

Románia - Magyarország**A női ciklus**

Nőként rendkívül fontos, hogy tudjuk, mi zajlik a szervezetünkben hónapról hónapra. Ciklusunk működése nagy hatással van az egészségünkre, közérzetünkre mentális állapotunkra egyaránt. A nő életét az első menstruációtól a menopauzáig ciklusos, hormonális változások jellemzik. A ciklusminták megértése segíti a nőket abban, hogy az egészségükről és a termékenységükről gondoskodjanak. Ehhez elengedhetetlen belső működésünk megismerése.

A női ciklus

A nő életét az első menstruációtól 35-40 éven keresztül ciklusos változások jellemzik. A nemi ciklust hormonális szabályozás indítja be és teszi folyamatossá, de hatással vannak rá a környezeti impulzusok és ingerek is. Egy ciklusnak azt az időtartamot nevezzük, amely a menstruáció első napja és az azt követő menstruáció első napja között telik el. Egy ciklus az egészséges felnőtt nőknél 24-36 naponként játszódik le. Minden egészséges ciklusban kilökődik egy petesejt, és a női test felkészül a megtermékenyülésre, a várandósság befogadására és kihordására. A ciklusminták megértése segíti a nőket abban, hogy jobban figyeljenek az egészségükre és a termékenységükre.

Honnan számítjuk a ciklus kezdetét?

Ciklusunk kezdetét a menstruáció kezdete jelzi, tehát a ciklus első napja a menstruáció első napja. Ha a petesejt nem termékenyült meg az előző ciklusban, a felépült nyálkahártya leválik, amelyet vérzés kísér. Menstruációról szigorúan véve csak akkor beszélünk, ha az adott ciklusban megelőzően ovuláció történt. (Egyéb hüvelyi vérzés előfordulhat). Amennyiben valaki olyan hormonális fogamzásgátló módszert használ, ami az ovulációt gátolja, nem menstruációs vérzésről beszélünk. A hormonszintek csökkenése a nyálkahártya szétdarabolódásához és leválásához vezet, ami megerősít abban, hogy nem következett be a várandósság. A menstruáció egészséges esetben nem jár nagy fájdalommal, legfeljebb kellemetlen „érzéssel” és kísérő tünetekkel jár. A menstruációs vér mennyisége körülbelül 50 ml, az egészséges menstruáció átlagosan 3-7 napig tart.

Mi a méhnyálkahártya?

Az endometrium, magyarul méhnyálkahártya, a méhet belülről borító nyálkahártya réteg, ami minden ciklusban megvastagszik, hogy befogadhassa a megtermékenyített petesejtet. Ha nincs megtermékenyítés,

menstruációval leválik. Megvastagodásáért az ösztrogén a felelős, a progeszteron pedig fenntartja és képessé teszi a megtermékenyített petesejt befogadására és a terhesség fenntartására.

Mi a petesejt?

Ahhoz, hogy ovuláció történjen, a petefészekben egy petesejt meg kell, hogy érjen. A petesejtek a női ivarsejtek, amelyek születésük előtt, már a magzati életben kialakulnak. A pubertáskortól kezdve minden hónapban több petesejt is érni kezd, de közülük általában csak egy érik meg teljesen.

Hogyan történik az ovuláció?

A ciklusunk működését főként négy hormon szintjének változásai határozzák meg. Az agyalapi mirigy (hipofízis) hormonálisan irányítja a petefészkek működését FSH (follikulus stimuláló hormon) és LH (luteinizáló hormon) termelésével. A petefészkek ösztrogént és progeszteront termel. A follikulus stimuláló hormon hatására a petefészekben megindul a petesejtek érése, ennek hatására a petefészkek ösztrogént termel. Az ösztrogén felel a petesejtek éréséért és a méhnyálkahártya megvastagodásáért. Amikor az ösztrogénszint elég magas, akkor az agyalapi mirigy luteinizáló hormont kezd el termelni, ami felelős a domináns tüsző repedéséért, azaz a legmegfelelőbb petesejt kilökődéséért. Ezt nevezzük ovulációnak, magyarul tüszőrepedésnek.

Miért felelős a progeszteron?

