

Ο εμμηνορρυσιακός κύκλος

K. M. M. K.

Κότσιρας Αχιλλέας

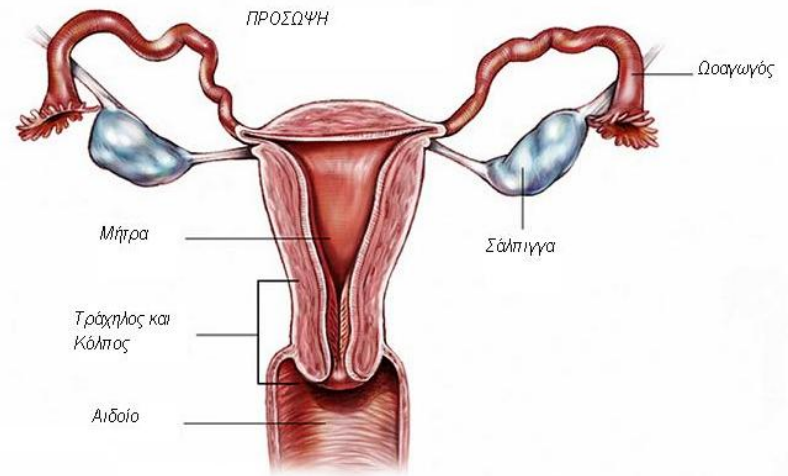
Κούμλα Ντίνα

Μάκκα Νεφέλη

Μαρκοπουλιώτη Αριάδνη

ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΑΝΑΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Το αναπαραγωγικό σύστημα είναι ένα σύστημα οργάνων με σκοπό την αναπαραγωγή των έμβιων όντων. Σημαντικό ρόλο σ' αυτή την λειτουργία παίζουν και ουσίες που εκκρίνονται από τον οργανισμό όπως ορμόνες και φερομόνες. Τα όργανα του αναπαραγωγικού συστήματος διακρίνονται σε εσωτερικά και εξωτερικά. Το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα αποτελείται από τα εξής:



- Το αιδοίο ανήκει στα εξωτερικά γεννητικά όργανα της γυναίκας.
- Ο πρόδρομος του κολεού αποτελεί την περιοχή που περικλείεται από τα μικρά χείλη του αιδοίου.
- Ο παρθενικός υμένας αποτελεί πτυχή του βλεννογόνου που περιβάλλει κυκλωτερώς το στόμιο του κολεού και φέρει αιμοφόρα αγγεία και νεύρα.
- Οι βολβοί του προδρόμου αποτελούν στυτικό ιστό ανάλογο με τον βολβό του σπυγγώδους σώματος της ουρήθρας στο ανδρικό πέος.
- Το εφηβαίο ή όρος της Αφροδίτης αποτελεί έπαρμα του δέρματος ακριβώς μπροστά από την ηβική σύμφυση.
- Τα μεγάλα χείλη του αιδοίου είναι συμμετρικές πτυχές του δέρματος μήκους 7-8 cm που εξορμούν από το εφηβαίο και φέρονται μέχρι το περίνεο.
- Τα μικρά χείλη του αιδοίου είναι πτυχές του δέρματος επί τα εντός των μεγάλων χειλέων και έχουν την όψη βλεννογόνου διότι το δέρμα τους είναι άτριχο, εξέρυθρο και έφυγρο.
- Η κλειτορίδα αποτελεί στυτικό μόριο ανάλογο με το ανδρικό πέος.
- Οι μείζονες αδένες του προδρόμου είναι δύο μικροί αδένες που βρίσκονται στο οπισθοπλάγιο τοίχωμα του κολεού.

Στάδια Εμμηνορρυσιακού κύκλου

Εμμηνορρυσιακή φάση

Η εμμηνορρυσία ονομάζεται επίσης έμμηνη αιμορραγία, έμμηνος ρύση ή πιο κοινά περίοδος. Σε φυσιολογικές συνθήκες, η έμμηνος ρύση σηματοδοτεί ότι η γυναίκα δεν είναι έγκυος. (Παρόλα αυτά δεν μπορούμε να το εκλάβουμε ως κάτι σίγουρο, αφού πολλοί είναι οι παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν αιμορραγία σε μια εγκυμοσύνη.

Ωοθυλακική φάση

Η φάση αυτή καλείται επίσης και παραγωγική φάση, επειδή κατά τη διάρκεια αυτής, η αυξημένη έκκριση μιας οιστρογόνου ορμόνης, της οιστραδιόλης, προκαλεί την αναγέννηση του βλεννογόνου της μήτρας με αποτέλεσμα την παραγωγή ενός νέου ενδομητρίου.

Ωορρηξία

Κατά την διάρκεια της παραγωγικής φάσης, η οιστραδιόλη καταστέλλει την παραγωγή της ωχρινοποιητικής ορμόνης (LH) από τον πρόσθιο λοβό της υπόφυσης. Όταν το ωάριο έχει σχεδόν ωριμάσει, τα συνεχώς αυξανόμενα επίπεδα της οιστραδιόλης ξεπερνούν ένα όριο, πάνω από το οποίο το αποτέλεσμα αντιστρέφεται και το οιστρογόνο διεγείρει πραγματικά την παραγωγή μεγάλης ποσότητας της ωχρινοποιητικής ορμόνης (LH). Αυτή η διαδικασία, γνωστή ως "κύμα LH", ξεκινά περίπου την 14η μέρα του ωοθηκικού κύκλου και μπορεί να διαρκέσει 48 ώρες.

