

Cykl menstruacyjny

Cykl miesięczkowy - czas trwania

- czas trwania miesiączki 3-7 dni
- długość cyklu - pierwszy dzień miesiączki (1. dzień cyklu) do ostatniego dnia przed kolejną miesiączką
- cykl - średnio 28 dni $\pm$ 7 dni, prawidłowy cykl - 21-35 dni

Cykl menstruacyjny - co to?

- cykl menstruacyjny = cykl owulacyjny, cykl miesięczkowy
- powtarzające się zmiany hormonalne zachodzące w ciele kobiety, wywołane zwłaszcza progesteronem, estrogenem, FSH i LH

Fazy cyklu miesięczkowego



Menstruacja

- 1. dzień krwawienia
- spadek estrogenu i progesteronu
- złuszczenie endometrium
- możliwy ból, zmęczenie, osłabienie, irytacja, wrażliwość

Faza folikularna

- od 1. dnia krwawienia do owulacji
- wzrost FSH i estrogenów
- dojrzewanie pęcherzyków (dojrzewa 1 - pęcherzyk Graffa)
- zwiększone unaczynienie endometrium
- więcej energii

Owulacja

- gwałtowny wzrost LH
- dzień 14. przy cyklu 28 dniowym
- dni płodne - ok. 5 dni przed do 2 dni po owulacji
- pęknięcie pęcherzyka Graafa i uwolnienie komórki jajowej
- dojrzały oocyt przemieszcza się do jajowodu, gdzie czeka na zapłodnienie
- gęstsza wydzielina z pochwy
- lepsze samopoczucie, wyższe libido

Faza lutealna

- ostatni etap cyklu
- pęcherzyk Graafa zmienia się w ciałko żółte
- wyższy progesteron, niższy estrogen
- przy zajściu w ciążę - produkcja hCG
- ciałko żółte obumiera
- komórka jajowa wydalana podczas kolejnej menstruacji

Zmiany stężeń hormonów w cyklu miesięczkowym

