Vědomostní dotazník č. 6/2021

Tentokrát předkládáme situaci ženy, která v rámci svého zaměstnání měla povinnost splnit vědomostní zkoušky, aby mohla vykonávat svou práci. Situaci vnímá jako hodně stresovou.

Kazuistika:
Klientka přichází se záznamem cyklu číslo 4, ve kterém ji překvapilo, že když si vyhodnotila vzestup BTT, došlo zase k poklesu naměřených hodnot. Diskutováno, že v dané době se připravovala na vědomostní zkoušky, které pak podstoupila. Záleželo jí na tom, aby je dobře absolvovala. Proto bylo dané období pro ni hodně stresové. Přejí si otěhotnět. Připouští, že hlenový příznak se jí ještě obtížně sleduje.

Otázky klientky	**Správná odpověď**
1. Je možné, že by stres ze zkoušky tak ovlivnil naměřenou hodnotu BTT, že by byla hodně vyšší než ostatní dny?	Ano
2. Prvně jsem vyhodnotila, že první den vzestupu BTT byl 20. DC. druhé vyšší 21. DC třetí vyšší 24. DC. Manžel s tím ale nesouhlasí, že jsou 2 nižší BTT 22. a 23. DC. Má manžel pravdu?	Ano
3. Měření 26. DC jsem dala do závorky jako špice. Je to správně?	Ne
4. Domnívala jsem se 15. DC, že je jasný vrchol hlenu, manžel ale tvrdí, že vrchol hlenu byl později. Má manžel pravdu?	Ano
5. Je to možné, že i v důsledku stresu bylo v cyklu více vrcholů hlenu?	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?	Podle pravidla „prvních 5 dnů“ za kontroly pravidlem „minus 8“ a s kontrolou hlenového příznaku. Poslední neplodný den v cyklu byl 5. DC
2. Který den v cyklu považujeme za vrchol hlenu vzhledem k ovulaci?	22. DC
3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT?	29. DC
4. Na jaké úrovni je linie?	36,1°C
5. Kdy byl potvrzený vzestup BTT?	31. DC
6. Kdy končí plodné období?	31. DC večer

Doplňující vědomostní otázky	**Správná odpověď**
1) Klientka si dělala 32. den cyklu gravitest, byl negativní. Jak byste vysvětlili danou skutečnost?	Vzhledem k tomu, že vzestup BTT byl 29. DC, gravitest 32. DC byl prováděný příliš brzy. HCG je dostatečně detekovatelné 11-12 dnů od ovulace. I proto bylo příliš brzy pro provádění gravitestu. nI pokdu by došlo okolo 29. DC k početí, 32. DC HCG nemohlo být detekovatelné.

2) Kdy byste doporučili v souladu s metodikou NAPROHELP nejdřívější termín provedení gravitestu? Napište konkrétní datum.	12 dnů od potvrzeného vzestupu BTT, tedy 3. 11.
3) Jaké bylinky či potravinové doplňky byste doporučili v souvislosti se zvládáním stresu? Napište alespoň 3 podněty.	Bylinky: levandule, meduňka, kozlík lékařský, rozchodnice růžová, dobromysl, extrakt z chmele Potravinové doplňky: fin Avis, fin Dynaforsis/Dynaforstabs, fin Relaxinix
4) Co je to pravidlo špice v rámci vyhodnocení BTT?	Špice znamená, že teplota v rámci nižších bazálních teplot stoupne bez nějaké známé okolnosti minimálně o 0,2°C oproti předchozímu a následujícímu dni měření.
5) Jaké byste dali klientce rady, podněty k sledování hlenu v rámci STM? Zlepší sledování vyhmatáváním v pochvě? Napište alespoň 3 podněty.	Při návštěvě toalety po setření papírem vyhodnotit vzhled a tažnost (hrudkovitý, bílý, nažloutlý, průhledný..), vnímat pocity v rodidlech v průběhu dne (vlhko, mokro, sucho..) Vyhodnocovat ve vztahu k pocitům z předešlého dne. Při vyhodnocování brát v potaz, zda klientka neužívá kapky/léky ovlivňující hlen, zda se nejedná o stékající sperma. Používat vhodný toaletní papír, nedráždivá mýdla, spíše bavlněné spodní prádlo, dbát na životosprávu, vyvarovat se stresům. Vyhmatávání v pochvě sledování nezlepší, naopak může se objevit další sekrece pro dráždění pochvy. Navíc je zde riziko zavlečení zánětu, či poranění čípku.