**Vědomostní dotazník č. 1/2023**

Kazuistika:
Klientka přichází se záznamem cyklu číslo 4.

Začala se sledovat především z důvodu, že si chtěla ověřit, jak na to je se svým zdravím. Její dosavadní gynekolog ji při ultrazvukovém vyšetření 12.den cyklu upozornil, že zřejmě neovuluje, že nevidí dostatečně velký folikul a že má nízkou sliznici. K její úlevě ve všech předchozích 3 cyklech byla ovulace dle STM potvrzená. Jen vždy později než 14. den cyklus. Jak je vidět v tabulce, nejdřívější první den vzestupu BTT byl v cyklu číslo 1, a to 18. DC.

Protože chce mít jistotu, že u ní ovulace probíhá, začíná se měřit poměrně brzy, hned se skončením krvácení. Pořád nemá vnitřní jistotu, zda je vše v pořádku.

V jedné z publikací pak klientka vyčetla, že potvrzením ovulace je BTT nad 37°C.

Navíc kamarádka jí tvrdila, že pokud je žena nachlazená, má zvýšené teploty, tak se na STM spolehnout nedá. Zrovna v tomto cyklu nejen že měla dva dny horečky, kdy druhá den si dala Ibalgin, ale také se zúčastnila oslavy s delším ponocováním.

Se všemi těmito obavami znovu tedy předkládá již ukončený cyklus.

Velice jsme ocenili, že se podařilo všechny možné okolnosti do záznamu zapsat.

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky klientky** | **Správná odpověď** |
| 1. Je správně stanoveno prvních 5 dnů na začátku cyklu jako neplodné dny, když vím, že nemám kratší cyklus než 30 dnů? Před tím, než jsem začala s STM, jsem si žádné záznamy o menstruacích nevedla, skutečné délky předchozích cyklů neznám. Jen vím, že byly určitě delší než měsíc.  | Ano |
| 2. Hlen byl v tomto cyklu stejně jako v předchozích spíše hustý lepkavý, je tedy možné stanovit vrchol hlenu? | Ano |
| 3. Mám počítat jako první den vzestup BTT 17. DC, když ten den jsem měla horečku?  | Ne |
| 4. Proběhla v cyklu ovulace, i když jsem nenaměřila 37°C a navíc jsem v cyklu byla nemocná? | Ano |
| 5. Byl to zdravý ovulační cyklus? | Ano |

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky k vyhodnocení cyklu**  | **Správná odpověď** |
| 1. Podle jakého pravidla vymezíme neplodné období na začátku cyklu, a kolikátý den byl ještě poslední neplodný den na začátku cyklu? Odpovězte na obě otázky. | Podle pravidla „prvních 5“ za kontroly pravidlem „ minus 8“ a kontrolou „hlenového příznaku“. Poslední neplodný den byl 5. DC |
| 2. Který den v cyklu považujeme za vrchol hlenu vzhledem k ovulaci? | 19. DC |
| 3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT? | 20. DC |
| 4. Na jaké úrovni je linie? | 36,35°C |
| 5. Kdy byl potvrzený vzestup BTT? | 22. DC |
| 6. Kdy končí plodné období?  | 22. DC večer |

|  |  |
| --- | --- |
| **Doplňující vědomostní otázky**  | **Správná odpověď** |
| 1. Jak velký by měl být folikul v době před ovulací? | Okolo 20 – 25 mm. |
| 2. Jak se jmenují hormony, které jsou tvořeny folikuly a ovlivňují kvalitu hlenu? Uveďte oba dva. | Jedná se o estrogeny a progesteron. |
| 3. Jaká opatření a jaké potravinové doplňky byste doporučili ke zlepšení kvality hlenového příznaku? Vyjmenujte alespoň tři podněty. | Dostatek odpočinku, vyloučení stresových faktorů, spánek v dostatečně zatemnělé místnosti, dostatečný pitný režim, masozeleninové vývaryomezení kofeinu, alkoholu, eliminovat parfémové hygienické pomůcky..Vitamíny, jako je vit. C, B, a minerální látky Se, Mg, Zn ve stravě, Sarapis plus, olej z pupalky dvouleté, kotvičníkpřiměřená hygiena, bavlněné spodní prádlo, dbát na prevenci infekcí |
| 4. Jak byla v daném cyklu dlouhá druhá fáze?  | 13 dní |
| 5. Jak vysvětlíte paní, proč se gynekolog při ultrazvukovém vyšetření domníval, že paní neovuluje?  | UZ vyšetření bylo prováděno příliš brzy před skutečnou ovulací. Folikul nebyl ještě dozrálý k ovulaci, která dle STM proběhla výrazně později.  |