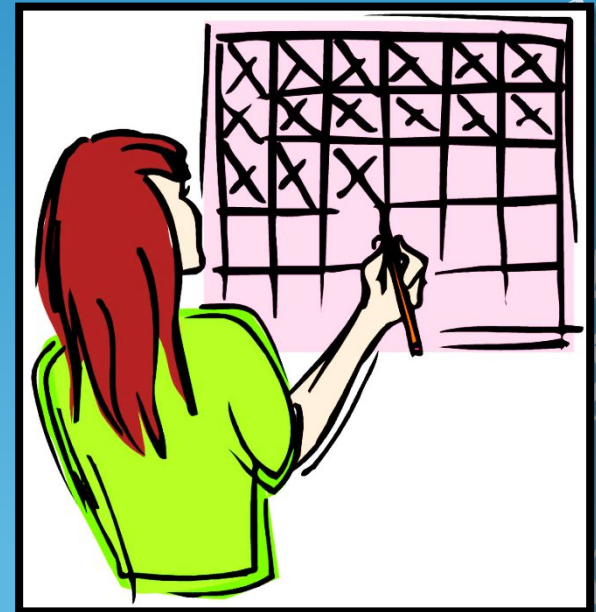
Самое заметное изменение в организме девушек в период полового созревания – **это начало менструаций.**

У разных девушек менструации начинаются в разное время в возрасте **от 9 – 16 лет.**



# Менструальный цикл.

- Менструальный цикл – основа женской репродуктивности.
- Менструальный цикл - это период времени между первым днем предыдущей менструации и первым днем следующей.
- **Длительность – около 28 дней**
- **Началом менструального цикла считается первый день менструации.**

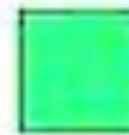


*«Способность женщины быть женщиной, т.е. красивой, молодой, быть мамой и любимой во многом зависит от выработки тех или иных гормонов, которые оказывают огромное влияние на способность женщины к зачатию, вынашиванию и рождению ребенка»*

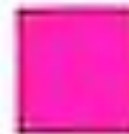
В.П. Сметник



# Выработка гормонов.



Преобладание эстрогенов



Преобладание прогестерона



Овуляция  
(выход созревшей яйцеклетки)

