Автор: admin
28.07.2011 11:54 -

Критические дни. Часть 1. Кто есть WHO?

Нет на свете женщины, которая бы не знала, что такое «критические дни», «менструация», «ПМС»… И наверняка каждая из нас на собственном теле и духе испытала все «прелести» этого «увлекательного» процесса. Да и все окружающие не остаются в стороне, им частенько тоже перепадает «на орехи».

Для начала, попробуем разобраться **«Кто есть WHO?»** в этом нелегком деле…

Менструальный цикл – циклические изменения в организме женщины, повторяющиеся через определенные промежутки времени и внешне проявляющиеся менструацией. В среднем менструальный цикл занимает около 28 дней (от 20 до 35 дней), хотя его протяженность может варьировать у разных женщин.

Первый день менструального кровотечения, которое может длиться от 3 до 7 дней, условно считается первым днем цикла. Обычно женщины ведут календарик, где помечают дни цикла, чтобы в случае сбоя можно было легко определить его причины. Помимо длительности здесь очень важна регулярность. Идеально, когда из месяца в месяц длительность цикла не меняется. Начинается менструальная функция в период полового созревания (12-14 лет) и продолжается до 45-55 лет.

Согласно энциклопедическому определению, **менструация** (менструальное кровотечение или, в просторечии, месячные) – это циклическое отторжение утолщенного слоя эндометрия (слизистой оболочки матки) и выделение крови из матки, происходящее ежемесячно у женщин репродуктивного возраста. Расширим и уточним это определение.

При 28-дневном цикле на первую и вторую фазы приходится по 14 дней. В первые 14 дней организм женщины готовится к возможной беременности. Под влиянием гормонов в одном из яичников созревает **яйцеклетка**, в матке происходит утолщение внутренней оболочки для того, чтобы принять оплодотворенную яйцеклетку.

Через две недели происходит **овуляция** – выход созревшей яйцеклетки из яичника. После выхода яйцеклетки в брюшную полость она очень медленно начинает двигаться по маточной трубе. Если в этот момент на ее пути встретятся сперматозоиды – произойдет оплодотворение и наступит беременность. Если яйцеклетка не оплодотворена, развиваться нечему, уровень гормонов резко падает и слизистая оболочка матки начинает отторгаться из матки вместе с небольшим количеством крови, начинается менструация.

Две основные проблемы в менструальном цикле – это **ПМС** и **боли** во время самой менструации.

ПМС или предменструальный синдром – это набор негатива в психике женщины, скапливающегося и частенько выплескивающийся за несколько дней (5-10 дней) до первого дня цикла: слабость, повышенная утомляемость, рассеянность, бессонница или сонливость, обостренное восприятие шума, заторможенность, раздражительность, обидчивость, капризность, плаксивость, конфликтность, нерешительность, нервное напряжение, беспокойство, внезапные вспышки гнева. Также ПМС может сопровождаться физическим дискомфортом общего характера: отечность, набухание молочных желез, головокружения, кожные высыпания, зуд, тошнота, рвота, учащенное сердцебиение.

С началом самого процесса менструации («кровевыделения») назревают физические проблемы посерьезнее. Есть, конечно, счастливицы, не ощущающие в эти дни даже малейшего дискомфорта, но большинство испытывает **болевые ощущения**, порой очень сильные. Это могут быть и боли спазматического характера, и затяжные боли.

Продолжение следует...

Автор - **Анна Макерова**
Источник