

## **Brak miesiączki (Amenorrhea)**

### **Co oznacza brak miesiączki? (What is amenorrhea?)**

Większość nastolatek ma swoją pierwszą miesiączkę około 2 lata po rozpoczęciu rozwoju piersi (zwykle w wieku od 12 do 13 lat), jednakże ten czas może być nieco krótszy lub dłuższy u różnych osób. Pierwsza miesiączka występuje zazwyczaj w przedziale wiekowym od 9 do 14 lat. Amenorrhea oznacza, że nastolatka nie zaczęła miesiączkować przed 15. rokiem życia albo jeżeli już miesiączkowała, to oznacza, że miesiączka nie pojawiła przez 6 lub więcej miesięcy.

### **Czym może być spowodowany brak miesiączki? (What causes amenorrhea?)**

Miesiączka zaczyna się po rozpoczęciu dojrzewania płciowego – wtedy sygnały hormonalne wysyłane przez mózg aktywują narządy rozrodcze (macicę i jajniki).

Hormony powodują pogrubienie wyściółki macicy i uwalnianie komórki jajowej przez jajnik (owulacja). Podczas miesiączki macica pozbywa się wyściółki, która stopniowo opuszcza ciało przez pochwę przez około tydzień. Stres, zmiana masy ciała i inne problemy zdrowotne mogą wpłynąć na hormony i doprowadzić do braku miesiączki. Do przyczyn braku miesiączki zaliczamy:

- ciążę (w trakcie miesiączki nie pojawiają się)
- intensywne ćwiczenia fizyczne.
- zaburzenia odżywiania
- otyłość
- zespół policystycznych jajników
- inne problemy endokrynologiczne (hormonalne), w tym choroby tarczycy
- choroby przewlekłe
- niektóre leki
- wrodzone wady macicy lub pochwy
- czasami praca jajników jest zaburzona i hormony nie są produkowane z przyczyn genetycznych lub po leczeniu raka lub z innych przyczyn.

### **Jak lekarz zdiagnozuje brak miesiączki? (How will my health provider diagnose amenorrhea?)**

Lekarz zacznie od zadawania pytań dotyczących ogólnego stanu zdrowia, w tym przebytych chorób, nadmiernego stresu, przyjmowania leków, przebiegu okresu dojrzewania, historii miesiączkowania, sposobu odżywiania i uprawiania sportu. Podczas badania fizykalnego lekarz zwróci szczególną uwagę na gruczoł tarczowy, piersi i skórę, oceni trądzik i owłosienie. Wytlumaczy, dlaczego pomocne będzie wykonanie badania ginekologicznego. Lekarz może także zalecić wykonanie testu ciążowego, badania ultrasonograficznego miednicy i ewentualnie badania krwi w celu sprawdzenia poziomu hormonów.

### **Jakie leczenie stosuje się w przypadku braku miesiączki? (How is amenorrhea treated?)**

Leczenie zależy od przyczyny i może obejmować jedno lub więcej z następujących: prowadzenie kalendarza miesiączkowego, przestawienie się na zdrowy tryb życia, stosowanie leków lub konsultację chirurgiczną. Lekarz przedyskutuje z tobą możliwe opcje i zaproponuje odpowiedni sposób leczenia.

### **Czy są jakieś długoterminowe skutki braku miesiączki? (Are there any long term consequences of amenorrhea?)**

To zależy głównie od tego, jaki jest podstawowy problem, ale większość osób można skutecznie leczyć.