A tüsző tulajdonképpen a petesejt védőburka (latinul folliculus ovaricus), egy folyadékkal telt kis hólyag, amelyben a petesejt fejlődik és érik. Miután a pete megérett és kilökődött, a hátramaradt tüsző sárgatestté (corpus luteum) alakul, és ez termeli a progeszteron hormont. A progeszteron szerepe a méhnyálkahártya fenntartása, valamint az, hogy tovább érleli a méhnyálkahártyát, hogy alkalmassá váljon az – esetlegesen megtermékenyülő – petesejt befogadására, beágyazódására. Ezenfelül gátolja a méhizomzat összehúzódását, így a terhesség kialakulásában és fennmaradásában is alapvető szerepe van. Amennyiben kialakult terhesség, az első trimeszter végéig a sárgatest által termelt progeszteron felelős a fenntartásáért.

Hogyan tudom megfigyelni, hogy jól működnek-e a hormonjaim?

Az ösztrogén és a progeszteron hatással van a méhnyak falában lévő mirigyekre, amik méhnyaknyákot termelnek. Hormonális hatásokra változik a mennyisége és állaga a ciklus során. Az ösztrogén híg, nyúlós méhnyaknyák megjelenését eredményezi, míg a progeszteron sűrű nyák termelését stimulálja. Ha megismerjük ciklusunk részeit és megfigyeljük a különböző nyákokat és mintázatukat, meghatározhatjuk a menstruációnk milyenségét, következtetéseket tudunk levonni a hormonrendszerünk működéséről. A

méhnyaknyák funkciója alapvetően az, hogy szabályozza a spermiumok mozgását és védjen a kórokozóktól.

Milyen részei vannak a ciklusnak?

A női nemi ciklus négy fő szakaszból áll. Fontos, hogy a figyelmet az ovulációra, a ciklus fő eseményére összpontosítsuk, ami segíti számunkra a hormonális egészség és termékenység megértését.

A ciklus a menstruációval kezdődik. A menstruációs szakaszra jellemző, hogy a hormonok szintje alacsony, menstruációs vérzés formájában jelenik meg. (Fentebb részletesen írtunk róla.) Az egészséges menstruáció 3-7 napig tart.

Ezt követi a follikuláris szakasz, amikor a szervezet az ovulációra készül. Az agyalapi mirigyben növekvő mennyiségben termelődő tüszőserkentő hormon (FSH) hatására megindul a tüszőérés, és ezzel egyidőben a méhben felépül a nyálkahártya. Ez a szakasz tehát az ovulációt megelőző időszakot jelenti és általában a ciklus 10-14. napjáig, az ovulációig tart.

Az ovulációs szakaszra jellemző, hogy megemelkedik a sárgatest-serkentő hormon termelése. A sárgatest-serkentő hormon (LH) magas szintje idézi elő a tüszőrepedést, az ovulációt. A ciklus fő eseménye a petesejt érése és a tüszőből való kiszabadulása. Az ovulációs fázis a ciklus legtermékenyebb időszaka, amikor a fogantatás legnagyobb esélye fennáll. Ez általában a ciklus 10-14. napján történik.

A ciklusunk utolsó szakasza a luteális szakasz. A megrepedt tüsző helyén kialakul a sárgatest, és a sárgatest által termelt progeszteron tovább érleli a méhnyálkahártyát, hogy alkalmassá váljon az – esetlegesen megtermékenyülő – petesejt befogadására, beágyazódására. Ez a szakasz az ovulációtól a menstruáció első napjáig tart, hossza minden ciklusban nagyjából állandó, körülbelül 8-19 nap.

Mindenkinek ugyanolyan a ciklusa?

Alapvetően egészséges, termékeny korú nőknél a ciklusnak a részei ugyanazok, tehát minden szakasz jelen van benne. Fontos megjegyezni, hogy a számok, amiket fentebb írtunk csak hozzávetőlegesek, egy intervallumot jelölnek, amikor ideális esetben megtörténnek az egyes folyamatrészek.

Ahhoz, hogy mélyebben megismerhesd saját tested működését, ajánljuk CiklusKulcs programunkat, amely során elsajátíthatod a saját ciklusod megfigyelésének lépéseit.

Tudtad, hogy a ciklus a nők 5. életjele? Gyere és tanuld meg követni a ciklusod, hogy megérthesd tested jelzéseit!

Jelentkezéshez töltsd ki az űrlapot!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxjU968VG_WTEUghJ8Ptxk6R-A9boBoaQd9YtgiaUBYdfjCQ/viewform



Felhasznált irodalom:

A szüléset nőgyógyászat egyetemi tankönyve Szerkesztette Pál Attila Medicina 2014.35-47.

Lampé László Szülésetnők könyve Medicina Budapest, 2013. 43-50.

<https://endosegito.hu/a-noi-hormonalis-rendszer/>

