

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области  
«Балашовский медицинский колледж»

ФИЗИОЛОГИЯ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.  
МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ И ЕГО РЕГУЛЯЦИЯ.

Преподаватель  
анатомии и  
физиологии  
человека

Сокоп А.В.

## Пояснительная записка

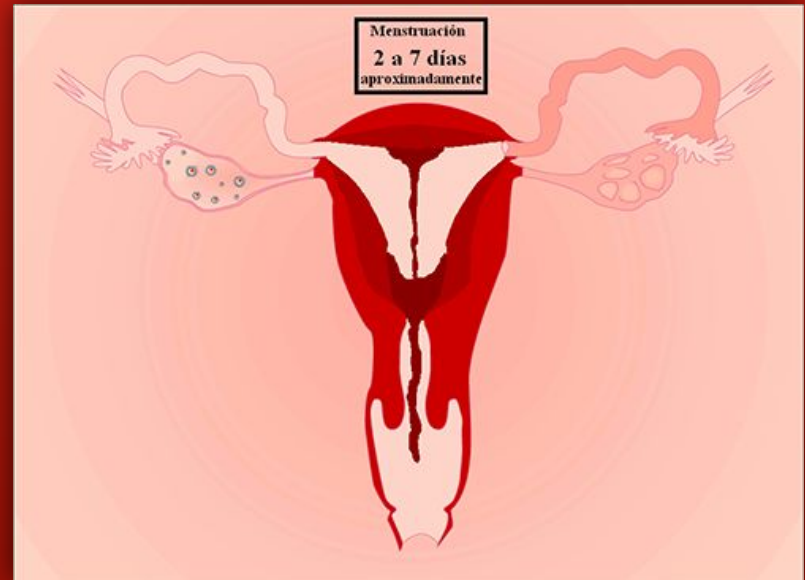
- Менструальный цикл исполняет роль биологических часов организма и любые нарушения являются первым звоночком пока еще не распознанных заболеваний. Почему возникает нарушение менструального цикла – вопрос интересует не только представительниц слабого пола, но и врачей.
- Как известно, женский организм очень чувствителен. Поэтому сбои цикла порой возникают не только из-за заболеваний или воспалительных процессов половых органов, но и из-за неправильного питания, расстройства нервной системы, нарушения веса, вредных привычек.
- Курение сигарет напрямую взаимосвязано с месячными.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРЕЗЕНТАЦИИ

- ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ
- КАК ОТНОСИЛИСЬ К МЕНСТРУАЦИИ В ДРЕВНОСТИ
- НАЧАЛО МЕНСТРУАЦИИ
- НОРМАЛЬНЫЙ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ
- ПМС
- КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ
- ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

## ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

- Менструальный цикл - это сложный, ритмически повторяющийся биологический процесс, подготавливающий организм женщины к беременности.
- Во время менструального цикла в организме происходят периодические изменения, связанные с овуляцией и завершающиеся кровотечением из матки. Ежемесячные, циклически появляющиеся маточные кровотечения носят название менструации (от лат. *menstruum* - ежемесячный). Появление менструального кровотечения свидетельствует об окончании физиологических процессов, подготавливающих организм женщины к беременности, и о гибели яйцеклетки. Менструация - это отторжение функционального слоя слизистой оболочки матки.



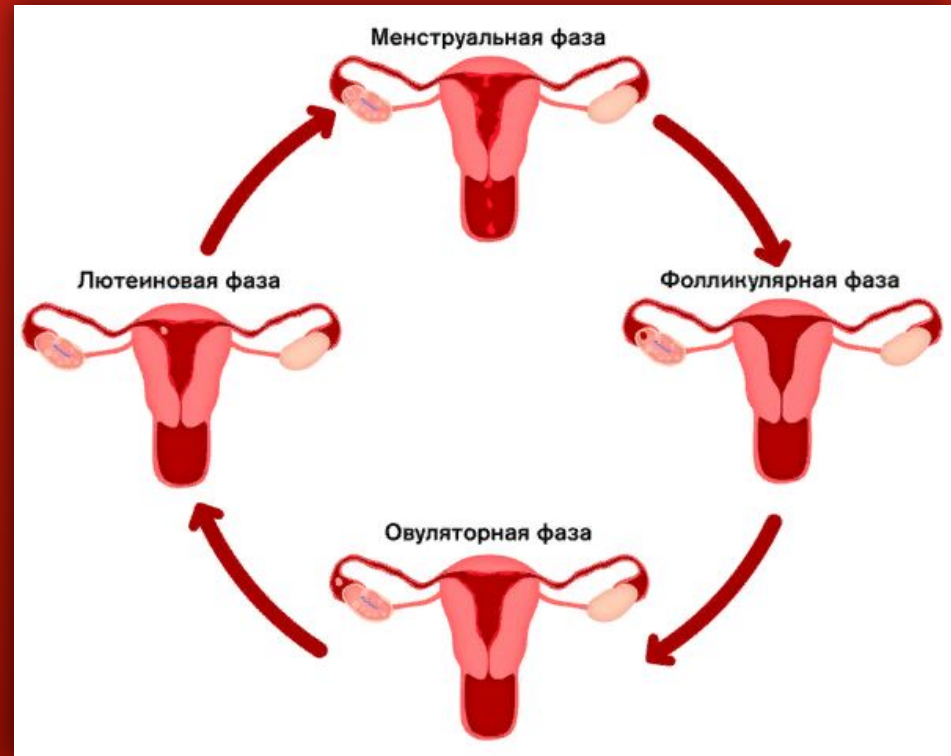
## КАК ОТНОСИЛИСЬ К МЕНСТРУАЦИИ В ДРЕВНОСТИ

