IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Менструация

Цель данного информационного листка - предоставить пациентке информацию о сущности менструации и менструального цикла.

Менструальный цикл регулируют женские половые гормоны, высвобождающиеся в организме циклически.

Период от начала одной менструации до начала следующей считается одним**менструальным циклом.** Длительность среднего менструального цикла обычно 28 дней. Нормальный менструальный цикл длится от 21 до 35 дней. Колебания цикла +/- 2 дня считается нормальным. Длина цикла может меняться в течение жизни; в первые годы после начала менструации и непосредственно перед наступлением менопаузы цикл часто бывает нерегулярным. Если менструация не началась в обычное время, то следует сделать тест на беременность.

Менструация - это отслоение слизистой оболочки матки, проявляющееся менструальным кровотечением. Обычная кровопотеря при менструации составляет 20-60 мл. Количество менструальной крови может варьировать в течение различных циклов. Кровотечения могут длиться до 8 дней; в среднем длительность менструации 5 дней. Кровотечение может быть сильнее в первые дни. Во время менструации может возникать боль внизу живота, спины, понос, чувствительность молочных желез, изменения настроения, усталость.

Овуляция - это период времени, когда из фолликула яичника высвобождается созревшая яйцеклетка.

Овуляция обычно происходит за 14 дней до начала следующей менструации.

После овуляции яйцеклетка продвигается в маточную трубу, где происходит оплодотворение. Оплодотворенная яйцеклетка продвигается дальше в матку, где прикрепляется (имплантируется) к стенке матки и развивается беременность. Если яйцеклетка не оплодотворилась, то она вместе со слизистой оболочкой матки выходит из организма в течение следующей менструации.

Из разорванного фолликула развивается желтое тело, вырабатывающее гормон**желтого тела** (прогестерон). В случае наступления беременности выработка гормона желтого тела будет продолжаться в течение первых месяцев беременности. Если женщина не забеременела, то желтое тело перестает работать и исчезает с началом менструации. Иногда развиваются **кисты желтого тела** - они обычно рассасываются сами по себе в течение нескольких месяцев, но могут вызывать боли внизу живота и нарушения менструального цикла. Разрыв кисты желтого тела также может сопровождаться внутрибрюшным кровотечением, которое редко и только при массивном кровотечении требует хирургического вмешательства.

Является ли нормальным ощущать боль внизу живота во время овуляции?

Более чем у 40% женщин овуляции сопровождаются болями в животе. Боль может быть тупой и судорожной, а также резкой и внезапной: обычно она бывает слева или справа внизу живота и зависит от того, из какого яичника происходит выход яйцеклетки. Боль возникает из-за того, что при выходе яйцеклетки выделяется небольшое количество жидкости (или крови), которая раздражает близлежащие нервные окончания.

Боль может длиться от нескольких минут до пары дней.

У некоторых женщин боль в животе при овуляции повторяется каждый месяц, у некоторых бывает лишь иногда, очень редко.

Для облегчения боли можно принимать обезболивающие препараты или использовать так называемые домашние средства, например теплую ванну. Если Вы хотите предотвратить боли во время овуляции, то Вам помогут гормональные противозачаточные средства, препятствующие овуляции.

Является ли нормальным выделение крови из влагалища во время овуляции?

Вагинальное кровотечение или кровянистые выделения из влагалища могут возникать в течение нескольких дней во время овуляции и обычно они менее массивные по количеству отделяемой крови, нежели менструация. Это вызвано быстрым изменением уровня гормонов (особенно эстрогена) во время овуляции.

Также во время овуляции выделения из влагалища могут быть более прозрачными и плотными по консистенции.

Выделения и цикл

Обычно из влагалища выделяется в среднем 1-4 мл в сутки прозрачных выделений без запаха.
Количество выделений меняется в течение цикла; сразу после менструации, как правило, выделений меньше. Во время овуляции выделения становятся более плотными и прозрачными, тянущимися и могут напоминать сырой яичный белок.

Что произойдет с циклом, если я буду использовать гормональные противозачаточные средства?

Использование комбинированных противозачаточных средств (таблетки, вагинальное кольцо, пластырь) подавляет собственную выработку организмом эстрогена и гормона желтого тела (прогестерона), поэтому применение комбинированных противозачаточных средств не вызывает колебаний уровня эстрогенов и гормонов желтого тела и не приводит к овуляции.

Кровотечение, возникающее в период без применения таблеток/кольца/пластыря, является прорывным кровотечением. Это не является менструацией. У некоторых женщин иногда не бывает прорывных кровотечений или они отсутствуют вообще, что также является нормальным явлением. Если противозачаточное средство использовалось неправильно, то необходимо сделать тест на беременность, чтобы исключить возможную беременность.

ITK1087

Данный информационный материал утвержден комиссией по качеству медицинских услуг

Данный информационный материал согласован 01.01.2026.