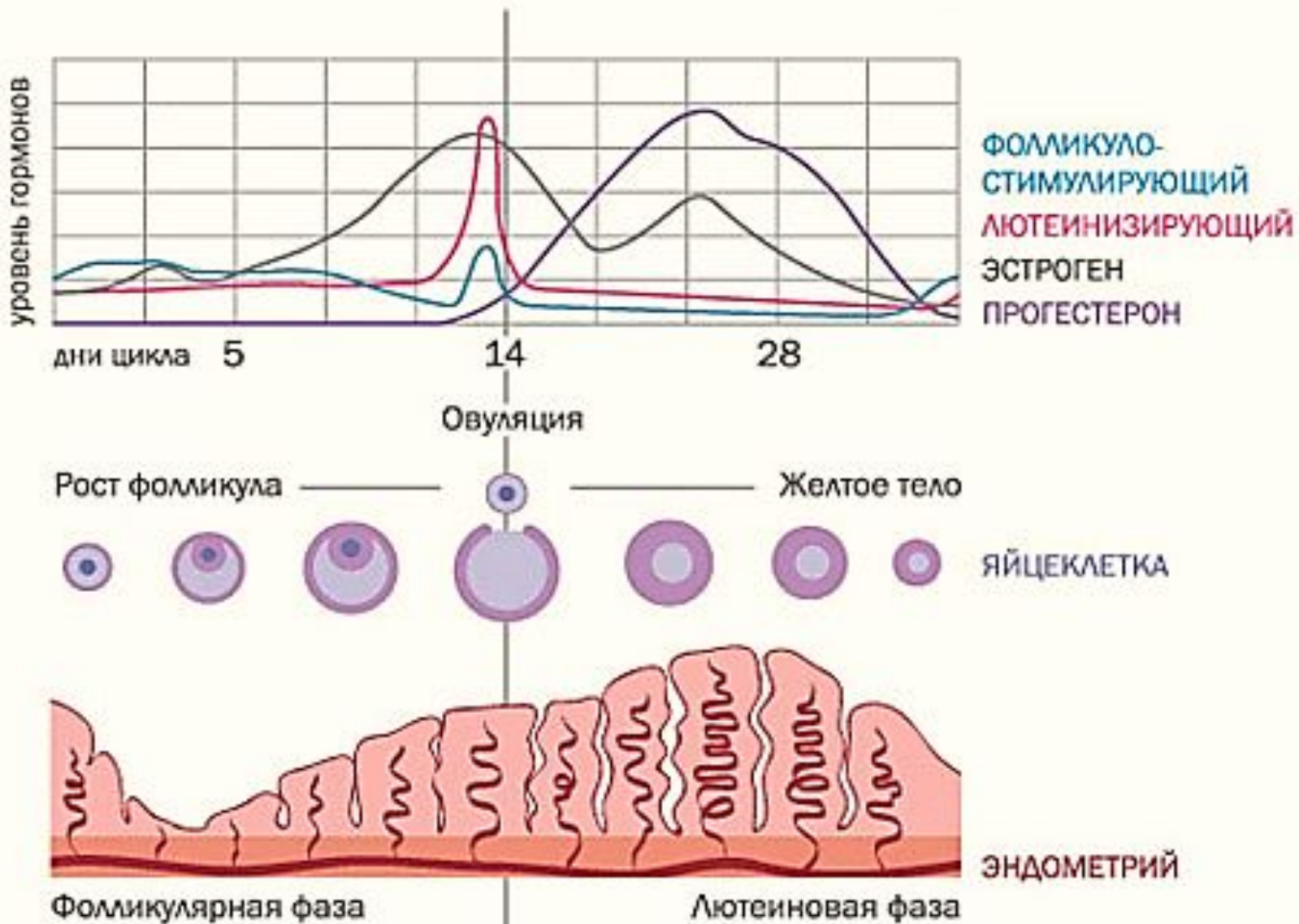


# Фазы менструального цикла.

- **Фаза 1. Менструация.** Первый день менструации - это первый день цикла. Обычно эта фаза длится от 3 до 7 дней. Внутренняя оболочка матки - эндометрий - вместе с кровью выводится наружу через влагалище. Менструальные выделения это смесь крови, слизи и клеток организма. За одну менструацию теряется от 30 до 100 миллилитров менструальных выделений.
- **Фаза 2. Менструация прекращается.** Под действием фолликулостимулирующего гормона гипофиза происходит созревание яйцеклетки в одном из яичников. Яйцеклетка готовится к выходу в маточную трубу. Яичники вырабатывают гормон - эстроген, стимулирующий утолщение эндометрия.

# ФАЗЫ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА

Регуляция всей репродуктивной системы осуществляется гипоталамо-гипофизарно-яичниковой осью, которая контролирует синтез и соотношение основных половых гормонов.



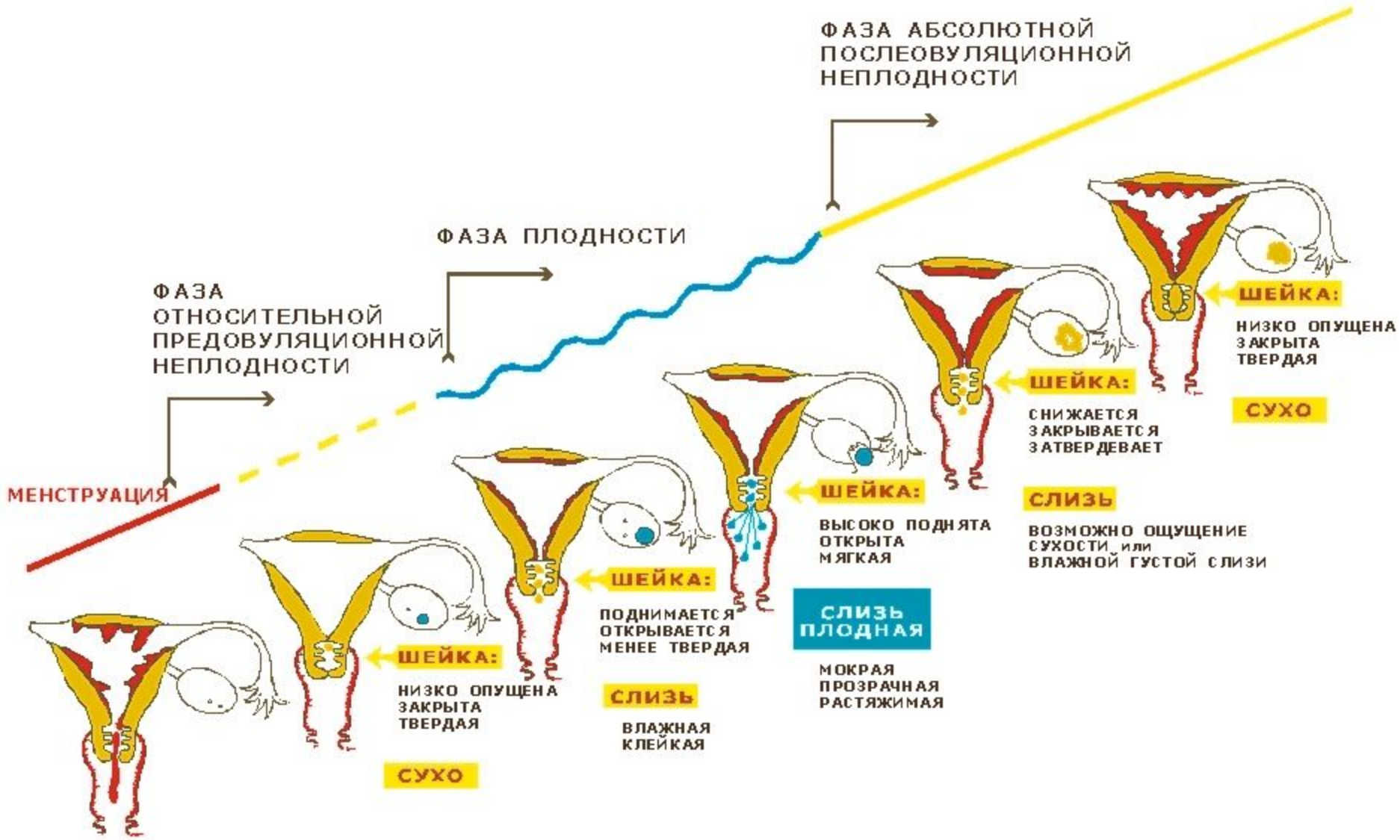
# Фазы менструального цикла.

