користат тампони со најниска моќ на упивање - тоа значи дека ако "регулар" или "мини" тампони ви одговараат, користете ги нив наместо "супер" тампоните. Симптомите на TSS се ненадејна висока температура со симптоми како од грип (главоболки и болки во мускулите), вртоглавица, повраќање и пролив. Секоја жена што ги има овие симптоми треба да го извади тампонот и веднаш да оди на доктор.

За совет за проблемите со менструацијата, обратете се кај вашиот доктор, Клиниката за планирање на семејството (Family Planning Clinic) или здравствениот центар за жени - редовно одете за Пап-тестот секои две години за да помогнете да се спречи ракот на вратот на матката. Во Fairfield Family Planning Association Clinic на 356, The Horsley Drive, Fairfield, тел: (02) 9754 1322 има специјални услуги за жени од неанглиско говорно потекло.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ќе треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

NSW Multicultural Health Communication Service
website: http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multicultural communication

Macedonian
21 June 1999

Менструација - што е нормално, а што не е

Menstruation - what's normal and what's not

REVIEWED September2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW HEALTH

Најголемиот број жени имаат менструација секои четири недели, што трае три до пет дена. Но тоа не е случај и со сите жени. Менструацијата кај некои жени доаѓа секои три недели, а кај некои секои 35 дена - и ова е нормално. Еве еден водич за тоа што е нормална менструација и како да се одредат симптомите што може да значат дека има проблем.

Што е менструација? Секој месец матката кај жените се однесува како да се подготвува да очекува бременсот. Тоа го прави со тоа што создава слој на обвивка од крв и ткиво за да ги обезбеди вистинските услови за ембрионот да расте и да се развива. Но ако не дојде до забременување, на матката не ѝ треба повеќе овој слој и таа се ослободува од него. Тоа е менструацијата.

Дали менструацијата е секогаш со болки? Иако малку болки и грчеви се нормални, силна болка не е нормално, затоа не го занемарувајте тоа како да е "дел од тоа да се биде жена". Одете на доктор ако болката е често толку силна што треба да останете в кревет или да отсуствувате од работа или училиште. Жените со силни болки, обилни крварења, болки за време на сексуални односи или кога одат по голема нужда, може да имаат еден чест проблем што се вика ендометриоза. Тоа може да се сртене кај жени од сите возрасти, дури и кај тинејџерки. Тоа настанува кога делови од ткивото и крвта од менструацијата застрануваат во делови внатре во карлицата и предизвикуваат проблеми. Затоа што тоа е чест проблем за неплодност, важно е ендометриозата да се лечи рано. Одете на доктор што е можно поскоро ако имате силна или постојана болка во карличниот дел во кој и да е степен на менструалниот циклус.

Дали крварењето од една до друга мнесруација е нормално? Може да постојат многу причини за ова. Понекогаш причината е хормонална, понекогаш се случува ако жената ставила спирала (IUD - intra uterine device) за контрацепција или понекогаш може да биде пратечки ефект од контрацептивна пилула. Но понкогаш може да биде симптом на рак на вратот на матката, затоа секогаш одете на лекар ако имате какво и да е крварење помеѓу две менструации, особено ако се случува после сексуален однос или ако имате повеќе од 40 години.

Што предизвикува да не дојде менструацијата? Бременоста е очигледна причина, но може да станува збор и за друго. Понекогаш девојките во пубертет имаат нередовни менструации ако неодамна почнале да добиваат менструација. Хормоните на жената понекогаш може да бидат пореметени од стрес или патување што може привремено да се одрази на циклусот. Престанувањето да се пие контрацептивна пилула може понекогаш да доведе да се пропуштат една до две менструации. Наглото губење голема килажа или здебелувањето може да биде друга причина. Ако не добиете менструација неколку месеци може да значи дека жената нема овулација и може да укажува на проблеми со неплодност - проверете кај вашиот доктор.

Што придонесува менструацијата да биде пообилна од обично? Неприродно обилна менструација е онаа кога треба да се менуватт тампони или влошки на секои два часа. Причини за тоа може да бидат ендометриоза (видете погоре), фиброиди (израстоци во матката што не се канцерогени) или употребата на спирала за контрацепција. Понекогаш необично обилната менструација што е задоцнета може да биде спонтан абортус (побацување). Ако менструациите станале пообилни од обично, немојте да трпите. Покрај тоа што е непријатно, долготрајните обилни крварења може да доведат до анемија.

Дали тампоните предизвикуваат Синдром на токсичен шок (Toxic Shock Syndrome)? Синдромот на токсичен шок (TSS) е многу ретка инфекција, што се случува само кај една од 100,000 жени кои имаат менструација во годината. Но затоа што може да биде сериозно, жените треба да знаат како да го избегнуваат. Иако TSS го предизвикува бактерија, а не самите тампони, начинот на кој што жената го користи тампонот може да го зголеми ризикот. Важно е тампоните редовно да се менуваат, на секои три до четири часа и да не се носат на долги периоди или преку ноќ. Ризикот се зголемува со употребата на "супер" или тампоните со голема моќ на упивање, затоа најдобро е да се