

Vědomostní dotazník č. 5/2021

Tentokrát předkládáme situaci ženy, která v rámci svého zaměstnání má pravidelné noční služby. V daném záznamu jsou uvedené tři noční služby.

Kazuistika:

Klientka přichází se záznamem cyklu číslo 15, ve kterém ji překvapilo, že hlenový obraz se různě střídá. Jinak cyklus se jí zdá vcelku dobře hodnotitelný.

Bude i Vám?

Otázky klientky	Správná odpověď
1. Je nutné kvůli výskytu méně kvalitního hlenu respektovat začátek plodného období dříve, než vychází podle pravidla mínus 8?	Ano
2. Je možné, že v tomto cyklu byly 2 vrcholy hlenu?	Ano
3. Je možné, že by byly v cyklu 2 ovulace, a že tedy ovulace byla také v době prvního vrcholu hlenu a nedošlo k vzestupu BTT, když teploměr měří správně?	Ne
4. Počítá se druhá fáze od potvrzeného vzestupu BTT?	Ne
5. Bylo možné ukončit plodné období 18. DC, i když ještě byl přes den hlenový příznak?	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?	Využijeme pravidlo „minus 8“, za kontroly „hlenového příznaku“. Poslední neplodný den na začátku cyklu byl vzhledem k výskytu hlenového příznaku 6. DC
2. Který den v cyklu považujeme za vrchol hlenu vzhledem k ovulaci?	15. DC
3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT?	16. DC
4. Na jaké úrovni je linie?	36,35°C
5. Kdy byl potvrzený vzestup BTT?	18. DC
6. Kdy končí plodné období?	18. DC večer

Doplňující vědomostní otázky	Správná odpověď
1) Klientka se obává, že v cyklu se poměrně dlouho vyskytoval hlenový příznak. Co byste tedy doporučili na zlepšení situace? Napište alespoň 3 podněty.	Snaha o úpravu životosprávy, spánek v zatemněné místnosti, potravinové doplňky (Sarapis plus), ve stravě vitamíny B, C, hořčík, zinek, esenciální MK) Spodní prádlo z přírodních materiálů, vyhýbat se parfemovaným intimkám, dostatečná hydratace, nevyhmatávat hlen vnitřně, přeléčení možných zánětů, omezit cukr, sladkosti.
2) Co byste doporučili obecně, aby se předcházelo případnému rozvoji zánětu rodidel? Napište alespoň 3 podněty.	Správné hygienické návyky, bavlněné spodní prádlo, nepoužívat parfémované dámské pomůcky, spíše používat vložky než tampony či kalíšky, oboustranná věrnost partnerů, omezení jednoduchých sacharidů v potravě, dostatek vitamínů a minerálů (zejména B, C, hořčík, zinek), pitný režim, neužívat HAK, omezit veřejné bazény.
3) Co vše může způsobit "falešný" vzestup BTT, na jaké okolnosti ještě kromě služeb je dobré myslet? Napište alespoň 3 podněty.	Dlouhé bdění (např. oslavy den předem), alkohol, těžké jídlo večer, málo spánku nebo nekvalitní spánek, choroba, některé léky, změna místa měření, cestování, téměř vybitá baterie teploměru, cestování, bolesti hlavy, zvýšená fyzická aktivita předchozí den, stres v práci nebo před zkouškami, emocionální vypětí, očkování
4) Co je to pravidlo špice v rámci vyhodnocení BTT?	Jako špici označujeme měření, které je v rámci fáze nižších teplot ve srovnání s předchozím i následujícím měřením bez objektivní příčiny o minimálně 0.2°C vyšší. V takovém případě pak hodnotu dáme do závorky a nepočítáme ji mezi 6 nižších měření.
5) Co je špatně na tvrzení, že ovulace je uprostřed cyklu?	Doba před a po ovulaci nemusí být stejně dlouhá. Zatímco doba po ovulaci ve zdravém cyklu bývá konstantní, ve zdravém cyklu to je 12-16 dnů, období do ovulace bývá různě dlouhé. V cyklech, kdy je ovulace jindy než 14. den cyklu, nemůže být tedy ovulace uprostřed cyklu. Většina cyklů má známky ovulace jindy než 14. den cyklu.