

# **Ženský rozmnožovací systém**

## **Pohlavná sústava ženy**

*Pohlavná sústava je súčasťou dokonale zobrazeného celku, ktorého prostredníctvom sa splňuje ženská sexualita a rozmnožovacia potreba. Keď žena vie, ako funguje jej reprodukčný systém, môže si lepšie zariadiť život v období pohlavnej zrelosti, rozumie svojmu pohlavnému životu a vie včas rozpoznať symptómy prípadných problémov. Pohlavnú sústavu môžeme rozdeliť na vonkajšie a vnútorné rodidlá.*

## **Vonkajšie rodidlá**

- Vrch ohanbia (mons pubis)
- Dráždec (klitoris)
- Ústie močovej rúry
- Pošvový vchod
- Panenská blana (hymen)
- Veľké pysky (labia majora)
- Malé pysky (labia minora)
- Hrádza (perineum)

## **Vnútorné rodidlá**

- Vaječníky (ovaria)
- Vajíčkovody (tuba uterina)
- Maternica (uterus)
- krčok maternice (cervix)
- Pošva (vagína)

## **Menštruačný cyklus**

*Menštruačný cyklus, menštruácia alebo menzes, toto všetko vyjadruje jednu a tú istú vec, ktorá sa u každej ženy od puberty do obdobia klimaktéria deje mesiac, čo mesiac už odnepamäti. Bez ohľadu na to, či chceme alebo nechceme mať deti, v čase dospievania vplyvom ženských hormónov dostaneme menštruáciu a tá sa bude opakovať mesiac, čo mesiac až 35 – 40 rokov nášho života.*

*Každý mesiac nám vo vaječníkoch bude dozrievať vajíčko, ktoré bude pripravené na oplodnenie, ak k tomu nedôjde spolu s odlúpenou sliznicou maternice (endometrium) sa krvou vyplaví von z tela. Menštruácia alebo ak chcete menštruačný cyklus riadi mozog a hormóny. Poznať svoj menštruačný cyklus, vedieť kedy mám plodné a neplodné dni je pre ženu nesmierne dôležité. Tieto vedomosti môže žena využiť pri zabránení gravidity, alebo naopak, keď sa snaží o tehotenstvo.*

*Dĺžka jedného cyklu sa počíta od prvého dňa, ako žena začala krváčať po prvý deň nasledujúceho krvácania. Obyčajne menštruačný cyklus sa opakuje po uplynutí 28. až 30. dňoch. Samozrejme je to veľmi individuálne. Dĺžka cyklu, hlavne keď nie je regulovaná hormonálnymi liekmi môže kolísať medzi 24. až 35. dňom, čo je stále považované za fyziologické teda úplne normálne.*

*Menštruácia sa obyčajne objavuje medzi 11. až 14. rokom života. Prvá menštruácia sa odborne zvykne nazývať aj menarché. Spočiatku môže byť menštruácia nepravidelná a často krvácanie môže prebiehať bez uvoľneného vajíčka teda tzv. anovulačné krvácanie. To však neznamená, že dievča nemôže otehotnieť. Od prvej menštruácie je žena schopná otehotnieť. Menštruačný cyklus sa môže upraviť až okolo 18. roku života. Opäť okolo 45. roka života sa menštruácia stáva nepravidelná. V období klimaktéria menštruácia slabne, predlžuje sa rozmedzie medzi jednotlivými cyklami ,až menzes úplne vymizne. Menštruačný cyklus trvá obyčajne 4 až 8 dní. Žena menštruáciou stratí asi 30 až 80 ml krvi. Ak je však strata krvi vyššia opakovane ako 80ml, tak žena trpí anémiou (chudokrvnosťou) a stráca železo. V závislosti na sile krvácania možno krv zachytávať do hygienických vložiek, alebo do tampónov zavedených do pošvy. Menštruácia nie je choroba, nemala by vôbec ovplyvňovať život ženy a znemožňovať prácu alebo športovú aktivitu ženy. Dokonca aj počas menštruácie môžete mať pohlavný styk, pokiaľ to partnerovi nevadí. Treba však myslieť na to, že ste náchylnejšia na rôzne infekcie. V čase menštruácie, teda krvácanie je vhodné dodržiavať zvýšenú hygienu a to hlavne v období leta, kedy sa prirodzene viac potíme.*

# **Priebeh menštruačného cyklu**

## **menštruačná fáza (1. – 5. deň)**

- ak nedošlo k oplodneniu vajíčka, je povrchová vrstva sliznice maternice vylúčená z tela, aby sa mohla začať vytvárať „čerstvá“ pre nové vajíčko. Spolu s vylučovanou sliznicou odchádza pošvou z tela von aj neoplodené vajíčko a menštruačná tekutina (ktorá je charakteristicky zafarbená krvou).

