

Twoja miesiączka (Your Period)

Normalna miesiączka - czyli jaka? (What is a normal period?)

Po wystąpieniu pierwszej miesiączki, kolejne krwawienia mogą nie pojawiać regularnie co miesiąc. Cykle zwykle stają się regularne w ciągu 2 - 3 lat od pierwszej miesiączki. Jeśli cykl miesięczkowy jest regularny o początku miesiączkowania, najczęściej taki pozostaje. Kiedy miesiączki zaczynają się pojawiać warto jest zapisywać, kiedy występują i jak długo trwają wykorzystując kalendarzyk miesięczkowania lub aplikację w telefonie. Prawidłowy cykl (czyli okres czasu pomiędzy pierwszym dniem miesiączki a pierwszym dniem kolejnej miesiączki) może trwać od 21 do 45 dni podczas pierwszego roku miesiączkowania, a pod koniec 3 roku od pierwszej miesiączki trwa zwykle od 21 do 34 dni. Normalne miesiączki nie są dłuższe niż 7 dni. W trakcie normalnej miesiączki podpaski lub wkładki zmienia się od 3 do 6 razy dziennie.

Kiedy cykl miesięczkowy nie jest normalny? (What is an abnormal period?)

Cykl miesięczkowy i miesiączki nie są normalne, jeśli:

- miesiączki pojawiają się nieregularnie po 2-3 latach miesiączkowania (tzn. częściej niż co 21 dni, lub rzadziej niż co 45 dni)
- miesiączki pojawiają się co 3 miesiące lub rzadziej
- miesiączki, które pojawiały się regularnie, nagle zaczynają pojawiać się w sposób nieregularny
- miesiączki trwają dłużej niż 7 dni
- miesiączki są tak bolesne, że powodują absencje w szkole lub wyłączają z normalnych codziennych aktywności
- miesiączki są bardzo obfite (wymagają więcej niż 6 podpasek lub tamponów na dobę lub są trudne do opanowania i utrzymania bielizny w czystości)

Kiedy pojawi się pierwsza miesiączka? (When will my first period happen?)

Pierwsza miesiączka może wywoływać zarówno ekscytację, jak i niepokój. Średni wiek pojawienia się pierwszej miesiączki to 12,5 lat, ale może się ona pojawić także w 10 roku życia. Zanim wystąpi pierwsza miesiączka, pojawiają się inne oznaki dojrzewania. Około 2 lata przed pierwszą miesiączką rozpoczyna się rozwój piersi, zmienia się zapach potu, pojawia się owłosienie łonowe i pod pachami.

W jaki sposób zapisywać informacje dotyczące cyklu miesięczkowego? (How should I track my periods?)

Kalendarzyk menstruacyjny oraz specjalne aplikacje elektroniczne mogą ułatwić ocenę schematu miesiączkowania. Należy śledzić cykl miesięczkowy i zabierać kalendarzyk na wizyty lekarskie. Dostępnych jest wiele elektronicznych aplikacji wspomagających śledzenie cyklu miesięczkowego, np.:

- Sisterhood (Hemophilia Federation of America)
- Clue Period & Cycle Tracker (pictured below)

Co zrobi lekarz w przypadku zaburzeń miesięczkowania? (What will the healthcare provider do if my periods are not normal?)

Zazwyczaj lekarz stwierdza zaburzenia miesięczkowania, gdy cykle są zbyt krótkie lub zbyt długie, albo gdy miesiączki są nadmiernie obfite. W przypadku zaburzeń miesięczkowania może być potrzebna wizyta w poradni, ale badanie przez pochwę najczęściej nie jest konieczne.

Lekarz może zalecić badanie krwi (hormony, morfologia) oraz badanie ultrasonograficzne miednicy, aby upewnić się, że macica wygląda normalnie.

Jakie leczenie stosuje się w zaburzeniach miesięczkowania? (How are abnormal periods treated?)

Bywa, że miesiączki unormują się samoistnie. Jeśli jednak po dłuższym czasie nadal są nieregularne, zbyt częste albo nadmiernie obfite – można kontrolować je lekami. Dostępne są preparaty hormonalne oraz takie, które nie zawierają hormonów. Lekarz przedyskutuje z tobą różne opcje leczenia zaburzeń miesięczkowania.