

Meduňka

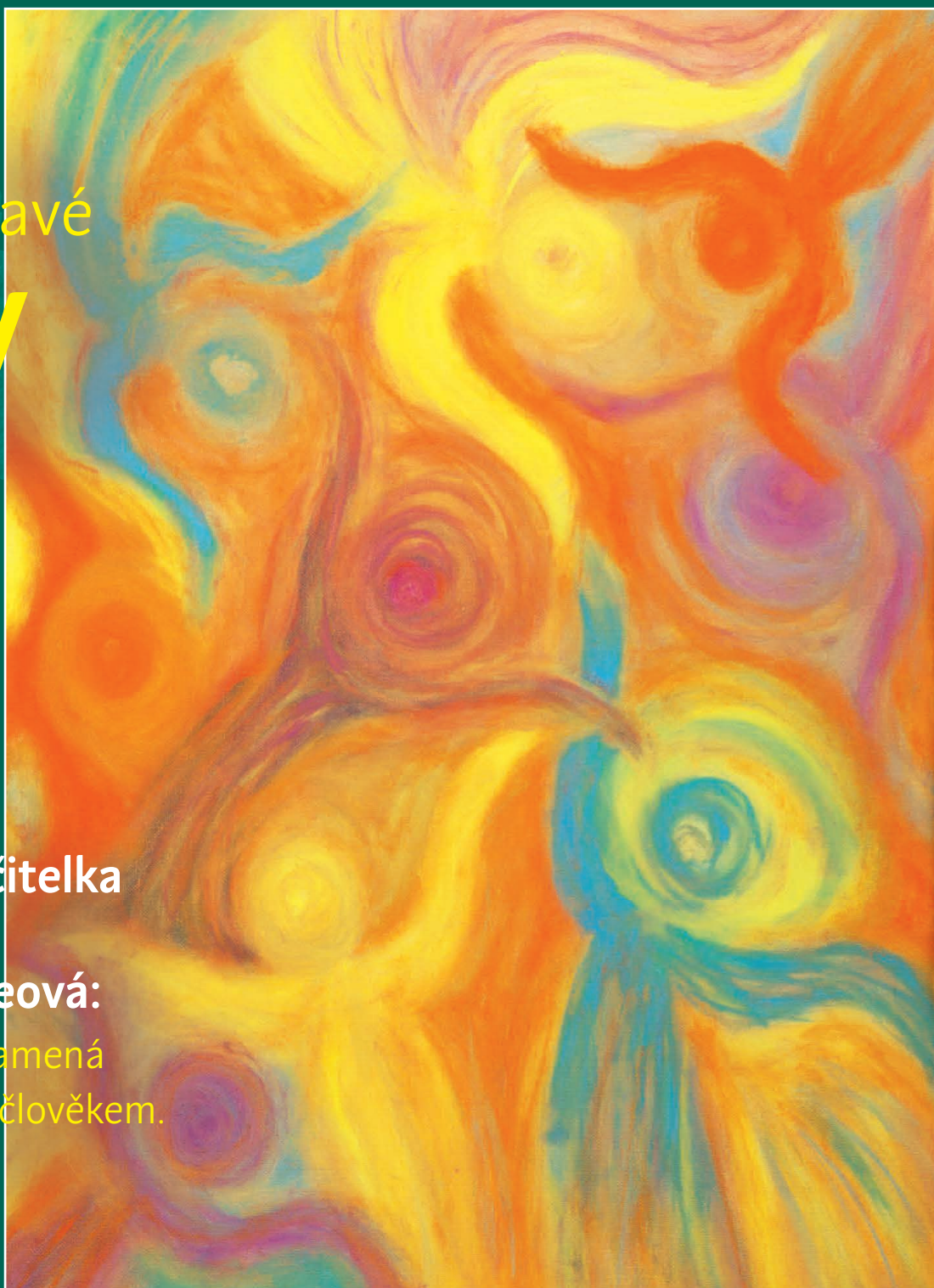
Vaše cesty ke zdraví

Jsme zdravé
ženy



**Duchovní učitelka
a léčitelka
Jožka Wenkeová:**

Uzdravit se znamená
stát se lepším člověkem.



Meduňka poradí, Meduňka pohladí, Meduňka potěší, na těle i na duši

5. Kdy s dcerou poprvé na gynekologii?



MUDr. Svatava

Žalmanová,

ženská lékařka, Centrum
ambulantní gynekologie

a primární péče, Brno

Už 22 let vykonávám povolání ženské lékařky. Není tedy divu, že se mezi mými pacientkami objevují i mladé ženy, které jsem jako začínající lékařka pomáhala přivádět na svět. Také se často se setkávám s dotazy svých pacientek, které jsou zaměřeny na jejich dcery. Pokusím se nyní odpovědět na jejich nejčastější otázky.

Kdy poprvé na gynekologii?

Odpovídám jednoduše – rozhodně nespěchejte. Už dávno neplatí, že by dívka měla podstoupit první gynekologické vyšetření v době dovršení 15-ti let věku. Pokud děvče nemá gynekologické potíže, je první prohlídka vhodná až po zahájení intimního života. Teprve tehdy může gynekolog řádně přehlédnout čípek děložní a odebrat cytologii (vyšetření na záchyt změn na děložním čípku, které mohou postupně vést až k rakovině děložního hrdla).

Jak se připravit na první návštěvu u gynekologa?