- **Фаза 3. Овуляция.** Процесс, во время которого созревшая яйцеклетка покидает один из яичников и через маточную трубу направляется к матке. Этот момент является очень важным, так как именно с момента овуляции может произойти оплодотворение.
- **Фаза 4. Одновременно** с выходом яйцеклетки внутри матки происходит дальнейшее утолщение эндометрия под действием еще одного гормона, вырабатываемого в яичниках (прогестерона). Теперь все готово на случай оплодотворения яйцеклетки. Если яйцеклетка не оплодотворяется, эндометрий - теперь уже ненужная оболочка с неоплодотворенной и погибшей яйцеклеткой - выводится из организма во время менструации. В таком порядке менструальный цикл повторяется каждый месяц до тех пор, пока у женщины не наступает менопауза - прекращение менструации (обычно в 45-50 лет).

□



# ФАЗЫ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА



Фолликулярная фаза **Овуляция** Фаза лютеинизации

Дни

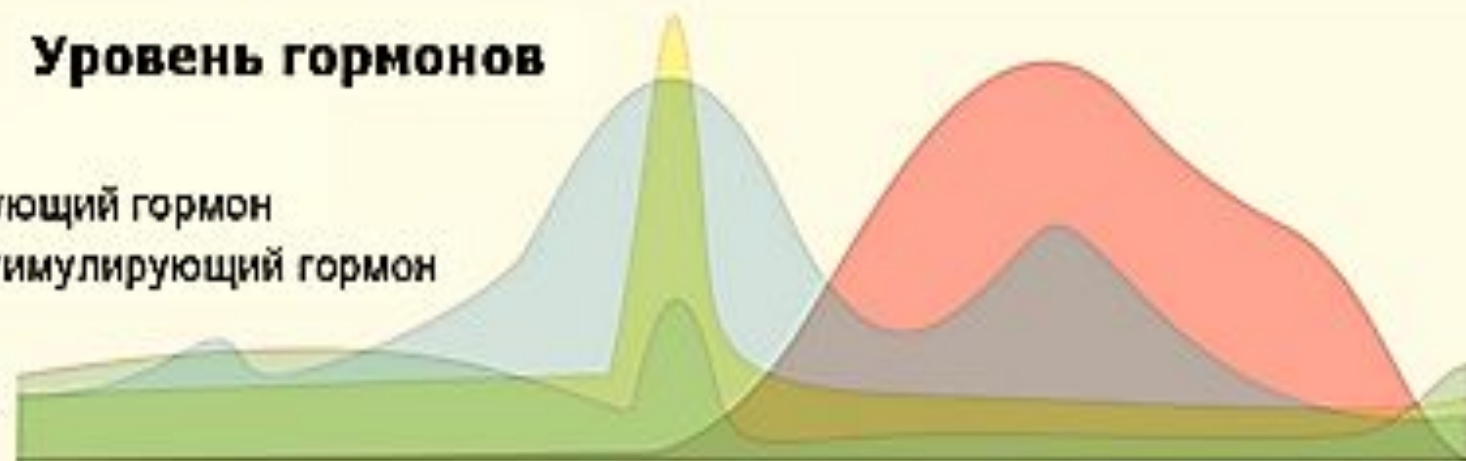
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