Ωχρινική Φάση

Η ωχρινική φάση ονομάζεται και εκκριτική φάση. Στη φάση αυτή σημαντικό ρόλο παίζει το ωχρό σωμάτιο, το στερεό σώμα που σχηματίζεται στις ωοθήκες μετά την απελευθέρωση του ωαρίου από την ωοθήκη. Το ωχρό αυτό σωμάτιο συνεχίζει να αυξάνεται για αρκετό διάστημα μετά την ωορρηξία και παράγει αξιόλογες ποσότητες ορμονών και κυρίως προγεστερόνης.

Διαταραχές εμμηνορυσιακού κύκλου

Οι πιο συνηθισμένες ανωμαλίες του γυναικείου αναπαραγωγικού κύκλου είναι :

- - οι ακανόνιστοι εμμηνορυσιακοί κύκλοι οι οποίοι μπορεί να αφορούν σε:
 - * αμηνόρροια (απουσία περιόδου)
 - * μηνορραγία (υπερβολική απώλεια αίματος κατά την περίοδο)
 - * μητρορραγία (αιμορραγίες στο ενδιάμεσο δύο εμμηνορυσιακών κύκλων)
- - Προεμμηνορυσιακό Σύνδρομο
- - δυσμηνόρροια (επώδυνη έμμηνος ρύση)

Ένα από τα πιο συνηθισμένα γυναικολογικά προβλήματα είναι οι μη-τακτικοί ή ακανόνιστοι εμμηνορρυσιακοί κύκλοι. Κατ' αρχάς σε περίπτωση καθυστέρησης της περιόδου θα πρέπει πρώτα να αποκλεισθεί το ενδεχόμενο μίας εγκυμοσύνης. Αφού επιβεβαιωθεί λοιπόν το γεγονός ότι δεν είστε έγκυος άλλα πιθανά αίτια της ανωμαλίας της περιόδου μπορεί να είναι :

- - Μεγάλες αλλαγές του συνηθισμένου τρόπου ζωής του ατόμου, για παράδειγμα
- * σημαντική απώλεια βάρους
- * εντατική άσκηση (χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα όσων γυναικών ασχολούνται με τον πρωταθλητισμό)
- * έντονη συναισθηματική φόρτιση ή άγχος
- * Ταξίδια
- - Η χρησιμοποίηση ορμονικής μεθόδου αντισύλληψης (π.χ. αντισυλληπτικά δισκία, mini-pill, ή ορμονικά εμφυτεύματα) μπορεί πολλές φορές να οδηγήσει στην εμφάνιση περιόδου η οποία διαρκεί λιγότερες ημέρες, σε παράταση του εμμηνορρυσιακού κύκλου ή ακόμη και σε προσωρινή αμηνόρροια
- - Η νευρογενής ανορεξία ή η βουλιμία
- - Η εμμηνόπαυση και τα 2 με 5 χρόνια πριν από την εμμηνόπαυση (προεμμηνοπαυσιακή περίοδος)
- - Η περίοδος λίγο μετά την έναρξη των εμμηνορρυσιακών κύκλων (εμμηναρχή). Πιο συγκεκριμένα τα πρώτα χρόνια μετά την εμμηναρχή η εμφάνιση ακανόνιστων εμμηνορρυσιακών κύκλων θεωρείται φυσιολογική
- - Η λήψη φαρμάκων όπως τα στεροειδή, τα χάπια αδυνατίσματος, τα ηρεμιστικά κ.α
- - Ορμονικές διαταραχές (π.χ. ανωμαλίες λειτουργίας του θυρεοειδούς αδένου ή σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών)
- - Ο θηλασμός

Κανόνες Υγιεινής κατά τη διάρκεια της περιόδου

Κατά τη διάρκεια της περιόδου, η τήρηση των κανόνων προσωπικής υγιεινής είναι από τα πιο βασικά πράγματα που πρέπει να προσέξεις. Οι βασικοί κανόνες καθαριότητας θα πρέπει να τηρούνται σχολαστικά, ενώ πρέπει να αλλάζεις τη σερβιέτα σου σε τακτά χρονικά διαστήματα. Αυτό θα σε βοηθήσει όχι μόνο να διατηρήσεις την υγεία της ευαίσθητης περιοχής αλλά θα σε κάνει να νιώσεις πολύ πιο άνετη και φρέσκια. Η ευαίσθητη περιοχή μπορεί εύκολα να παρουσιάσει ερεθισμούς γιατί είναι υγρή και σημείο τριβής κατά την κίνηση.

Γι' αυτό είναι καλό να προσέχουμε. Τα συνθετικά υλικά «ζεσταίνουν και ιδρώνουν» την επιδερμίδα της περιοχής. Τα εσώρουχα πρέπει να ξεπλένονται πολύ καλά από το απορρυπαντικό και τα μαλακτικό. Σύμφωνα με στοιχεία έρευνας που πραγματοποιήθηκε στη χώρα μας, ένα 20% των γυναικών που υποφέρουν από ερεθισμούς της ευαίσθητης περιοχής κατά τις ημέρες τις περιόδου, τους αποδίδουν στο υλικό του καλύμματος ορισμένων σερβιετών. Αν η επιδερμίδα σας είναι ευαίσθητη, προτιμήσετε σερβιέτες με κάλυμμα φιλικό προς το δέρμα.