

ПАМЯТКА

Менструация: что считать нормой?

SMART
РОДИТЕЛЬСТВО



StatusPraesens
profimedia

Умным родителям — умных и здоровых детей!

Менструация — это выделения из влагалища у женщин репродуктивного возраста, регулярно повторяющиеся вне беременности. Их состав — отторгнутый утолщенный эндометрий (внутренняя оболочка матки) и кровь. В течение жизни у каждой современной женщины происходит около **400 менструаций**.

Помните, что на характер менструальных выделений (объём, регулярность) влияет множество факторов. Для исключения репродуктивных нарушений **отслеживайте все изменения** и при наличии отклонений обращайтесь к врачу.

1. Когда должны начаться менструации?

Появление менструаций служит сигналом начала подготовки организма девочки к возможности стать матерью. Кровянистые выделения начинаются, как правило, в **12–14 лет**, через 2–3 года после начала развития молочных желёз. Первую менструацию называют **менархе**.

Во время первых менструаций, как правило, выделения необильные, тёмного цвета. Затем их становится больше и цвет их более яркий. Иногда в выделениях появляются небольшие кровяные сгустки, что абсолютно нормально.

Возраст менархе — важный показатель при оценке рисков разных заболеваний. Обязательно зафиксируйте эту информацию (запомните или запишите в телефоне/блокноте), поскольку она понадобится вам при посещении акушера-гинеколога независимо от причины обращения к нему.

Иногда возможны незначительные отклонения возраста менархе от общепринятых норм. Спросите у своих родственниц, когда у них начались менструации. Возможно, более раннее или позднее появление вторичных половых признаков и менструаций — семейная **особенность**.

Отсутствие **полового созревания** у девочек в возрасте 13 лет, менструаций **в 15 лет и старше** – повод обратиться к врачу для исключения нарушений полового развития.

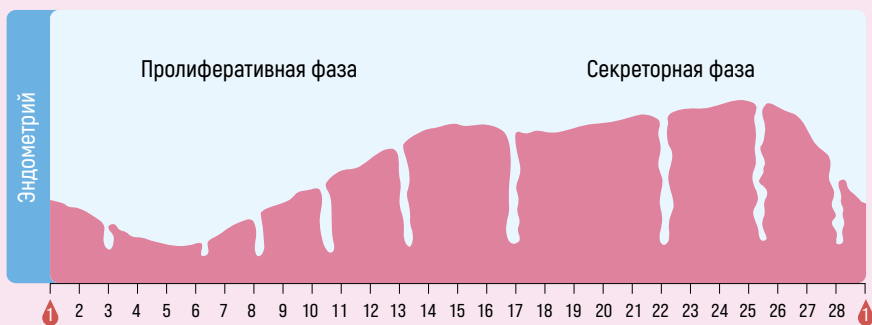
В норме менструации становятся регулярными сразу или в течение первых **6–12 мес** после менархе.

2. Как рассчитать начало следующей менструации?


Началом менструального цикла считают **первый день кровянистых выделений**. Для вашего удобства используйте специальные мобильные приложения, в которые можно внести данные о начале менструации, или записывайте эту информацию в блокноте.



