

ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛУ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Мала О. Д.

Науковий керівник: Перець О. В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна

elenamdance@gmail.com

Вступ. Порухення менструальної функції є однією з актуальних проблем медицини, оскільки з цією функцією жіночого організму пов'язано багато інших: дітородна, регуляція сім'ї, безпліддя, запальні захворювання, питання контрацепції та ін. З усіх гінекологічних захворювань на порушення менструального циклу припадає 20%. Тож найкращим рішенням для прекрасної половини людства є мати вичерпну інформацію про можливі причини порушень та профілактичні засоби, які зменшують вірогідність виникнення проблем з менструальним циклом.

Причинами порушення менструального циклу можуть бути авітаміноз, гормональні порушення, травми, інфекційні захворювання, гінекологічні втручання. Але що ж може бути причиною порушення менструального циклу у цілком здорової дівчини? Сучасні дослідження показали, що основними причинами цього розладу є стреси, посилені фізичні навантаження та неправильне харчування.

Мета дослідження. З огляду на вищезазначене, метою дослідження даної теми є розгляд поняття менструального циклу, аналіз науково-методичної літератури щодо причин його порушення та ознайомлення з шляхами його відновлення. Серед всіх категорій причин виникнення збоїв в організмі (патологічні, медикаментозні, фізіологічні) особливу увагу приділено стресу та проблемі харчування, що стали звичними явищами в сучасному інтенсивному світі.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що саме в такий складний час поширеним стало питання порушення менструального циклу на фоні стресу.

Матеріали та методи. Виконання даного дослідження проводилось за допомогою літературного огляду наукових статей, джерел з інтернет-ресурсів. В даному дослідженні використані теоретичні методи дослідження – узагальнення та системний аналіз.

Результати дослідження показали, що серед багатьох причин порушення менструального циклу у фізично здорових дівчат-підлітків основними є часті стресові ситуації, надмірні фізичні навантаження, дієти.

Менструальний цикл – серія гормональних і фізичних змін в організмі, що готують організм до вагітності. У разі якщо вагітність не настає, організм повертається в початковий стан, починається новий менструальний цикл. Тобто, це часовий відрізок від однієї менструації до іншої. Ключове слово цикл, яке означає, що, розпочавшись одного разу, все повертається до вихідної точки відліку, тобто зберігається циклічність процесу.

Тривалість менструального циклу вимірюється від початку однієї менструації до початку наступної і в середньому триває близько 28 днів. Коливання циклу від 21 до 35 днів також вважається нормальним. Менструальні кровотечі у підлітків в середньому тривають 3-7 днів.

Протягом перших двох років після появи першої менструації у підлітків менструальний цикл може бути нерегулярним і на встановлення нормального менструального циклу може йти до двох років.

Причин виникнення збоїв в організмі, що провокують порушення менструального циклу існує дуже багато. Їх можна поділити на такі групи:

- патологічні – патології роботи органів статеві системи, захворювання внутрішніх органів, які впливають на роботу всього організму,
- медикаментозні – побічний ефект через прийняття певних типів ліків;
- фізіологічні – пов'язані з кардинальною зміною способу життя, переїздом в країну з іншим кліматом, часті стресові ситуації, порушення харчової поведінки (надмірна худорлявість або ожиріння).

До порушення менструального циклу може привести неправильне харчування. Багато молодих жінок, бажаючи швидко скинути зайві кілограми, в гонитві за стрункістю нерідко забувають про здоров'я. Дослідження, результати якого опубліковані в журналі Nature Neuroscience, показало, що особи, в дієті яких відзначається недолік омега-3 поліненасичених жирних кислот, більш схильні до перепадів настрою та депресії. Дуже важливо, щоб в підлітковому віці організм дівчини отримував необхідну кількість корисних мікроелементів і вітамінів.

Висновки. Підсумовуючи сказане вище, можна впевнено стверджувати, що стрес впливає абсолютно на всі органи, але особливо вразлива жіноча репродуктивна система. У минулому дівчатка-підлітки були більш замкненими в силу культурних та родинних традицій, позиції жінок у суспільстві, відсутності ЗМІ та каналів спілкування, в тому числі інтернету, мобільних телефонів на соціальних мереж. Зараз все це накладає значний відбиток на життя дівчат, і часто викликає додатковий стрес. Крім того, на регулярність менструального циклу у фізично здорової дівчини можуть впливати інтенсивні фізичні навантаження та неправильне харчування.

Для того, щоб постаратися виключити стан стресу у підлітка є ряд способів: потрібно створити в будинку атмосферу відкритості та довіри. Дитина повинна знати, що у будь-який час може звернутися до батьків за допомогою і порадою; добре, якщо у підлітка є якесь хобі. Вченими доведено – підлітки, у яких є захоплення, рідше відчують стрес. Але не потрібно записувати дитину у всі можливі й неможливі гуртки. Це веде до перевтоми; важливо, щоб в житті підлітка було присутнє оптимальне фізичне навантаження; потрібно відзначати успіхи дитини, хвалити її нові досягнення; не варто з'ясовувати стосунки на очах у дітей. Вони близько до серця сприймають навіть найменший конфлікт у родині.

ВАЛЬГУСНА ДЕФОРМАЦІЯ СТОПИ: ПРИЧИНИ, МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Мала О. Д.

Науковий керівник: Перець О. В.

Національний фармацевтичний університет, Харків, Україна
elenamdance@gmail.com

Вступ. Люди часто не помічають деталей, з яких складається їхнє життя. А тим часом в кожній дрібниці криється щось дуже важливе, яке відображає цілісну картину і може змінювати її сюжет. За всією життєвою метушнею ці дрібниці потрібно бачити і чути, особливо якщо вони стосуються здоров'я!