**Vědomostní dotazník č. 3/2025**

**Menstruační cykly u dospívajících**

S blížícími se prázdninami může být více vnímána otázka, jak připravit ratolesti na situace, které s dospíváním souvisejí.

Především u dívek je to otázka řešení menstruačního krvácení. I u těch, u kterých již menstruační cykly naskočily, mohou v důsledku cestování a změny prostředí vzniknout různé nepravidelnosti. Mnohé maminky též řeší otázku, jak připravit své dcerky na situaci, že by se právě v této době mohlo objevit první krvácení.

Pojďme si tedy v tomto dotazníku připomenout některá zásadní fakta, která víme o nástupu menstruačních cyklů u dospívajících a co víme o menstruačních cyklech obecně.

Mnohá fakta byla též prezentována v rámci **konference „STM v managementu života ženy“.** Nahrávku i se sborníkem je možné si objednat na https://www.cenap.cz/konferencestm

**Kazuistika:** Klientka – matka se na nás obrátila s dotazem, jak řešit situaci, když její 17letá dcerka mívá různě nepravidelné cykly. Někdy slečna krvácí po 2-3 týdnech, a pak je třeba 3 měsíce „vynechávka“.

První krvácení začalo zhruba ve 14 letech, ke konci 8. třídy. Od počátku bylo „nepravidelné“. Byly již na gynekologii, v rámci gynekologického vyšetření nebyla shledána žádná odchylka, děloha i vaječníky se zdály v pořádku, cystu paní doktorka neviděla.

Paní doktorka nabízí hormonální antikoncepci léčebně.

Před jejím nasazením nás maminka kontaktuje.

Z naší strany doporučeno hormonální vyšetření a vyšetřit ještě některé další hodnoty v krvi a také aby se dcerka začala sledovat dle STM. Vysvětlen význam STM jako diagnostické metody, zakoupili si Průvodce STM spolu se záznamovými tabulkami.

Slečna se začala sledovat, následně maminka volá, že po 26 dnech přišla menstruace a že tedy dcerku objednává na odběry.

|  |  |
| --- | --- |
| **1 Otázky k vyhodnocení záznamu cyklu** | **Správná odpověď** |
| 1. Kdy začíná plodné období na začátku cyklu?  | 1.den cyklu |
| 2. Kdy byl vrchol hlenu ve vztahu k ovulaci? | 36. DC |
| 3. Kdy došlo k prvnímu dni vzestupu BTT? | 37. DC |
| 4. Kdy byl potvrzený vzestup BTT? | 39. DC |
| 5. Kdy bylo ukončeno plodné období a začalo neplodné období po ovulaci? Uveďte i část dne, zda ráno či večer. | 39.DC večer |

|  |  |
| --- | --- |
| **2 Otázky k teorii STM**  | **Správná odpověď** |
| 1. Bylo krvácení, které začalo 27.7., menstruační krvácení
 | Ne |
| 2. Další krvácení přišlo 16.8., bylo toto krvácení menstruační?  | Ano |
| 3.. Jaká byla délka/délky luteální fáze v tomto záznamu?  | 10 |
| 4. Splňuje měření 23. DC pravidlo „špice“?  | Ne |
| 5. Kdy se měl dle metodiky v rámci tohoto záznamu provést hormonální screening – napište vhodná data.  | 18. 8.-20. 8. |

|  |  |
| --- | --- |
| **3 Doplňující vědomostní otázky**  | **Správná odpověď** |
| 1. Co je to menarche?
 | Věk prvního krvácení z rodidel, nemusí se jednat o skutečnou menstruaci  |
| 1. Co byste doporučili odebrat v rámci hormonálního screeningu?
 | Hormonální screening- LH, FSH, prolaktin, testosteron, TSH, fT4, fT3, glykemiePokud máme záznamy STM, není důvod stanovovat progesteron a estrogeny |
| 1. Hodnoty kterého vitamínu byste nechali též v rámci vyšetření odebrat, zkontrolovat?
 | D vitamín (případně ze skupiny B) |
| 1. V rámci vyšetření vyšly „hraniční“, tedy k dolním hodnotám, ale ještě v normě, výsledky hormonů štítné žlázy, fT4. Co byste doporučili a proč?
 | Mořské plody, mořskou řasu, Vincentka, mléčné výrobky, vejce (žloutek), Symbolicky- višně, třešněPotravinový doplněk- kelpatabs – jen2x do týdne, ne denněPotravinové doplňky se selenemZdroje selenu – semínka, ořechy masoRedukce stresu Zdroje D vitamínu Pozor - naopak brokolice, květák vstřebávání jodu snižují  |
| 1. Proč se při nepravidelnostech cyklů doporučuje hormonální antikoncepce? Je možné jiné řešení? Pokud ano, uveďte.
 | V době pauzy v užívání hormonální antikoncepce (HAK) dojde k poklesu hladiny hormonů. Pod vlivem takto vzniklého poklesu hladin hormonů dochází k odloučení děložní sliznice.Nejedná se o úpravu funkce vaječníků ani hormonů řídících vaječníky. Naopak organismus se následně potýká s řadou vedlejších účinků. Proto je přínosnější odhalit příčiny a podle nich léčbu, nastavit úpravu životosprávy. Vždy je možné situaci řešit bez užívání HAK.  |

|  |
| --- |
| **4 Vyplňte správně záznamovou tabulku cyklu, pošlete jako přílohu mailem**  |

|  |
| --- |
| **5 Účast na webináři:**Chcete se více dozvědět k dané problematice v rámci on-line webináře - analýzy tohoto vědomostního dotazníku -  dne  **10. 7. 2025 od 19:30 hod včetně nahrávky**Nebo jen si objednat nahrávku?Vyberte Vaši odpověď: * Ano - zúčastním se webináře a těším se na nahrávku z něj
* Ano - poslechnu si nahrávku
* Nemám zájem ani o účast na webináři ani o nahrávku
 |

Cena webináře/nahrávky 500 Kč, pro členy Aliance poradců 350 Kč -  bude uhrazena dle instrukcí po určení variabilního symbolu z CENAP při zaslání odpovědí nejpozději do 7.7. do 12 hodin a při úhradě nejpozději do 8.7.
Při pozdějším zaslání odpovědí či pozdější platbě bude připočten manipulační poplatek 150 Kč.

Souhlasím, aby Centrum naděje a pomoci zpracovávalo  uvedené osobní údaje pro vlastní potřeby podle zákona č. 101/2000 Sb. a Obecného nařízení EU 2016/679 (GDPR) za účelem shromažďování, uchovávání, korespondence na dobu neurčitou. Beru na vědomí, že tento souhlas je dobrovolný a mohu ho kdykoliv odvolat u Centra naděje a pomoci.

Podpis - stačí uvést jméno ve wordu