Vědomostní dotazník č. 2/2023

Klientka posílá záznam cyklu číslo 3, neví, zda to nejsou 2 cykly.

Cykly vždy mívala spíše kratší než 28 dnů.

Záznam cyklu číslo 3. klientka nejprve poslala 25. den cyklu s tím, že daný cyklus již skončil.

Zvažovala, že nejprve se jednalo o cyklus, který trval 23 dnů a pak na to pokračoval další cyklus.

Začala se sledovat především z důvodu, že v prosinci měla 18 dnů trvající krvácení, které lékař řešil nasazením Norethisteronu. Po jeho vysazení se opět objevilo krvácení v kusech a na ultrazvuku navýšená sliznice. Proto byla doporučena terapie Proverou, vždy dle STM.

Minulé 2 cykly byly vzestupy BTT jednoznačné, Provera nasazovaná dle STM pod kontrolou poradny.

V cyklu číslo 1 byl první den vzestupu BTT 13. den cyklu, Provera nasazena správně v neplodném období, druhá fáze byla 14 dnů, délka cyklu 26 dnů.

V cyklu číslo 2 byl opět první den vzestupu BTT 13. den cyklu, Provera po kontrole poradnou opět správně nasazena, délka druhé fáze 13 dnů, délka cyklu 25 dnů.

Protože do nástupu krvácení nebyl patrný vzestup BTT, klientka byla vyzvána, aby se sledovala dál.

Nyní posílá záznam znovu ke konzultaci.

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky klientky** | **Správná odpověď** |
| 1. Ještě bych se vrátila úplně k prvnímu cyklu nyní sledovanému, který začal krvácením po vysazení Norethisteronu. Domnívám se, že když jsem se v cyklu před tím nesledovala, mělo by být plodné období od začátku. Je to tak? | Ne |
| 2. Bylo krvácení, které přišlo 3. 5., další menstruace? | Ne |
| 3. Byl vrchol hlenu ve vztahu k ovulaci 15. den cyklu, kdy jsem vnímala mokro? | Ne |
| 4. Je možné, že v cyklu bylo více vrcholů hlenu? | Ano |
| 5. Je možné, že cyklus po krvácení, které začalo od 3. 5., pokračoval dál? | Ano |

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky k vyhodnocení cyklu** | **Správná odpověď** |
| 1. Podle jakého pravidla vymezíme neplodné období na začátku tohoto cyklu, a kolikátý den byl ještě poslední neplodný den na začátku cyklu? Odpovězte na obě části otázky | Podle pravidla prvních 5 dnů  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? | 29. DC |
| 3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT? | 30. DC |
| 4. Na jaké úrovni je linie? | 36,5°C |
| 5. Kdy byl potvrzený vzestup BTT? | 32. DC |
| 6. Kdy končí plodné období? | 32. DC večer |

|  |  |
| --- | --- |
| **3) Doplňující vědomostní otázky** | **Správná odpověď** |
| 1) Jak označíme v tomto cyklu krvácení od 3. 5.? | Intermenstruační  Vzhledem k tomu, že je evidentně ve vztahu k ovulaci, periovulační, resp. ovulační krvácení. |
| 2) Jaká je podmínka, abychom z hlediska metodiky STM o krvácení řekli, že je menstruační? | Krvácení musí předcházet potvrzený vzestup BTT, tedy musí proběhnout ovulace. |
| 3) Kdy nejdříve by se měla nasadit v daném cyklu Provera, uveďte nejen den cyklu, ale i zda ráno či večer. | 32. DC večer |
| 4) Do kdy by se Provera měla užívat, napište den cyklu či datum, kdy by se již ráno neužívala. | Provera se měla užívat do 41. DC večer včetně - 20. 5.  Od 42. DC již neužívat - 21. 5. |
| 5) Jaká opatření a jaké  potravinové doplňky byste doporučili, aby se předešlo špinění či krvácení v průběhu cyklu?  Vyjmenujte alespoň tři podněty. | Režimová opatření - dostatek odpočinku, spánek v zatemnělé místnosti  Zpracování stresu – včetně zdrojů hořčíku a B vitamínu - Sarapis plus, Fosfocaps (fin Avis)  Zdroje rutinu a C vitamínu – Ascorutin, grepy, pohanka  Zdroje K vitamínu (Kanavit, vitaK2D3, tmavá zelená a listová zelenina /brokolice, kapusta, špenát, kopřivy/, rostlinné oleje) zakysané mléčné produkty, jaterní dieta, příp. vyšetření jater  Kokoška  Zvážení vyloučení zánětu dělohy + UTZ gynekologické vyšetření k vyloučení strukturálních patologií- myomy, polypy… a změn na čípku  Rozhodně ne kontryhel, raději ani ne pupalkový olej. |