Na první gynekologickou prohlídku by měla mladá žena přijít poučená. Občas jsou děvčata zaskočena prvním samostatným pohovorem s lékařem. Je dobré vědět, že se lékař bude dívky ptát nejen na její vlastní zdraví, ale i na rodinnou anamnézu (často děvčata ani nevědí, jaká závažná onemocnění se v rodině vyskytují, zda pokrevní příbuzní mají například nádorové onemocnění a někdy nedokážou odpovědět ani na jednoduché otázky). Proto je dobré si s dívkami o všem doma v klidu pohovořit a napomoci jim zodpovědět základní anamnestické údaje. Při této části vyšetření většinou ani nevadí přítomnost maminky. Některé starostlivé matky mají ale tendenci zodpovídat dotazy kladené dcerám a nedávají jim žádný prostor k vyjádření.

Pokud jsou dívky velmi bázlivé, může být maminka přítomna celému gynekologickému vyšetření. V období pohlavní zralosti dívek je to však ale situace výjimečná a děvčata naopak přicházejí sama a mají radost, že celou prohlídku zvládla samostatně.

Po zápisu anamnézy následuje první gynekologické vyšetření. Dívky jsou poučeny, jak se posadit na gynekologické křeslo a také jim vysvětlují průběh vyšetření. Obvykle jde pak vše hladce a bez stresu.

Ráda používám i homeopatické léky, které pomáhají při strachu, úzkosti a obavách.

Moje dcera už má měsíčky, ale nejsou pravidelné

Mezi nejčastější dotazy maminek pubertálních dcer patří otázky ohledně pravidelnosti cyklu. Je obvyklé, že první periody mladých dívek jsou nepravidelné, cyklus může někdy vynechat a menstruace se po čase opět dostaví. Tuto situaci není třeba složitě řešit, protože jde o přirozený start budoucího pravidelného cyklu. Dívčí periody musí k pravidelnosti a plnohodnotnosti dozrát. Na počátku dívčích period jsou cykly také většinou bez vytvoření vajíčka (tzv. anovulační cykly), čili nezralé.

Dcera má závažné potíže

Ve vzácných případech mohou být potíže s menstruací i u mladých dívek závažné, někdy je třeba i hospitalizace a hormonální terapie k zástavě extrémního vysilujícího krvácení. Dívky se závažnými problémy jsou pak sledovány specialisty, ale naštěstí se tyto stavy nevyskytují často.

K čemu je třeba menstruační kalendář?

Menstruační kalendář je záznamem o průběhu cyklu. Podává informace o tom, kdy krvácení začalo, kdy ustalo a jak bylo silné. Označuje se i bolestivá perioda, špinění před či po menses. Dnešní děvčata už příliš neholdují papírovým grafickým záznamům, do ordinace přicházejí s mobilním telefonem s aplikacemi, které slouží právě jako menstruační kalendář. Jejich funkce je úplně stejná jako funkce papírových menstruačních kalendářů, ale děvčata více baví. Mladé dívky si do kalendáře dávají obrázky a hrají si s výzdobou a symboly, starší dívky využívají možnosti předpovědi nástupu menstruace na neomezeně dlouhou dobu dopředu. Mobilní aplikace také umožňují propočítat plodné dny.

Jakýkoliv menstruační kalendář gynekologovi usnadňuje orientaci v cyklech pacientky, protože odpovědi na délku cyklu nejsou vždy přesné. Někdy je těžké najít odpověď na otázku, kdy začala poslední menstruace, natož popsat průběh cyklů za posledních šest měsíců.

Než nasadíte hormony

Pokud má děvče nepravidelný cyklus nebo bolestivou menstruaci, je vhodné, aby bylo aktivní děvče samotné. K úlevě

od bolestí v podbřišku nejen při menses pomůže cvičení pánevního dna, například série cviků světoznámé české fyzioterapeutky Ludmily Mojžíšové. Tato báječná žena sestavila soustavu jednoduchých cviků, které pomohou lépe prokrvit pánevní dno, a zlepší tedy výživu orgánů malé pánve, a tím zlepšují i jejich funkci. Není divu, že tato cvičení podporují plodnost ženy a upravují celý průběh cyklu.

Nezapomeňme i na správný body mass index (BMI). Velmi hubená děvčata s nízkým BMI mívají obvykle pozdní nástup periody, nemají příliš vyvinuté prsy, jejich vzhled je spíše dětský. U těchto dívek mohou být cykly dlouhé a menses často vynechává. Stejně je to i s většinou dívek, které provozují vrcholový sport a jsou vystavovány extrémní zátěži. Obézní dívky mívají na druhé straně také řadu tělesných potíží, a to nejen gynekologických. Úprava tělesné hmotnosti proto organismu vždy výrazně prospěje.

Podle mého názoru může mladé dívce v pozitivním náhledu na menstruační krvácení a ženský cyklus vždy pomoci její rodina, zejména jiné ženy v její blízkosti. Nejhorší jsou pro mladé děvče děsivé zkratky o šílených bolestech, křečích, o prokrvácených dnech a nocích, které by zastrašily i silného jedince. Poznámky typu „počkej, taky tě to čeká... to si užiješ... buď ráda, že to ještě nemáš... celý život prokrváčíš... budeš odřená od vložek... je to peklo...“ dokážou z přirozené ženské periody vytvořit strašáka velkých rozměrů a přitom jde o jedinečný dar přírody, díky němuž se žena může stát matkou, vnímat své spojení s biologickými cykly.

Přeji vám i vašim dcerám zdravé periody a také to, abyste se v ordinacích ženských lékařů cítily bezpečně a zažívaly – pokud možno – i pohodu.