- В древности первая менструация считалась для девочки большим праздником, который отмечался с большим размахом. Девушек поздравляли с вступлением в новую жизненную фазу.
- Их снам придавалось особое значение для всего общества. Девушки получали привилегию регулярно, раз в месяц, удаляться с другими женщинами в специальную "менструальную хижину", в которой они могли интересно провести время, занимаясь спиритизмом. Считалось, что женщины в период менструации особенно склонны к ясновидению. Их освобождали от повседневных обязанностей, которые перекладывались на пожилых женщин или на мужчин.
- Большинство женщин общины подчинялись единому общему ритму: в период полнолуния, т.е. во время переживаний и эмоциональной открытости, у них происходила овуляция - самая репродуктивная пора, а менструация приходилась на период новолуния, время темноты и отстраненности.



## НАЧАЛО МЕНСТРУАЦИИ

- Менструации начинаются у женщин при достижении полового созревания - в это время у женщины появляется способность зачать ребенка. В цикле есть несколько фаз (фолликулярная, овуляция, лютеиновая), и первый день цикла означает начало лютеиновой фазы, при котором матка избавляется от оболочки через влагалище. Так начинается менструация.
- Признаки физиологического менструального цикла:
  1. двухфазность;
  2. продолжительность не менее 21 и не более 35 дней (у 60 % женщин - 28 дней);
  3. цикличность, причем продолжительность цикла постоянна;
  4. продолжительность менструации 2-7 дней;
  5. менструальная кровопотеря 50-150 мл;
  6. отсутствие болезненных проявлений и нарушений общего состояния организма.



## НОРМАЛЬНЫЙ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

- Менструальный цикл длится 21-35 дней у взрослых женщин и 21-45 дней у подростков. Цикл считается от первого дня менструации до первого дня следующей менструации.
- Менструальный цикл связан с колебаниями уровня эстрогена в крови. В первую половину цикла эстрогена много (фолликулярная фаза), и оболочка матки утолщается, готовясь к закреплению оплодотворенной яйцеклетки.
- В середине цикла яичники опускают яйцеклетку в фаллопиеву трубу. Эта фаза (овуляция) - лучшее время для зачатия.
- Если яйцеклетка не будет оплодотворена в овуляцию и не закрепится на стенке матки, уровень прогестерона и эстрогена снизится, из-за чего матка сбросит утолщенную оболочку в лютеиновую фазу.



# ПМС

## СИМПТОМЫ ПМС

- Депрессия, раздражительность
- Головокружение
- Тошнота, рвота
- Бессонница
- Повышенная рассеянность
- Нагрубание молочных желез
- Боли в сердце, аритмия
- Одышка
- Лихорадка, озноб
- Прибавка массы тела

Если вы обнаружили у себя 3-4 симптома, у вас легкая форма ПМС, 5-7 – средняя тяжесть, более 7 – тяжелая

В понятие **предменструального синдрома** входит множество симптомов, возникающих у женщины за 7-10 дней до менструации и бесследно исчезающих в начале нового цикла





## КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

- У женских половых гормонов есть одно замечательное свойство - эстрогены несколько снижают температуру в малом тазу (до 36,7-36,9), прогестерон ее повышает (до 37,1-37,2). Благодаря этому свойству любая женщина может при необходимости следить за своим менструальным циклом.



Начиная с первого дня после месячных (цикл обычно отсчитывается с первого дня месячных, так что вы начнете измерения приблизительно на 5-7 день цикла) утром, как только вы проснулись, не вставая с постели, введите кончик обычного ртутного термометра в задний проход и через 5 минут зафиксируйте полученную температуру. Можно просто записывать цифры, можно отмечать их точками на специальном графике (дни цикла по горизонтали, температура по вертикали). Такой график будет очень ценной информацией для врача. Скачок температуры на 0,3 говорит о состоявшейся овуляции. Если вы не планируете беременности (или наоборот, хотите забеременеть), то имейте в виду, что 3 дня перед овуляцией, сам день овуляции и 3 дня после считаются благоприятными для зачатия.

Если же у вас задержка месячных, то утром перед визитом к врачу измерьте свою ректальную температуру (если вы вынуждены отложить визит, измеряйте температуру в течение 3-5 дней). Если она ниже 37, скорее всего речь идет об ановуляции. Если температура выше 37, это свидетельствует в пользу наступления беременности либо (реже) персистенции желтого тела.