## **predovulačná fáza (6. – 13. deň)**

- ženské vaječníky obsahujú už od narodenia asi 400 000 vajíčok (200 000 každý), ktoré počas života ženy postupne dozrievajú. V predovulačnej fáze začne každý mesiac hypofýza spoločne s vaječníkmi produkovať hormóny, vďaka ktorým môže jedno (niekedy i viac) z vajíčok dozrieť. Zároveň vďaka estrogénu (ženský pohlavný hormón), ktorý je produkovaný vaječníkmi, začne narastať sliznica maternice, čím sa pripravuje na prijatie oplodneného vajíčka.

## **ovulačná fáza (približne 14. deň)**

- po úplnom dozretí je vajíčko vypudené z vaječníka do vajcovodu, kadiaľ putuje do maternice. Ak v tejto fáze vajíčko splynie s mužskou spermiou, žena otehotnie.

## **predmenštruačná fáza (15. – 28. deň)**

- vplyvom zvýšenej produkcie progesterón (ženský pohlavný hormón) sa stále zväčšuje objem sliznice maternice. Ak sa do maternice dostane oplodnené vajíčko, uchytí sa v sliznici, ktorá mu bude nasledujúcich deväť mesiacov poskytovať výživu. Ak vajíčko oplodnené nie je, nastáva menštruácia a celý cyklus sa začína znova od začiatku.

## **Predmenštruačný syndróm (PMS)**

Tematike predmenštruačného syndrómu sa doposiaľ nevenovala taká pozornosť, akú by si nepochybne zaslúžila. Odborná ani laická verejnosť, napriek vysokej erudovanosti, akoby opomínala ťažkosti žien práve v období pred menštruáciou, pričom samotné ženy ich mnohokrát považujú za bežný izolovaný jav. Napriek pozorovaniu týchto príznakov už v dávnej minulosti boli predmenštruačné ťažkosti popísané až v roku 1931. V roku 1953 ich Greene a Dalton pomenovali názvom „predmenštruačný syndróm“ (PMS).

### **Čo ho spôsobuje?**

Vznik príznakov predmenštruačného syndrómu nie je jednoznačný. Podľa odborníkov majú zásadný vplyv na ťažkosti žien v období pred menštruáciou najmä hormonálne zmeny a zadržiavanie vody v luteálnej (druhej) fáze menštruačného cyklu.

### **Aké sú príznaky PMS?**

Menštruačný cyklus je prirodzenou súčasťou života každej ženy. Počas neho dochádza k zmenám hormonálnych hladín, čo môže viesť k vzniku príznakov PMS.

Predmenštruačná symptomatológia sa líši od ostatných obdobných symptómov najmä načasovaním.

Symptómy PMS sa objavujú 7-10 dní pred menštruáciou a upravujú sa po jej začatí. Tieto symptómy môžeme charakterizovať ako súbor psychických, emočných ale aj fyzických zmien.

### **Ako definovať PMS?**

Žena musí udávať aspoň jeden z nasledujúcich symptómov, a to počas 5 dní pred menštruáciou. Uvedený symptóm sa musí vyskytovať v 3 po sebe idúcich cykloch. V súčasnosti poznáme viac ako 150 symptómov, ktoré sú zahrnuté do PMS.

Najrozšírenejšie predmenštruačné symptómy sú nasledovné:

- vyčerpanosť, nafúknutie, opuchy, bolesti hlavy, napätie v prsníkoch, akné, gastrointestinálne problémy, zmeny apetítu, zvýšená chuť do jedla,
- podráždenosť, depresívna nálada, zmeny nálad, poruchy koncentrácie, nadmerná citlivosť, sociálna uzatvorenosť, nespavosť, nočný nepokoj, úzkosť, zúrivosť, poruchy pamäte, zmeny sebaovládania alebo zdrvenosť

## Menštruačné kŕče

Mnoho žien pociťuje bolesť alebo nepohodlie pri ich obdobia. Menštruačné kŕče sú nudné, tepanie alebo kŕče bolesti v podbrušku. Viac ako 50 percent žien skúsenosti menštruačné kŕče tesne pred a počas ich menštruácie. To je najčastejšia zo všetkých gynekologických ťažkostí. Pre väčšinu, bolesť alebo neistotu, nie je natoľko vážna, že narušuje ich každodenný život, alebo si vyžaduje osobitnú pozornosť. Pre ostatné, to môže byť natoľko závažné, že zasahovať do každodennej činnosti na niekoľko dní každý mesiac. Lekársky termín pre príliš bolestivé menštruácie je dysmenorea.