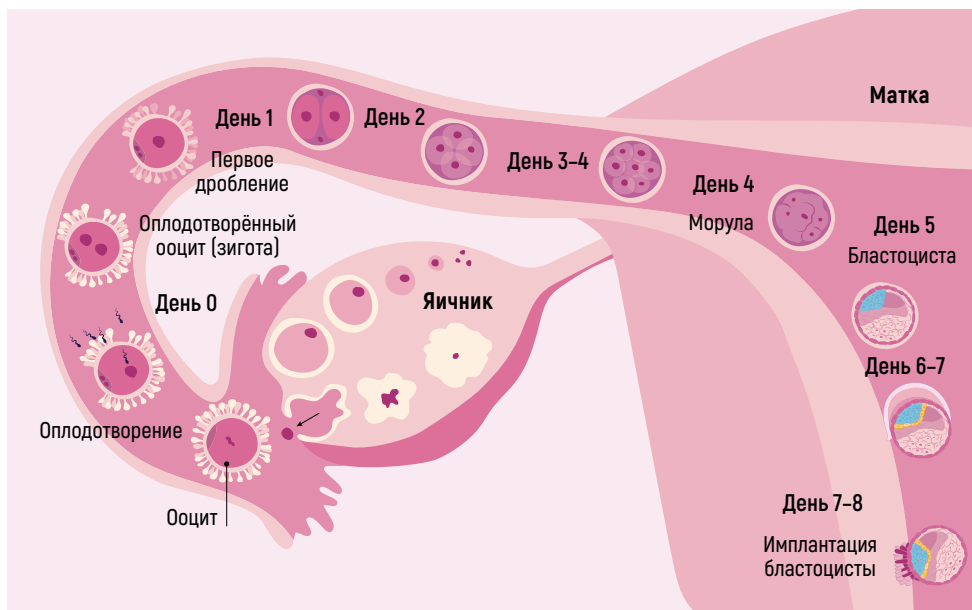
В яичнике в первой половине менструального цикла созревает яйцеклетка, а в его середине наступает овуляция — зрелая яйцеклетка выходит из яичника и оплодотворяется сперматозоидом



На протяжении менструального цикла эндометрий становится толще и созревает для того, чтобы принять зародыш. Если беременность не наступает, он отторгается, и процесс начинается заново

 **Лайфхак!** Современные приложения-календари позволяют отмечать начало и конец менструации, **автоматически рассчитывают** предполагаемую дату следующих циклических кровянистых выделений. В них также можно регистрировать беспокоящие вас **симптомы**, о которых следует сказать врачу на приёме.

Ведение менструального календаря поможет вам заранее рассчитать примерное время начала следующей менструации, приблизительную дату овуляции (когда наиболее высока вероятность зачатия), выявить **нарушения** длительности менструального цикла.



Некоторые анализы (например, определение концентраций половых гормонов) и диагностические исследования (УЗИ органов малого таза) необходимо выполнять в **определённое время менструального цикла** (об этом сообщает врач при их назначении). При несоблюдении сроков обследования полученные результаты будут неверно интерпретированы.

3. Дискомфорт во время и перед менструацией – нормально ли это?

Во время менструации происходят сокращения стенок матки. Они представляют собой периодически возникающие спазмы и могут вызывать **умеренный дискомфорт** и **незначительные** болезненные ощущения.

Менструальная кровь имеет тёмный цвет, специфический запах и обычно не сворачивается. Объём выделений и выраженность дискомфорта могут **варьировать**, однако если вы отметили значимые изменения или нехарактерные ранее симптомы, целесообразно сообщить о них врачу.

При **выраженном дискомфорте** во время менструации допустим разовый приём спазмолитиков и обезболивающих препаратов. Однако злоупотреблять ими не стоит, поскольку эти лекарственные средства могут спровоцировать обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта и другие осложнения.

Кроме того, боль – это **симптом неблагополучия** в организме. Без обследования причина боли – заболевание – останется **недиагностированной**. Это может привести к серьёзным **осложнениям**.

До 90% женщин сталкиваются с **предменструальным синдромом**. Жалобы, характерные для этого периода, достаточно разнообразны и, как правило, проходят **самостоятельно** с началом менструальных выделений. Могут появиться отёчность, вздутие живота, повышенная жирность кожи, эмоциональные изменения (плаксивость, раздражительность), а также в это время снижен болевой порог. Обратитесь к врачу для **подбора лечения**, необходимого именно вам.



Лайфхак! Для уменьшения выраженности **предменструальных симптомов** и **дискомфорта во время менструации** старайтесь ограничить употребление чрезмерно солёной и острой пищи, простых углеводов, пейте достаточно воды, выполняйте физические упражнения умеренной интенсивности и высыпайтесь.