**Овариальный цикл**



**Уровень гормонов**

- Лютеинизирующий гормон
- Фолликулостимулирующий гормон
- Эстроген
- Прогестерон

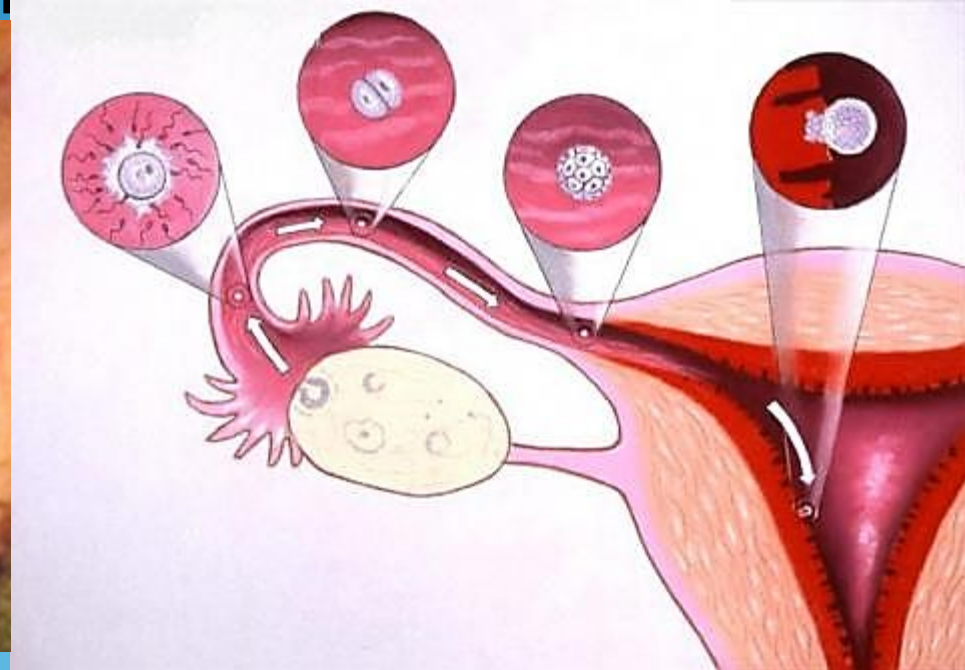
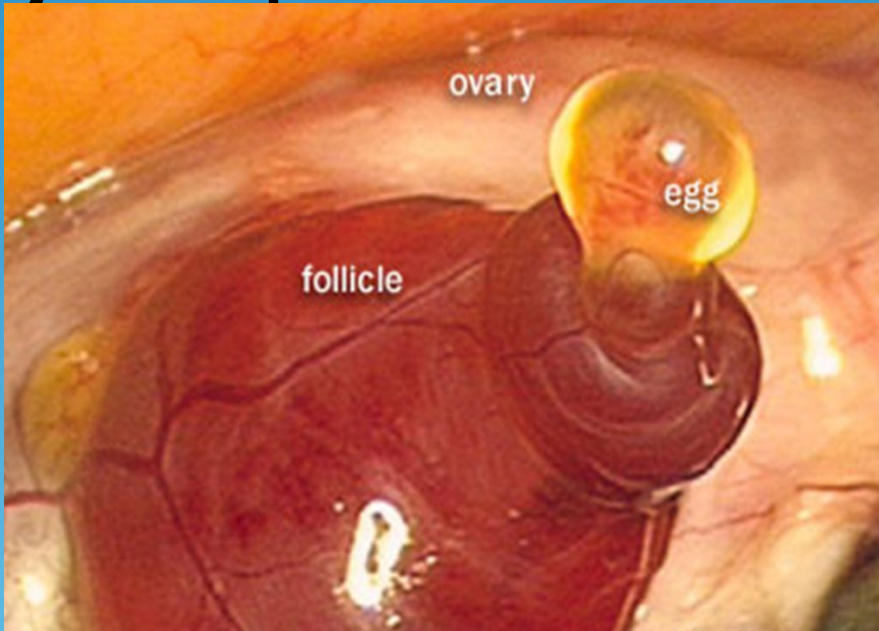


**Менструальный цикл**

# Овуляция.

Примерно на 12 – 14 день от начала менструаций происходит овуляция – выход созревшей яйцеклетки из яичника.