### Čo spôsobuje menštruačné bolesti?

Primárna dysmenorea je spôsobená normálne produkciu prostaglandínov. Počas menštruácie, maternica zmluvy pomôcť vyhnat' jej obloženie. Sťahy maternice sú spôsobené prostaglandíny, hormón-ako látky podieľajúce sa na bolesti a zápalu. Vyššej hladiny prostaglandínov sú spojené so závažnejším menštruačné kŕče. Mnohí odborníci sa domnievajú, že silné sťahy maternice spôsobovať krvné zásobenie maternice dočasne vypnúť, pripravujú maternice svaly kyslíkom a vytvorenie cyklu menštruačné kontrakcie a bolesti.

Najčastejšou príčinou sekundárnej dysmenorea je endometrióza (bolestivý stav, pri ktorom type tkaniva, ktorá lemuje maternice sa stane implantované mimo maternicu, najčastejšie na vajíčkovodov, vaječníkov alebo tkanivá obloženia panva). Iné príčiny zahŕňajú leiomyomu, adenomyóza, vaječníkov cysty, a panvovej kongescie.

### Aké sú príznaky?

Príznaky dysmenorea patrí tupá, pulzujúca bolesť alebo kŕče v podbrušku. Bolesť ktorá vyžaruje do dolnej časti chrbta a stehna. Niektoré ženy tiež skúsenosti nevoľnosť, vracanie, riedka stolica, nadúvanie, hnačka, závraty a únava.

Ak ste začali menštruovať v posledných niekoľkých rokoch a v ktorých dochádza k kŕče, šance sú vaše menštruačné bolesti, nie je dôvod na obavy. Avšak, ak menštruačné kŕče narušiť váš život po dobu dlhšiu ako niekoľko dní v mesiaci, alebo ak ste starší a práve začal zažíva ťažké menštruačné kŕče, navštívte svojho lekára.

### Aká je liečba?

Nasledujúce kroky môžu pomôcť zmierniť príznaky dysmenorea a priniesť úľavu pre Vaše bolestivé žalúdočné kŕče a ťažké obdobie:

- Taký teplý kúpeľ alebo použiť vykurovacie podložky na spodnej časti brucha (pod vašim pupok).
- Do ľahkej kruhové masáž prstami okolo podbruška.
- Postupujte strava bohatá na komplexné sacharidy, ako sú celé zrná, ovocie a zeleniny, ale s nízkym obsahom soli, cukru, alkoholu a kofeínu.
- Píťte teplých nápojov.
- Jedzte ľahké, ale časté jedla.
- Udržujte svoje nohy zvýšené poležiačky, alebo ležať na vašej strane kolená ohnutá.

- Cvičenia relaxačné techniky, ako je meditácia alebo joga.

## Zdravý životný štýl

Dobrá strava je základom zdravia a všetkého čo s ním súvisí. Ak sa budete zdravo stravovať môžete sa vyhnúť všetkým nepríjemnostiam ako sú rôzne choroby srdca , cukrovka ale aj napríklad obezita. Strava musí byť pestrá a kvalitná, musí obsahovať dostatočné množstvo všetkých pre život nevyhnutných látok a čo najmenej tých škodlivých. Princíp zdravého stravovania a vhodné zastúpenie potravín určuje tzv. potravinová pyramída, ktorá bola zostavená a schválená Svetovou zdravotníckou organizáciou. V praxi nám určuje, ktoré potraviny je počas dňa potrebné konzumovať vo väčších porciách a častejšie (dolné poschodia pyramídy) a ktoré, naopak, menej a v menších dávkach (vrchol pyramídy).



