

Vědomostní dotazník č. 3/2021

Kazuistika:

Klientka přichází se záznamem cyklu, kdy již druhý měsíc ji trápí špinění v cyklu. Připouští, že v poslední době špatně spí, v noci se budí, tento měsíc to bylo o to náročnější, že sousedi rekonstruovali byt a do noci se tam pracovalo, hluk jí neumožnil spát. To zapsala do tabulky. Spíše mívá cykly krátké, okolo 25 dnů, téměř pravidelně, ale mívá i dříve ovulaci. Nedávno měla hodně krátký cyklus, teď se jí jeví, že v době, kdy jindy už přichází menstruace, vnímala řidší hlen.

Ten byl celkově ale z jejího pohledu "nevýrazný", a v bazálních teplotách má pocit, že se vůbec nevyzná. Říká, že teploty dle ní příliš "skáčou", na to v předchozích cyklech nebyla zvyklá, tam byl vzestup BTT jednoznačný. Stěžuje si, že jí nevychází vzestup BT a průběh hlenu. Dle manžela raději byli opatrní, a pak ale dle ní bylo zcela nezvykle málo neplodných dnů. To ji trápí. Také ji tento cyklus trápilo dlouhodobější špinění jak po menstruaci, tak také před další menstruací.

Otázky klientky	Správná odpověď
1. Došlo k prvnímu dni vzestupu BTT 15. den cyklu?	Ne
2. Obtížně se orientuji v hlenu, nakonec vidíme s manželem vrchol hlenu 22. DC. Je to tak?	Ano
3. Já jsem se domnívala, že vzestup BTT byl 15. DC, ale manžel se domnívá, že teplotu 15. DC může označit jako špici a že vzestup BTT byl později, má pravdu?	Ano
4. Manžel vidí první den vzestupu BTT 22. DC, je to tak?	Ano
5. Plodné období jsme ukončili 26. DC večer. Je to správně?	Ne

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?	Využíváme již pouze pravidlo „minus 8“ za kontroly hlenového příznaku. První 3 dny jsou počítány jako neplodné.
2. Který den v cyklu považujeme za vrchol hlenu vzhledem k ovulaci?	22. DC
3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT?	22. DC
4. Na jaké úrovni je linie?	Pokud dáme do závorky měření 19. DC jak pozdější, lze považovat linii na 36,8°C, jinak na 36,9°C (na vyhodnocení nemá vliv)
5. Kdy byl potvrzený vzestup BTT?	25. DC
6. Kdy končí plodné období?	25. DC večer

Doplňující vědomostní otázky	Správná odpověď
1) Klientka si stěžuje na krátké neplodné období v tomto cyklu. Co byste doporučili? Napište alespoň 3 podněty.	Úprava životosprávy, psychický relax, spánek v dostatečně zatemnělé místnosti, vyvarovat se stresům, Sarapis plus, pupalka, gestageny po ovulaci, vyvarovat se večer těžkému jídlu
2) Klientka si stěžuje na obtěžující špinění. Co byste doporučili, na co se případně zaměřit? Napište alespoň 3 podněty.	Vyšetření na gynekologii k vyloučení zánětu, popíjení kokošky, grepy, pohanka, Ascorutin, gestageny po ovulaci, vyvarovat se fytoestrogenům (ženské čaje), vyvarovat se hormonální józe, vyvarovat se vaginálním napáčkám, zaměřit se na používání hygienických pomůcek, které podporují rozvoj zánětu (nepoužívat menstruační kalíšek, tampony..)
3) Jaké bylinky či potravinové doplňky byste doporučili pro lepší zvládnání napětí, stresu a pro lepší spánek? Vyjmenujte alespoň 3.	Meduňka, levandule, kozlík lékařský, ginkgo biloba, extrakt z ovesných klíčků – fin Avis, fin Relaxinis, aromaterapie, masáž
4) Klientka si stěžuje, že teploty "skáčou". Na co byste se měli optat, když má uvedený digitální teploměr?	Je vhodné se doptat, kdy byla provedena výměna baterie, doporučit zkusit se změřit 2x po sobě, zda teploměr měří stejně. Případně pořídit si „obyčejný“ lékařský teploměr.
5) Co kromě stresu může způsobovat zkrácení druhé fáze? Vyjmenujte nejméně 3 možné příčiny, na které byste se případně ještě klientky doptali.	Změna životosprávy včetně otázky jídelníčku - možný deficit vitamínů a minerálních látek, změny hladin hormonů a řízení funkce štítné žlázy, navýšení prolaktinu, nevhodné popíjení ženských čajů (kontryhel, řebříček, drmek), změna tělesné váhy,