Vědomostní dotazník č. 7/2020

Kazuistika:

Obrátila se na nás klientka pro nejistotu ve vyhodnocení záznamu.

Předkládá záznam cyklu č. 33, který začal 18.8. Měření probíhá v různé časy.

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky klientky** | **Správná odpověď** |
| 1. Domnívala jsem se, že plodné období začíná 10. den cyklu, dle pravidla mínus 8. Zmátla mne kamarádka, že když mám nejkratší cyklus 27 dnů, že bude jen prvních 7 dnů na začátku neplodných. Domnívám se, že pravidlo mínus 8 má přednost. Je to tak? | Ano |
| 2. Dlouhou dobu byl pocit mokra. Vrchol hlenu jsem tedy určila jako den, kdy bylo mokro, ale hlen byl hodně tekutý, tedy 16. DC. Je to tak? | Ano |
| 3. Manžel se domnívá, že teplotu 16. DC může označit jako špici, má pravdu? | Ano |
| 4. Manžel se domnívá, že je první den vzestupu BTT 19. DC. Má manžel pravdu? | Ne |
| 5. Já se domnívám, že první den vzestupu BTT byl již 16. den cyklu. Je to tak? | Ne |

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky k vyhodnocení cyklu** | **Správná odpověď** |
| 1. Podle jakého pravidla vymezíme neplodné období na začátku cyklu, který začal 18. 8., a kolikátý den byl ještě poslední neplodný den na začátku cyklu? | Podle pravidla „minus 8“ za kontroly hlenového příznaku.  Poslední neplodný den na začátku cyklu byl 9. DC |
| 2. Který den v cyklu považujeme za vrchol hlenu vzhledem k ovulaci? | 16. DC |
| 3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT? | 18. DC |
| 4. Na jaké úrovni je linie? | 36,65°C je tvořena z hodnot měření BTT po 6 hod, zatímco z měření po 9. hodině je na 36,75°C a linie z časných měření (v 5:30) je na úrovni 36,3°C |
| 5. Kdy byl potvrzený vzestup BTT? | 21. DC |
| 6. Kdy končí plodné období? | 21. DC večer |

|  |  |
| --- | --- |
| **Doplňující vědomostní otázky** | **Správná odpověď** |
| 1) Jak vysvětlíte pravidlo špice? | Špice je den, kdy dojde v měření za běžných podmínek z neznámého důvodu k výkyvu teploty o 0,2°C oproti předchozímu a zároveň oproti následujícímu měření, (tedy nejedná se o okolnost). |
| 2) Jak se stanovuje vrchol hlenu? | Vrchol hlenu je den, kdy hlen dosáhl nejvyšší kvality a kdy se následující den hlen změnil v méně kvalitní, tedy hustší. |
| 3) Jak vysvětlíte, kdy byl první den vzestupu BTT? | V daném cyklu jsou různé časy měření, což činí i 2 linie tzv. nižších teplot - po deváté hodině a okolo 6. hodiny. V tom případě je první vyšší měření 18.DC nad linií 36.65°C, druhé měření 19.DC nad linií z pozdějších měření ( 36,75°C), 20. DC došlo k poklesu měření pod linii, ale třetí vyšší měření 21. DC je o více než 0,2°C nad linií z časných měření (v 5:30). |
| 4) Jak byla dlouhá druhá fáze v tomto cyklu? | 14 dní |
| 5) Vzhledem k přetrvávajícímu pocitu "mokra" bylo doporučeno vyšetření na gynekologii k vyloučení zánětu, který se potvrdil. Jaké bylinky/potravinové doplňky byste doporučili k řešení situace? Uveďte alespoň 3. | Na pročištění organismu se obecně doporučuje chlorela, brusinky, lichořeřišnice, kopřiva, šalvěj, česnek, rakytník, grepové jadérko, echinacea, kurkuma.  Z potravinových doplňků fin Candimis nebo fin Cadicaps, fin Chloretabs, Sarapis plus, „jablečný ocet s vlákninou“.  Zajisté doporučit probiotika, režimová opatření- především dbát více na odpočinek, spát v dostatečně zatemnělé místnosti.  Pokud se záněty opakují, tak je nutné, aby očistnou i léčebnou kůru podstoupil i manžel. |