Дальше яйцеклетка движется по маточной трубе. Эндометрий утолщается и готовится к началу



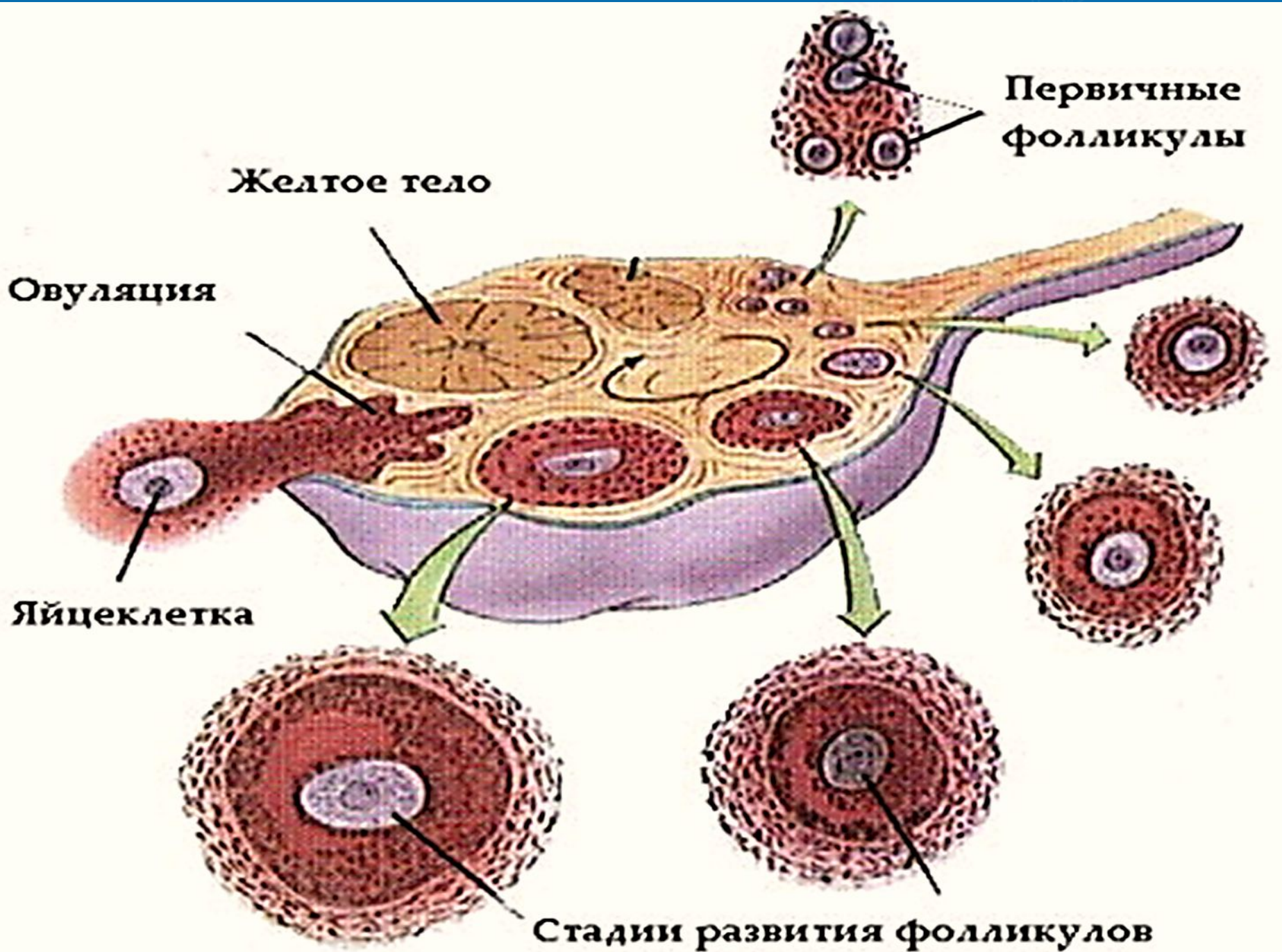
# Признаки овуляции:

- По выделениям очень точно могут указать дату ее наступления. Необходимо знать и уметь правильно распознавать смену выделений по виду. Организм каждой женщины устроен по своему, но то, что он работает циклично, так это у всех. Если вы раньше не обращали внимание на такие процессы, происходящие в своем организме, то никогда не поздно проявить любопытство, как минимум это интересно. Наверное, каждая из вас замечала, что в первые дни после окончания менструального цикла не наблюдаются выделения из половых путей, но постепенно, к середине цикла можно увидеть, что выделения начинают пребывать сначала в более жидком виде, постепенно становясь более густыми и вязкими (клейкими).

**Внимательно наблюдая за процессом смены вида выделений,** «Такие перемены происходят за счет смены уровня гормонов, так же можно заметить, что выделения при овуляции становятся тягучими, влияет на густоту и вид выделений в виде слизи, на которой раскрытие шейки матки.» образуются комочки, сама слизь имеет белый, либо коричневатый цвет, в которой имеются прожилки розоватого цвета.

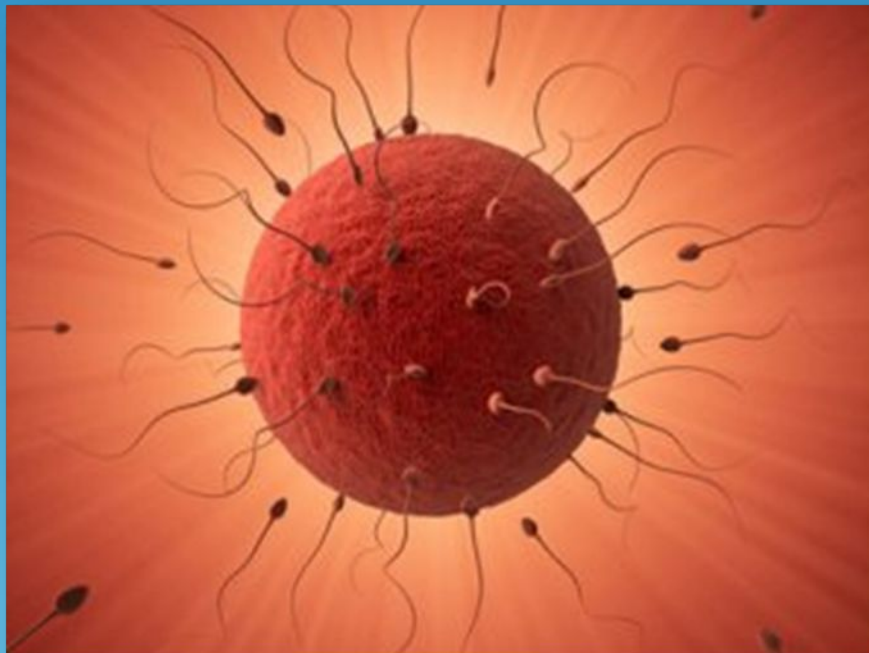
□ Не пугайтесь, если такой период у вас наступает несколько раз, это может происходить в тех случаях, если у вас эпизодический период сношения, а именно ведение не регулярной половой жизни, из-за стрессов. Кроме того, бывают дни овуляции, когда выделения могут быть не особо выражены или их вообще нет, такое может происходить 1-2 в год, либо из-за диеты или перенесенных стрессов. В любом случае, если наблюдаются изменения в организме, следует проконсультироваться с врачом.



