



Продолжительность типичного менструального цикла составляет 21 - 35 дней. Нарушение цикла - весьма распространенная проблема, с которой сталкиваются более 20% женщин. Нарушения цикла может быть длительным или кратковременным. Чтобы восстановить цикл, определите причины нерегулярных месячных. Усталость, волнения и стресс могут периодически вызывать кратковременное нарушение менструального цикла.

В некоторых случаях нарушения цикла могут быть вызваны полипом, фибромиомой, инфекцией или повреждениями шейки матки. Заболевания и расстройства функции гипоталамуса, гипофиза или яичников также могут стать причиной нарушения менструального цикла. Синдром поликистоза яичников - еще одна распространенная причина нерегулярных месячных.

Причины нарушения менструального цикла

- * Стресс
- * Стремительное похудение или прибавление в весе
- * Слишком интенсивные занятия спортом или физические перегрузки
- * Соблюдение строгой низкокалорийной диеты

* Курение

* Наркомания и прием некоторых лекарств

* Расстройства пищевого поведения

* Некоторые процедуры, например, химиотерапия

* Патология матки, в том числе фибромиома, кисты, полипы и эндометриоз

* Эмоциональная травма

* Тяжелая болезнь

Иногда нерегулярная менструация предвещает начало предклимактерического периода. Уменьшение или увеличение менструального цикла с обильным кровотечением может указывать на то, что женщина приближается к климактерическому периоду. Нарушение менструального цикла могут вызвать и определенные лекарства, например, антикоагулянты или препараты, прерывающие функцию желтого тела. Злоупотребление кофеином или алкоголем, как и курение, негативно сказывается на менструальном цикле. В некоторых случаях нарушение цикла вызвано воспалительными заболеваниями кишечника.

Лечение нарушения менструального цикла

Нерегулярные месячные часто сопровождаются болезненными ощущениями или обильным кровотечением. Гинеколог должен изучить вашу медицинскую карту и провести обследование, чтобы определить причину нарушения цикла. Анализ крови,

УЗИ и биопсия - вот самые распространенные методы определения причин нарушения.

Лечение нарушения менструального цикла зависит от его причины. Гормональный дисбаланс часто можно исправить с помощью соответствующих лекарств или гормональной терапии. Нельзя исключать возможность хирургического удаления полипов или фибромиомы. Лечение также зависит от возраста женщины, ее образа жизни и желания иметь детей в будущем. Гормональные контрацептивы или пищевые добавки широко применяются для нормализации менструального цикла. Сочетание эстрогена и прогестерона помогает сохранить гормональный баланс.

Кроме того, для восстановления менструального цикла женщине придется бросить курить и сократить потребление алкоголя и кофеина. Очень важно придерживаться режима здорового питания, безо всяких диет и строгого подсчета калорий. Уменьшить стресс помогает релаксация и другие аналогичные техники, например, йога или фитнес.