



Нормальные месячные у женщины - один из показателей ее здоровья. Но часто представление женщины о том, что считать нормальной менструацией, оказывается неверным, точно так же, как и представление об обратном. Предполагая, что у вас скудные месячные, знаете ли вы, что это такое?

Что происходит во время менструаций?

Организм «старается» отделить (слущить) часть слизистой матки и вывести ее. Простагландины (гормоноподобные вещества) вызывают сокращения матки во время менструаций. Эти сокращения, в свою очередь, вызывают спазмы кровеносных сосудов, что приводит к отрыву уже ненужной части слизистой оболочки матки. Кровеносные сосуды в матке сжимаются и расширяются, и в это время вырабатываются простагландины. В итоге сокращающиеся сосуды начинают кровоточить, что приводит к отрыву поверхностного слоя слизистой матки. Поскольку матка сокращается, то кровь и ткани слизистой выводятся наружу.

Нормальные месячные

Итак, нормальными считаются такие месячные кровотечения, во время которых организм женщины в среднем теряет 30-50 мл крови. Из-за того, что отторгается и слизистая оболочка, которая выходит в виде слизи, выделения в норме бывают 50-150 мл. Кровотечения (подчеркнем: безболезненные или слабоболезненные) продолжаются от трех до пяти дней. Все, что хоть немного отличается - в любую сторону, будь то увеличение объема или уменьшение - повод обратиться к врачу и провести необходимые исследования.

Что можно считать скудными менструальными кровотечениями?

На самом деле нарушение менструального цикла, сопровождающееся ослаблением месячных, правильно называть гипоменструальным синдромом. Существуют следующие разновидности гипоменструального синдрома:

- гипоменорея (уменьшение количества менструальной крови до 25 мл и меньше);
- олигоменорея (продолжительность менструации - 2 дня и менее);
- опсоменорея, или брадименорея (запаздывающие менструации с удлинённым интервалом 5-8 недель);
- спаниоменорея (крайне редкие менструации - 2-4 раза в год).

Визуально скудные месячные - это «следы» или капельки крови. Кровь - либо слишком

светлая, либо только темные выделения. Менструальный цикл может быть нормальным. Однако нередко гипоменорея сопровождается олигоменореей (продолжительность менструации - 1-2 дня).

Скудные месячные - совсем не повод для праздника. Они могут сигнализировать о том, что у сложной системы, которой является организм, не все в порядке. Возможные причины скудных месячных:

- заболевания нервной системы, длительные нервно-психические перегрузки, стрессы;
- витаминная недостаточность, нарушение обмена веществ, анемии;
- профессиональные вредности (химические вещества, радиоактивное излучение);
- хирургические и гинекологические операции;
- травмы мочеполовых путей;
- инфекционные заболевания;
- интенсивная физическая нагрузка;
- эндокринные заболевания;
- заболевания внутренних органов, в том числе половой системы;
- беременность.

У молодых девушек, у которых цикл еще не установился, слабые месячные не должны быть причиной для беспокойства. Для женщин в возрасте от 40 до 50 лет слабые кровотечения могут быть признаком начинающегося климактерического периода. Для женщин же в расцвете репродуктивного возраста (20-40 лет) скудные месячные - сигнал к действию.

Но падать в обморок все же не стоит - возможно, в вашем случае это не навсегда и в следующий раз все будет в порядке. Или ваша проблема - совсем не проблема, а обусловленная генетически особенность. В общем, точный ответ может дать только профильный специалист, вооруженный лабораторными реактивами. Скорее всего, в данном случае будет проведен целый ряд исследований и диагноз, а, следовательно, и лечение будет базироваться на результатах общеклинических и гормональных исследований, гистологического исследования эндометрия (слизистой матки), вагинальных мазков, базальной температуры и полном изучении истории болезни. Помните: всем женщинам, ведущим активную половую жизнь, обязателен регулярный осмотр гинеколога два раза в год.