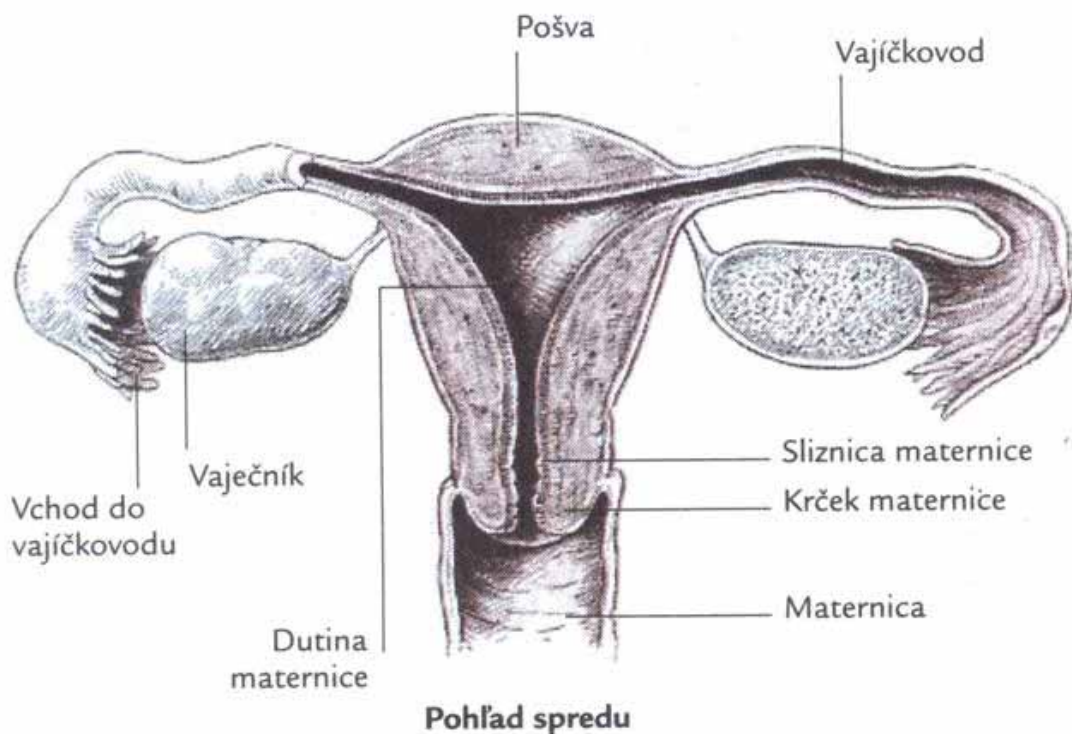
### Zdroje najdôležitejších zložiek potravy:

- Bielkoviny (15-30%): hydina, jogurty, syry, strukoviny, vajcia, ryby
- Sacharidy (40-60%): obilniny, ryža, ovocie, zelenina
- Tuky (15-30%): rastlinné oleje, ryby, semienka, orechy
- Vitamíny, minerálne, antioxidanty: ovocie, zelenina, obilniny, jogurty, syry, ryby

# Ženské rozmnožovacie ústroje

Základných rozmnožovacích ústrojov u ženy je päť:

1. **dva vaječníky:** nachádzajú sa v brušnej dutine, tvoria sa v nich ženský hormón estrogén, tvoria sa tu vajíčka, ktoré keď splinú so spermiami vytvoria plod, vajíčka zrejú vo folikule.
2. **dva vajíčkovody:** spájajú vaječníky a maternicu, zachytávajú vajíčko z vaječníkov a posúvajú ho do maternice.
3. **maternica:** má hruškovitý tvar, tu sa vytvára plod, z ktorého vzniká nový život.
4. **krček maternice:** spája maternicu s pošvou, pri pôrode sa musí rozostúpiť.
5. **pošva:** populačný orgán, ktorý je dôležitý pri pohlavnom styku, je to vývodná cesta pre novorodenca.



## **Starostlivosť o prsia**

Či veľké alebo malé, sú to prsia, ktoré vítajú človeka na tomto svete. Sú to prsia, ktoré ospevujú básnici vo svojich básniach, sú to prsia, ktoré sa na vás usmievajú z rozličných reklám a sú to prsia, za ktoré berú plastickí chirurgovia nehorázne peniaze. A ak dámy na to nemajú, potom im musia urobiť službu a neustále na verejnosti rozprávať o tom, aké je úžasné mať umelé prsia. Tak ako to momentálne robí istá moderátorka. V čase, keď sa väčšina svetových hviezd zbavuje silikónov, je to podozrivé a možno aj nezodpovedné. Pravdou však je, že prsia sa môžu stať aj psychickým problémom. Plastickým chirurgom sa darí najmä preto, že skoro každá druhá žena je nespokojná zo svojím poprsím. Jedna ho chce mať väčšie, druhá pevnejšie a sú aj také, ktoré si ho potrebujú nechať zmenšiť. Ono nie je žiadne zábava, pre chrbticu, nosiť na päťdesiatkilovom tele pár kilové prsia. A to si predstavte, že v Amerike, ale aj u nás si chcú nechať silikónové implantáty voperovať už šesťnásťročné dievčatá. Podľa nich, vraj práve prsia, sú tým zázračným kľúčikom ku kariére alebo k bohatému manželovi. Podľa psychológov je to projekcia komplexu menejcennosti, nedostatok sebadôvery a strach, čo ich k tomu núti.

