Vědomostní dotazník č. 4/2023

V tomto dotazníku si připomeneme STM při nemoci.

Klientka přichází do ambulance 15. 5. 2023 kvůli nepravidelnému krvácení. Na UTZ jí byla zjištěna cysta. Ten den jí byl aplikován Agolutin, po kterém se rozkrvácela 19. 5. 2023 Krvácení trvalo 4 dny.
Klientka podpořena, aby se začala sledovat dle STM, aby se mohly správně nasadit gestageny.

V cyklu číslo 1, který začal po Agolutinu 19.5., byl první den vzestupu BTT 22. den cyklu, celý cyklus trval 28 dní a luteální fáze měla 7 dnů. Tento cyklu nebyly nasazeny gestageny, klientka záznam poslala, až když přišlo krvácení.

Klientce znovu vysvětleno, že je potřeba záznam poslat hned v době, kdy se bude domnívat, že končí plodné období. Nicméně i tento cyklus č. 2 klientka posílá až v době dalšího krvácení.

Klientka sděluje, že v cyklu byla nemocná **a nebyla si vůbec jistá s vyhodnocením**. Má pochybnosti, zda se dá dle STM záznam vyhodnotit, když v něm byla nemocná. Následně upřesňuje, že nemoc jí začala 7. 7. (22. DC), a klientka si myslí, že první den vzestupu BTT bylo nejvyšší měření, tedy měření 22. DC. Hodnota BTT se pro nemoc nevešla do tabulky.

|  |  |
| --- | --- |
| **Otázky klientky** | **Správná odpověď** |
| 1. Je 22. DC prvním dnem vzestupu BTT?  | Ne |
| 2. Byl tažný hlen 22. DC vrchol hlenu v souvislosti s ovulací? | Ne |
| 3. Došlo v cyklu k ovulaci?  | Ano  |
| 4. Ovlivnila nemoc vyhodnocení vzestupu BTT?  | Ne |
| 5. Bylo neplodné období kvůli hlenu jen do 13. dne cyklu, když v předchozím cyklu jsem měla vzestup BTT 22. DC? | 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?  | Pravidlo prvních 5 dní, za kontroly mínus 8 a kontroly hlenu. poslední neplodný den na začátku cyklu je 5. DC. |
| 2. Který den v cyklu považujeme za vrchol hlenu vzhledem k ovulaci? | 17. DC |
| 3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT? | 16. DC |
| 4. Na jaké úrovni je (jsou) linie. Proč? | 36,70°C z měření 6:45 36,60°C – z měření 5:30 – 6:00  Porovnáme mezi sebou měření 7:30 - 7:45 (případně linie z pozdějších měření na 36,9°C) |
| 5. Kdy byl potvrzený vzestup BTT? Proč?  | 18. DC linie z měření v 5:30, a toto měření je o 0,2°C nad linií.  |
| 6. Kdy končí plodné období?  | 20. DC večer |

|  |  |
| --- | --- |
| **Doplňující vědomostní otázky**  | **Správná odpověď** |
| 1. Od kdy by bylo možné nejdříve nasadit gestagen v tomto cyklu?
 | Gestagen by bylo možné nasadit od 20. DC večer, kdy bylo ukončené plodné období podle hlenu i BTT.  |
| 1. Do kdy vypočítáme, že by správně při včasném zaslání klientka užívala gestagen léčebně, když si nepřejí otěhotnět? (Uveďte datum, den aktuálního cyklu a denní dobu)
 | Gestagen by klientka v tomto cyklu měla užívat do 12. 7. 2033 včetně večera. (27. DC včetně večera) |
| 1. Podle čeho se řídíme, aby se gestagen mohl nasadit? Co je pro načasování nasazení gestagenu z hlediska STM podmínkou?
 | Lék nasazujeme až je ukončené plodné období dle STM - podle hlenu i BTT. |
| 1. Od kterého dne vzestupu BTT odpočítáváme stanovený počet dní užívání gestagenu?
 | Počítáme od potvrzeného vzestupu BTT. |
| 1. Jaká by byla Vaše doporučení pro klientku po shlédnutí záznamu tohoto cyklu? Uveďte alespoň 3.
 | Nasadit doplňky stravy včetně probiotik, prebiotik, ( kvůli nemoci)**Podpora tvorby vlastního progesteronu** **potravinovými doplňky** - Sarapis +, pupalkový olej - fin Glandincaps, případně fin Fosfocaps – při alergii na mateří kašičku, při výrazných známkách nedostatku Mg. Sarapis plus již B vitamín obsahuje, (stejně tak K vit, D vit)pozor na doporučení B komplex z lékárny- minimalizace vstřebávání Než Magne B6 raději fin karditabs, i když obsahuje oxid Mg, dobře se vstřebává) (raději fin Fosfocaps- obsahuje i lecitin pro zvládání stresu)**Úprava životosprávy** – odpočinek, noční spánek, zvládání stresu, pohyb, sebedůvěra **strava** – pestrost, zelená zelenina (brokolice, kapusta,, zdroje kyseliny listové)Omezit/vyřadit teiny, především kofeinDostatečný pitný režim Potrav doplňky a bylinky k zvládání stresu (meduňka, fin Avis) Výhledově – hormonální screeening- načasování dle STM**Z hlediska STM:** Poslat záznam dříve, případně posílat průběžně častěji Zopakovat pravidla vyhodnocení BTT (pravidlo 3 vyšších teplot ku 6 nižším + vyjímky). Doptat se na digitální teploměr, zda má 2 desetinná místa, a zda umí klientka správně hodnoty zaokrouhlovat, protože všechny hodnoty jsou zaokrouhlená na celé desetiny.Sledování čípku není potřebné,Není nutné se měřit v každý čas, ocenit, že se paní sledovala a zapisovala časy měření |