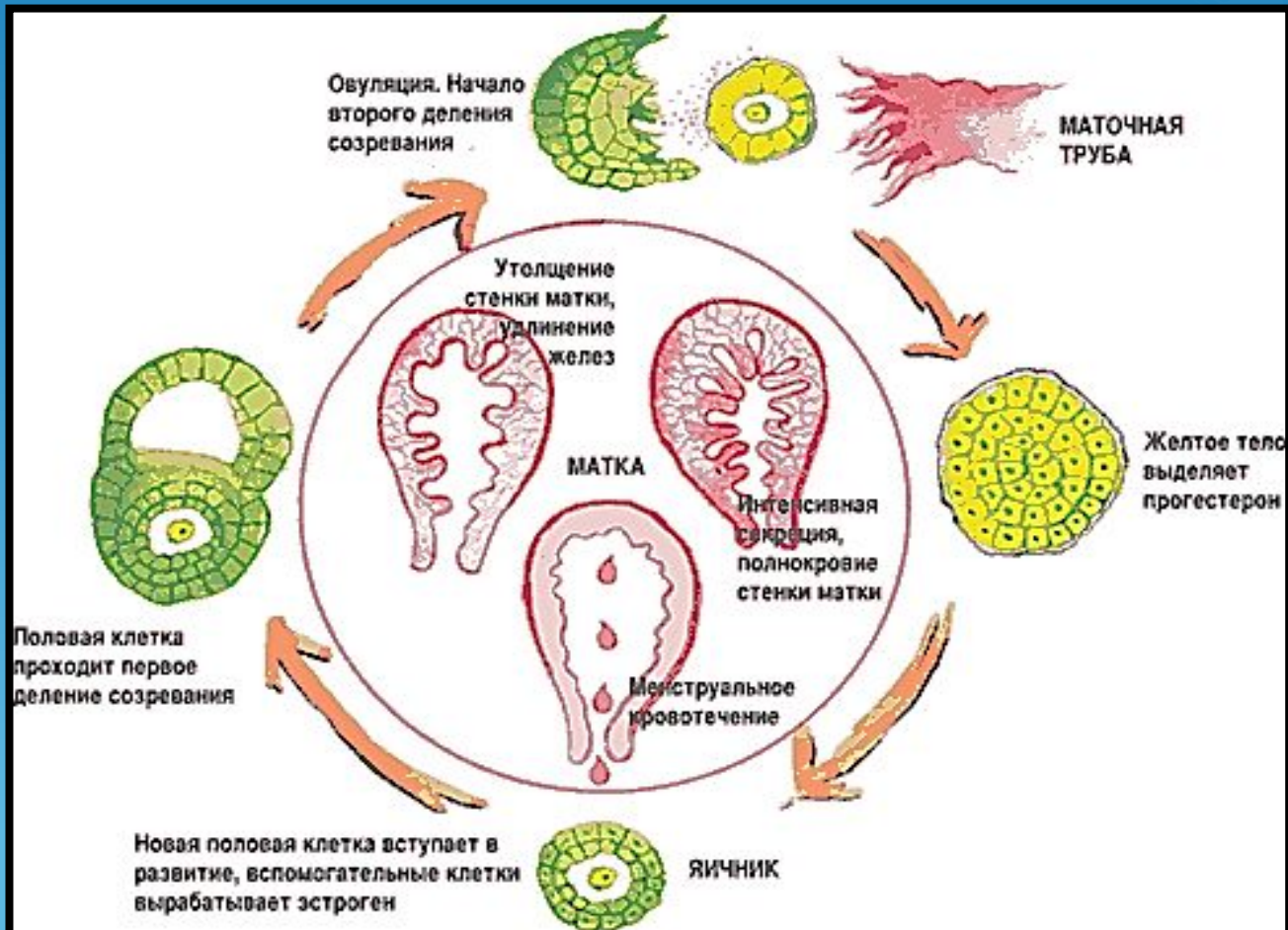


# Далее возможны два варианта:

- **Яйцеклетка оплодотворяется.** Если в это время девушка имела половой контакт, то она может забеременеть, после чего оплодотворенная яйцеклетка погружается во внутреннюю оболочку матки и начинается развитие плода.



□ **Яйцеклетка не оплодотворяется** В случае, если оплодотворение не произошло, то яйцеклетка вместе с внутренней оболочкой матки отторгаются и в течение нескольких дней выходят наружу в виде менструальных выделений. Это и есть менструация.





# Предменструальный синдром.(ПМС)



1. **Повышение чувствительности молочных желез**
2. **Отечность**
3. **Головные боли**
4. **Изменение аппетита**
5. **Появление прыщей**
6. **Запоры и поносы**
7. **Напряжение мышц**
8. **Боли в животе.**
9. **Подавленность**
10. **Утомленность**
11. **Раздражительность.**
- 12.