Кроме того, изменения ректальной температуры в течение 2-3 циклов позволяет врачу судить об особенностях вашего гормонального статуса, о том, насколько велико в вашем организме содержание эстрогенов и прогестерона, как часто у вас наступает овуляция.





# ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

По каким таким причинам может изменяться менструальный цикл? Давайте сейчас поговорим об этом.

- Стресс
- Потеря или набор веса
- Прекращение приема противозачаточных и гормональных препаратов
- Образ жизни
- Экология
- Вредные привычки
- Наличие заболевание репродуктивной системы



## ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ



Курение во время месячных опасно своим вредоносным влиянием на эндокринную систему, так как никотин деформирует метаболизм многих гормонов и может привести к следующему:

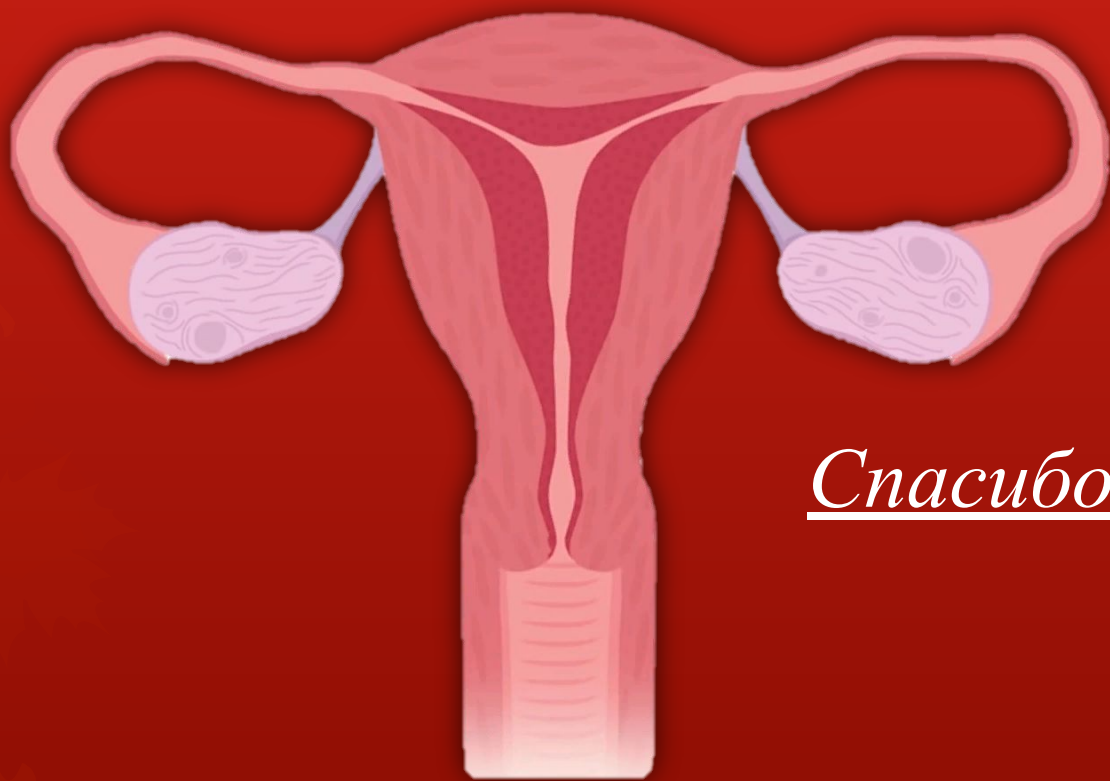
- Из-за такого дисбаланса снижается уровень гормона, ответственного за регуляцию щитовидной железы, а если нарушается работа этого органа, приходит и дисфункция менструального цикла, может развиваться меноррагия. Это заболевание, иначе называемое гиперменореей, характеризуется обильными менструациями.
- Курение влияет на болезненность протекания месячных.
- Помимо боли в отекающих молочных железах во время менструации, курящие девушки жалуются на головную боль и перепады артериального давления.
- Из-за никотина и вызванного им сбоя менструального цикла будущая мать ребенка может столкнуться с рядом опасностей для себя и своего малыша.
- Так, нарушения баланса гормонов могут вызвать у курящих женщин двойную овуляцию, приводящую к развитию многоплодной беременности.



**Шанс выкидыша у женщины с такой вредной привычкой многократно возрастает, не говоря уже о преждевременных родах, внематочной беременности и заболеваниях плода.**

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

- <http://nekuru.com/vred/mesyachnye.html>
- <https://ru.wikihow.com/определить-первый-день-менструального-цикла>
- <https://webapteka.by/articles/article-text.html?url=menstualniy-cikl>
- «Здоровье женщины» Первушина Е. 2014 год
- "Женские заболевания. Современные рекомендации специалиста." Х. Фишер 2015



*Спасибо за внимание*