### **O ČOM TO JE?**

Celý tento povik je tu kvôli väčšej, či menšej kôpke tuku a svalov uloženej na prsnej žľaze, vyúsťujúcej do bradavky viacerými vývodmi. Ak sa pozriete na prsia svojej matky, môžete približne vedieť, ako bude vyzerat' vaše poprsie o pár rokov. Často je tvar a pevnosť prs rodinným dedičným znakom.. Niekedy dedia dievčatá prsia aj po ockovi. Prsia sa začínajú vyvíjať okolo desiateho roku. Najprv sa začne zafarbovať bradavka a potom sa pomaly rozvíjajú dve púpätka. V tom veku sa mnohé, normálne sa rozvíjajúce dievčatá začínajú krčiť, lebo sa hanbia za svoje poprsie a ďalšie si začínajú vypchávať podprsenku. Tiež sa hanbia sa za svoje poprsie. Vývoj, spolu s psychickou traumou, sa od toho momentu vinie životom ženy, ako červená niť. Prsia menia každý mesiac svoju veľkosť a pevnosť v závislosti od časti menštruačného cyklu. Napokon sa po prechode v prípade, že ste od dvadsiatky po prechod nepribrali viac ako dvadsať kíl, definitívne zmenšia. Celý ten čas sa musíme dívať do zrkadla na svoje nedokonalé poprsie a porovnávať ho s poprsím herečiek, speváčok, či reklamou propagovaných silikónových krások. Čo je však najhoršie, prsia môžu ochorieť. Je veľa žien, ktoré skúmajú, či sú ich prsia dost' veľké, málokto sa post'ažuje, že jej prsia sú nedostatočne vzrušivé, alebo sa v nich objavila hrčka.



# Metódy odstraňovania chĺpkov

## Metódy odstraňovania chĺpkov z povrchu

### Mokr  holenie

#### **Ako funguje:**

 epieľky kĺžu sa po navlhčenej pokožke holia chĺpky pri povrchu.

#### **Vhodn  partie:**

Nohy, podpazušie a oblasť plaviek.

#### **Výhody:**

R ychla, efektívna a bezbolestn  metóda, ktor  zároveň šetrne odstraňuje odumret  such  bunky z pokožky na nohách, aby ich zanechala výnimočne hladk .

#### **Nevýhody:**

Hoci po holení zostáva pokožka nádherne hladk , musíte ho vykonávať pravidelne, aby hladk  zostala.

#### **Hodnotenie z pohľadu krásy:**

V born  voľba pre zanepr zdnen  ženy.

#### **Poznámka dermatológa:**

"Holenie je pohodln  metóda - ale je d le it  robiť ju správne. Nie je dobr  pou ivať iba mydlo a vodu, pretože vtedy pokožka získava such  a  upinat  vzhľad. Je lepšie pou ivať zvlh uj ci g l na holenie."



## Elektrické holenie

### **Ako funguje:**

Chĺpky sa odstraňujú pomocou malého elektrického prístroja s jemnou planžetou na konci, ktorá sa pohybuje po povrchu pokožky. Čepielky sa pohybujú laterálne a holiť chĺpky pomocou planžety.

### **Vhodné partie:**

Nohy, podpazušie a oblasť plaviek.

### **Výhody:**

Rýchla, bezpečná metóda, a keďže sa robí nasucho, je zároveň veľmi praktická. Dobrá voľba pre ženy, ktoré majú veľmi citlivú pokožku.

### **Nevýhody:**

Pokožka nezostane hladká až tak dlho ako po mokrom holení. O holiaci strojček je potrebné sa starať, čo znamená pravidelne ho čistiť a raz do roka meniť čepielky.

### **Hodnotenie z pohľadu krásy:**

Vhodné ako šetrný a rýchly spôsob odstraňovania chĺpkov.

### **Poznámka dermatológa:**

"Je to pohodlný spôsob odstraňovania chĺpkov, ktorý je dostatočne jemný, aby vyhovoval väčšine ľudí. Nesmie sa však používať, ak sú už na pokožke poranenia alebo vyrážky."



