**Vědomostní dotazník č. 3/2019**

V tomto vědomostním dotazníku se dotýkáme pochybností o tom, zda v cyklu dochází k ovulaci a nabídky hormonální antikoncepce tzv. léčebně. I s těmito situacemi se poradci PPR mohu setkat, proto považujeme za nutné se tomuto tématu také věnovat.

**Kazuistika:**Předkládáme Vám záznam klientky, která vyhledala naši poradnu s obavami, že u ní neprobíhá ovulace a že má cysty. Tak jí to alespoň tvrdí její dosavadní gynekolog a přesvědčoval ji k nasazení hormonální antikoncepce léčebně. Vzhledem k tomu, že hormonální antikoncepci již dříve užívala a vnímala řadu nežádoucích účinků na svém těle, nechce se k hormonální antikoncepci vracet. Již ji několik měsíců neužívá.
Po prvním telefonickém kontaktu a povzbuzení si začala sledovat bazální teploty a hlenový příznak. Podněty ke sledování sbírá všude- na internetu, z různých publikací…
29. 7. (12. den cyklu) přichází na gynekologické vyšetření, kde v rámci ultrazvukového vyšetření na vaječníku popsán útvar/cysta o průměru 26 mm.
Krvácení přišlo 7. 8., tedy celý první sledovaný cyklus trval 20 dnů.
Na vyšetření 12. 8. lékař popsal nízkou sliznici, minule popisovaný cystický útvar nebyl pozorován.
Po vyplnění Vašich údajů zodpovězte otázky, které klientka klade:

|  |  |
| --- | --- |
| Tvrzení | Správná odpověď |
| 1. Můj lékař mi tvrdí, že když jsem nenaměřila 37°C, v cyklu ovulace neproběhla, má pravdu?
 | Ne |
| 1. Já osobně se domnívám, že v cyklu ovulace byla a první den vzestupu BTT byl 14. den cyklu, kdy je vidět teplotní skok, mám pravdu? \*
 | Ne |
| 1. Máme doma tříleté dítě, měla bych nastoupit do práce. Chtěla bych se na metodu spoléhat k vyhnutí se početí. Poslední suchý den byl 6. den cyklu, plodné období začalo 7. den cyklu, je to tak stanovené dobře?
 | Ne |
| 1. Podařilo se mi zapomenout teploměr při cestování, a tak jsme koupili stejné značky teploměr nový, od 16. dne cyklu mám nový teploměr. Proto jsme určili konec plodného období na 17.den cyklu večer, čekali jsme, aby bylo sucho. Je to tak stanovené dobře?
 | Ne |
| 1. Četla jsem, že se žena má měřit stále stejným teploměrem. Když jsme tedy pořídili nový, měla změna teploměru vliv na vyhodnocení záznamu?
 | Ne |
| 1. Četla jsem, že základní opatření, které vedou k prodloužení druhé fáze, jsou: úprava režimu včetně spánku v dostatečně zatemnělé místnosti, úprava stravy včetně potravinových doplňků, (především Sarapisu) a nasazování gestagenů v neplodném období dle STM, případně další na základě hormonálního screeningu. Je to tak?
 | Ano |

Prémiové – doplňující otázky:

1. Podle jakého pravidla určíte neplodné období na začátku v tomto cyklu, kdy byl první plodný den dle metodiky?

 **Správná odpověď:**

jedná se o první sledovaný cyklus, plodné období je od začátku

1. Podle jakého pravidla určíte neplodné období na začátku v cyklu, který začal 7. 8., a kdy byl první plodný den dle metodiky?

**Správná odpověď:**

podle pravidla prvních 5 dnů, za kontroly pravidlem – 8 a kontrolou hlenového příznaku, tedy dle těchto **pravidel budou na začátku cyklu první 4 dny** neplodné (nebude- li pozorován hlenový příznak)

1. Kdy byl v daném cyklu první den vzestupu BTT?

**Správná odpověď:**

12. DC

1. Určete výši linie:

**Správná odpověď:**

36,1°C

1. Jak byste vysvětili nález cystického útvaru 12. den cyklu? Co víte o růstu folikulů?

**Správná odpověď:**

lékař viděl zrající folikul těsně před prasknutím. V předovulační fázi roste současně vždy více folikulů. Následně se z jednoho stane dominantní folikul, který směřuje jako jediný k ovulaci, tento dominantní folikul může mít průměr i více než 2 cm

1. Jaká byla délka druhé fáze?

**Správná odpověď:**

9 dnů

1. Co byste nabídli ženě, která opravdu trpí na cysty? Proč nedoporučujeme užívat hormonální antikoncepci léčebně?

**Správná odpověď:**

hormonální antikoncepce (HAK) stav neléčí, pouze uměle navozuje pravidelnost krvácení. Přirozený cyklus ženy blokuje. HAK zvyšuje riziko trombózy a rakoviny. Má celou škálu nežádoucích účinků. Ženy, které trpí na cysty, mají prokazatelně nižší hladinu hořčíku a B vitamínu a často i progesteronu. Proto jako prevence se doporučují opatření k prodloužení druhé fáze, jak bylo uvedeno v tvrzení č. 6