**Это симптомы которые вы можете испытывать за 1 -14 до начало менструаций:**



**СЕМЬ ДНЕЙ ДО НАЧАЛА МЕСЯЧНЫХ**



**ОДИН ДЕНЬ ДО НАЧАЛА МЕСЯЧНЫХ**



**ТРИ ДНЯ ДО НАЧАЛА МЕСЯЧНЫХ**



**ПОСЛЕ МЕСЯЧНЫХ**



# Рекомендации при ПМС.

- ▣ **Есть пищу с малым содержанием жиров, сахара.**
- ▣ **Есть по больше овощей и фруктов.**
- ▣ **Поменьше употреблять кофе и соли.**
- ▣ **Пища богатая белками – рыба, мясо, бобовые, яйца.**
- ▣ **Физические упражнения умеренной нагрузки.**



# Нарушения менструального цикла.

**Обращение к врачу!!!!**

1. **Аменорея** или отсутствие менструаций
2. **Гипоменструальный синдром** - скудные и редкие менструации
3. **Циклические нарушения ритма менструации** - от слишком редких до слишком частых менструации.
4. **Альгоменорея** - боли во время менструаций
5. **Дисменорея** - общие нарушения при менструаций ( головная боль, тошнота, рвота)
6. **Метроррагия** - ациклические маточные кровотечения не связанных менструациями



# Основные патологические состояния, которые могут вызвать нерегулярный менструальный цикл:

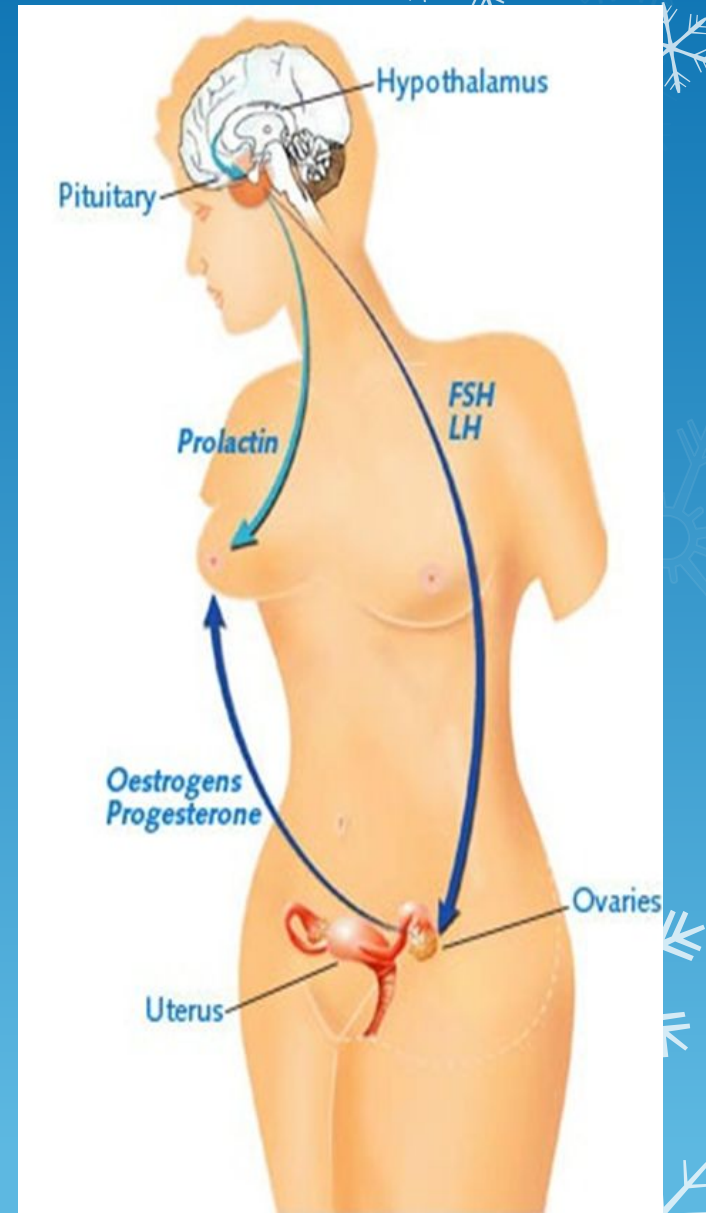
- **Инфекционно-воспалительные заболевания женской половой сферы (воспаление матки и придатков матки)**
- **Заболевания, связанные с нарушением продукции половых гормонов**
- **Другие заболевания эндокринной системы (например, сахарный диабет, заболевания надпочечников, щитовидной железы и др.)**
- **Нарушения массы тела (как избыточный вес, так и дефицит веса)**

**Обращение к врачу!!!!**



# Менструальные нормы.

- Нормальный м.ц.- 21-35 дней
- До 5 дней разброса дней – норма
- Выпадение 1 мес в году – норма
- Менархе-10-15 лет-норма
- Устанавливается в течение года
- У детей цикл ановуляторный- состояние относительной гипоэстрогенемии



*Будьте здоровы!!!*

*Спасибо за внимание.*