4. Какой должна быть продолжительность менструации?

В норме продолжительность менструации (непосредственно кровянистых выделений) составляет в среднем **3–8 дней**.

Нормальная продолжительность всего менструального цикла – от первого дня одной менструации до первого дня следующей – составляет от **24 до 38 дней**.

Менструальный цикл должен быть **примерно одинаковой продолжительности** (между менструациями проходит равный промежуток времени). Исключение составляют девочки-подростки, у которых ещё не установилась регулярная продолжительность цикла. Это также допустимо при постепенном возрастном угасании репродуктивной функции.

Возможны незначительные отклонения, однако вариации между самым длинным и самым коротким циклом обычно не превышают **4 дней**. Допустимы редкие вариации 7–9 дней.

Менструации должны быть безболезненными и не нарушать обычную жизнь! Если во время менструаций вы испытываете выраженный дискомфорт и сильные боли, обязательно обратитесь к врачу для исключения гинекологических заболеваний.

Если продолжительность кровянистых выделений менее 3 дней или более 8 дней в течение нескольких циклов, обязательно сообщите об этом врачу.

Нерегулярность менструального цикла – не диагноз, а **симптом**. Он может указывать на гинекологические заболевания и требует обследования для **уточнения причины колебаний**. Если менструации наступают **чаще 24 дней** или **реже 38 дней** несколько циклов подряд – обратитесь к врачу.

5. Менструации нет более 38 дней – что делать?

Причины **задержки менструаций** достаточно обширны. Далеко не всегда они связаны с заболеваниями. В частности, это может быть обусловлено сильным стрессом, нарушениями питания (особенно при ограничении потребления жиров и увлечении низкокалорийными диетами), снижением массы тела, расстройствами сна, интенсивными тренировками, перелётами и сменой климата. Однако определить истинную причину задержки может только врач. Если после **исключения беременности** (например, с помощью аптечных тестов) менструация не наступает – обратитесь к акушеру-гинекологу.

6. Как понять, что менструальные выделения обильные?

Общее количество теряемой крови у здоровой женщины, как правило, не превышает **30–50 мл**. Если менструации очень обильны – обязательно сообщите об этом акушеру-гинекологу.

Оценить объём менструальной кровопотери вы можете с помощью таблицы в конце памятки.

7. До какого возраста сохраняется менструация?

Репродуктивный период сменяется этапом менопаузального перехода, за которым следует менопауза и постменопауза.

Для менопаузального перехода характерна **вариабельность менструального цикла**. Завершает его менопауза – **последняя менструация**.

Средний возраст менопаузы у женщин европеоидной расы составляет **51 год**, однако возможны отклонения как в большую, так и в меньшую сторону.

Своевременной считают менопаузу в **46–54 года**. Если менструации прекратились **раньше этого срока**, необходимо срочное углублённое обследование для исключения заболеваний и их рисков в будущем, а также для определения показаний к специальной терапии. При **более поздней** менопаузе также необходимо обратиться к акушеру-гинекологу, сначала уточнив семейный анамнез – это может быть **фамильной особенностью**.

Таблица. Визуальный метод определения объема менструальной кровопотери

Впитываемость средств гигиены	Тампон, объем, мл	Прокладка, объем, мл
🔴 Normal	0,5	0,5
🔴🔴 Super	1	0,5
🔴🔴🔴 Night	1	0,5
🔴 Normal	1	1,5
🔴🔴 Super	1,5	1,5
🔴🔴🔴 Night	2	2
🔴 Normal	1,5	4
🔴🔴 Super	3	3,5
🔴🔴🔴 Night	6	4,5
🔴 Normal	4	6,5
🔴🔴 Super	8	6,5
🔴🔴🔴 Night	12	8
🔴 Normal	12,5	12,5
🔴🔴 Super		12,5
🔴🔴🔴 Night		14

