

## Vědomostní dotazník č. 2/2020

### PPR v období přechodu

V tomto vědomostním dotazníku se věnujeme období, kdy vaječníky již vyhasínají, tedy přechodu, klimakteriu.

#### Kazuistika:

Klientka ročník 1970, v době konzultace měla 48 let.

Přinesla ke konzultaci záznam cyklu číslo 94, který začal 22. 10. 2018., v době konzultace již záznam trval 120 dnů.

V předchozích 4 cyklech byly kratší druhé fáze 10-7 dnů.

Za posledních 12 cyklů byl nejdřívější první den vzestupu BTT 16. den cyklu.

V tomto cyklu má hlenový příznak poznamenaný poprvé 10. den cyklu, a pak střídavě se vyskytují epizody hlenového příznaku se dny, kdy nevnímá nic, jak je i uvedeno v tabulce

V souvislosti s koncem kalendářního roku klientka udává stresy, současně občas poty, návaly.

V daném cyklu od 22. 10. do 10. 1. nebyl patrný vzestup BTT.

Předkládáme záznam, který začíná 11. 1. 2019. (pokračování cyklu, který začal 22.10.)

Znamená to, že již 3. měsíc trval stále monofázický záznam.

Otázky klientky	Správná odpověď
1. Domnívám se, že vzhledem k tomu, že v předchozím cyklu byla zkrácená druhá fáze, nelze stanovit neplodné období na začátku cyklu. Je to tak?	Ne
2. Je možné, že při monofázickém záznamu je více vrcholů hlenu?	Ano
3. Je možné, že dosud, do 120. dne tohoto cyklu, ještě neproběhla ovulace?	Ano
4. Nemohla proběhnout ovulace okolo 98. dne cyklu, když byl tento den řídký hlen?	Ne
5. Podle mne v daném záznamu až dosud, do 120. dne záznamu, nelze stanovit neplodné období. Je to tak?	Ne

Otázky k vyhodnocení cyklu	Správná odpověď
1. Jak dlouho trvalo neplodné období na začátku cyklu?	Prvních 8 dnů
2. Který den v cyklu považujeme za vrchol hlenu vzhledem k ovulaci??	ovulace není v tomto záznamu potvrzena, tedy není vrchol hlenu ve vztahu k ovulaci
3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT?	dle metodiky není vzestup
4. Kdy byl potvrzený vzestup BTT?	dle metodiky není potvrzený vzestup
5. Ve které dny bylo dle metodiky v tomto záznamu neplodné období? (uvedte všechny 3 úseky, vždy od kterého dne cyklu večer do kterého dne cyklu)	od 89. DC večer – 93. DC od 102. DC večer – 111. DC od 117. DC večer – trvá dosud – tedy v daném záznamu do 120. DC)

Doplňující vědomostní otázky	Správná odpověď
1. Klientka udává poty, návaly. Jaké fytoestrogeny byste doporučili- resp. ze kterých bylinek výtažek v potravinovém doplňku? Uveďte alespoň 2.	červený jetel, sibiřský ženšen (Eleuterokok ostnité) - kořen, děhel (andělíka), šalvěj lékařská ploštičník Cimicifuga racemosa -, do určité míry i třezalka tečkovaná, tolíce vojtěška a případně kontryhel), z potravinových doplňků jsou osvědčené Sarapis soja, Femiveltabs, případně KlimaLady
2. Klientka udává napětí, nervozitu. Jaké bylinky byste doporučili- resp. ze kterých bylinek výtažek v potravinovém doplňku? Uveďte alespoň	meduňka, levandule, kozlík lékařský, rozchodnice růžová, chmel, třezalka tečkovaná ovesné klíčky, mateří kašička lecitin, hořčík, vitaminy skupiny B andělíka, vojtěška, kotvičník , Z potravinových doplňků fin Fosfocaps., fin Avis, Sarapis pro muže, fin Dynaforsis
3. Jaké jsou přirozené zdroje vápníku a D vitamínu v rámci prevence osteoporózy?	mléko mléčné výrobky, především zakysané, sýry, vejce (žloutek, kokosové či oříškové mléko ryby s dostatkem tuku (losos, sardinky, makrela, treska, tuňák) tresčí játra luštěniny, mák, ořechy, mandle, sezam, chia semínka, játra tofu, fíky kapusta, brokolice pohyb na slunci
4. Co je to menopauza?	Jedná se o poslední fyziologické krvácení ve fertilním životě ženy. Vzhledem k postupnému vyhasínání funkce vaječnicků nemusí mu předcházet ovulace. (Nemusí to být tedy precizně vzato poslední menstruace). Toto poslední krvácení se za menopauzu označuje zpětně, po 1 roce amenorey – kdy žena celý rok nekrvácela z rodidel
5. Jaké hormony se v souvislosti s menopausou jsou výrazně zvýšené - a jsou tedy ukazatelem toho, že u dané ženy přirozeně již k ovulaci nedojde? Uveďte názvy.	Gonadotropiny FSH (folikulostimulační hormon) a LH (luteinizační hormon)