# Poševný výtok

## Niečo o výtokoch...

S výtokom pošvy široká verejnosť často spája pošvovú infekciu. No nie vždy je tomu tak. Nie každý výtok je výtokom infekčným. Väčšina žien považuje za abnormálny výtok i bežné fyziologické zvlhčenie pošvy, a v prípade, že sa podobný výtok objaví, ihneď vyhľadáva svojho gynekológa.

V ordinácii sa nakoniec diagnostikuje normálne pošvové prostredie a daný stav nevyžaduje žiadnu liečbu. Často stačí len poučenie ženy o prejavoch infekcie pošvy, dodržiavaní hygieny rodidiel a prevencii vzniku prípadných infekcií.

## Aj výtok môže byť prirodzený....

Ako bolo vyššie spomenuté, nie každý výtok z pošvy predstavuje infekciu. Napríklad v priebehu menštruačného cyklu sa vplyvom ženských hormónov mení charakter a množstvo pošvového sekrétu. Najväčšia produkcia sekrétu je v strede menštruačného cyklu, t.j. obdobie okolo ovulácie a je hormonálne podmienená. V tomto období ženy pozorujú zvýšenú vlhkosť rodidiel. Ide o normálny proces, ktorý nie je v žiadnych súvislostiach s infekčným postihnutím pošvy. Takýto druh výtoku je nesvrbivý, číry, sklovito priehľadný, niekedy slabo „mliečne“ zakalený a nezapácha. Nie je sprevádzaný bolesťami pri pohlavnom styku, zvýšenou telesnou teplotou, potiažami pri močení, či pobolieváním v oblasti podbruška.

## Príznaky pošvovej infekcie....

Medzi najčastejšie príznaky /a prípadné ich kombinácie/, ktoré svedčia pre nerovnováhu v pošvovom bakteriálnom mikrosvete patrí:

1. dlhotrvajúci a nezvyklo silný pošvový výtok
2. žltavé, či nazelenalé zafarbenie výtoku
3. značne svrbivý, či pálivý výtok
4. hrudkovitý, či spenený charakter výtoku
5. zapáchajúci výtok, často zvýraznený zápach po pohlavnom styku
6. výtok, ktorý sprevádzajú bolesti v podbruší
7. výtok, ktorý je sprevádzaný potiažami pri močení
8. výtok, ktorý je spätý bolestivým pohlavným stykom
9. výtok, ktorý je spojený so zvýšenou telesnou teplotou

## **Syndróm toxického šoku**

### **Syndrom Toxického Šoku (STŠ)**

STŠ je vzácnym, ale vážnym ochorením, ktoré môže postihnúť mužov, ženy a deti a môže mať v zriedkavých prípadoch smrteľné následky. Niektoré prípady STŠ vznikli používaním tampónov. STŠ sa dá úspešne liečiť za predpokladu, že sa rýchlo identifikuje. Príznaky sú: vysoká horúčka (vyššie 39°C), vyrážka, nevoľnosť, hnačka, bolesť v krku, závraty alebo mdloby. V nepravdepodobnom prípade, že sa v priebehu menštruácie u teba vyskytujú príznaky tejto choroby, musíš urýchlene tampón vyňať a okamžite sa obrátiť na svojho ošetrojúceho lekára.

<http://juicy-fruit.blog.cz>

### **Keď budeš tampóny správne používať a budeš sa držať týchto pokynov, znížiš riziko, že sa u teba vyvinie STŠ.**

- \* Umy si pred použitím tampónu ruky
- \* Keďže tampón by mal byť vymenený každých 4-8 hodín, odporúčam na noc použiť vložku.
- \* Dbaj na správnu voľbu veľkosti a absorpčnej schopnosti tampónu podľa tvojich potrieb - napr. typ Mini v prípade ľahkého krvácania, Normal v prípade stredného krvácania a Super v prípade silného krvácania.
- \* Po skončení menštruácie nezabudni vyňať posledný tampón, tampón by sa nemal používať mimo menštruácie.
- \* Nikdy nepoužívaj súčasne viac tampónov, použi slipovú vložku ak máš obavu z úniku krvi.

<http://juicy-fruit.blog.cz>

## ***Produkty dámskej hygieny***

### ***ALWAYS dámske vložky***



### **TAMPAX dámske tampóny**

**- pre slabšiu menštruáciu**



**- pre slabšiu až stredne silnú menštruáciu**





- pre stredne silnú až silnú menštruáciu



- pre silnú menštruáciu

### **DISCREET dámske vložky**

