

## **Nieregularne miesiączki: dlaczego nie mam miesiączki w każdym miesiącu? (Irregular Periods: Why doesn't my period come once per month?)**

### **Czym jest regularna miesiączka? (What is a regular period?)**

Lekarze często pytają, czy miesiączkujesz "regularnie". Regularne/normalne miesiączkowanie oznacza wystąpienie miesiączki co 3 do 5 tygodni. Jeden cykl menstruacyjny to okres od PIERWSZEGO dnia krwawienia do PIERWSZEGO dnia następnego krwawienia. Miesiączka powinna trwać maksymalnie 7 dni. W początkowych dniach krwawienie może być obfite. Dzielne zużycie 3 do 6 umiarkowanie przemoczonych tamponów lub podpasek jest normalne. Lekarz wytłumaczy, jak prowadzić kalendarzyk menstruacyjny albo poleci aplikację na telefon, która w tym pomoże.

### **A jeśli moja miesiączka nie jest "regularna"? (What if my period isn't "regular"?)**

U niektórych osób miesiączka nie pojawia się co miesiąc. Miesiączka może nie pojawiać się co miesiąc w ciągu 2-3 pierwszych lat od pierwszej miesiączki. Na początku miesiączki mogą pojawiać się rzadziej lub częściej niż raz w miesiącu i trwać mniej niż 7 dni albo ciągnąć się tygodniami. Jeśli miesiączka pojawia się częściej niż raz w miesiącu albo trwa dłużej niż tydzień należy skontaktować się z lekarzem.

### **Dlaczego moja miesiączka nie jest regularna? (Why is my period irregular?)**

Wiele skomplikowanych procesów musi zadziałać prawidłowo w organizmie, aby miesiączka występowała regularnie co miesiąc. Między innymi sygnały z mózgu muszą pobudzić jajniki do produkcji hormonów. Na początku miesiączkowania sygnały te mogą nie działać prawidłowo. Potrzeba nawet 2 lat, aby komunikacja między mózgiem i jajnikami zaczęła funkcjonować w sposób właściwy, dzięki czemu miesiączki stają się regularne.

### **Co zrobi lekarz, gdy moja miesiączka nie jest regularna? What will my healthcare provider do if my periods aren't regular?**

Lekarz zada pytania o częstość występowania miesiączek, o ich długość i obfitość. Następnie przeprowadzi badanie fizykalne, które może obejmować badanie piersi i zewnętrznych narządów płciowych. Lekarz może zalecić badanie krwi, aby sprawdzić poziom hormonów oraz wykluczyć anemię (niski poziom żelaza). Jeśli miesiączki pojawiają się często bądź krwawienia są bardzo obfite, istnieje ryzyko niedokrwistości (anemii) z powodu nadmiernej utraty krwi.

### **Jak można leczyć nieregularne miesiączki? (How will my healthcare provider treat my irregular periods?)**

Lekarz nie musi interweniować, jeśli nieregularne miesiączki nie sprawiają problemów. Zaleci prowadzenie kalendarzyka menstruacyjnego i poinformowanie, jeśli nastąpią zmiany w cyklu miesiączkowym. Jeśli stężenie żelaza we krwi jest za niskie, lekarz zaleci tabletki z żelazem celem wyrównania jego poziomu we krwi lub przepisze leki zmniejszające utratę krwi podczas miesiączki. Gdy miesiączki są zbyt częste, lekarz może zaproponować terapię hormonalną, dzięki której miesiączka będzie krótsza, mniej obfita i pojawi się rzadziej. Hormony są zwykle podawane w postaci tabletek antykoncepcyjnych i mogą być stosowane nawet w młodym wieku.

### **Kiedy należy zgłosić się do lekarza? (When should I talk to my healthcare provider?)**

Należy zgłosić się do lekarza, w przypadku jakiegokolwiek wątpliwości dotyczących miesiączki, zwłaszcza gdy:

- krwawienie trwa dłużej niż 7 dni,
- podczas miesiączki używasz więcej niż 6 podpasek lub tamponów na dobę
- musisz zmieniać podpaskę co 1 do 2 godzin
- podczas miesiączki pojawiają się duże skrzepy lub zdarza się zaplamienie bielizny lub prześcieradeł
- miesiączka występuje częściej niż raz w miesiącu
- od ostatniej miesiączki minęło ponad 3 miesiące
- nastąpiła zmiana w schemacie dotychczas regularnego miesiączkowania.
- zawsze informuj lekarza, gdy jest szansa, że możesz być w ciąży.