

Κατανοώντας τον

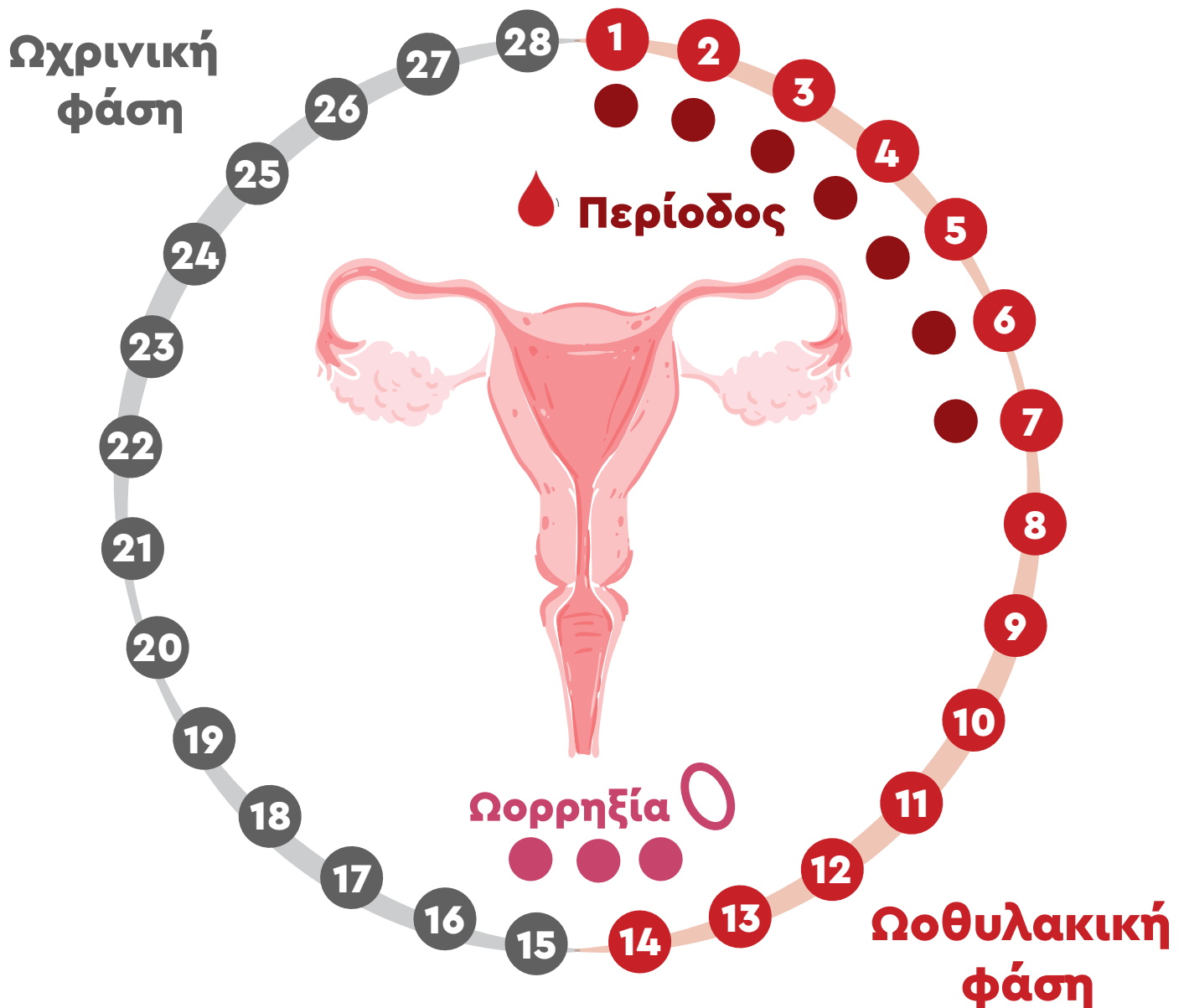
εμμηνορρυσιακό κύκλο

ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.

Η περίοδος αποτελεί μέρος ενός ευρύτερου κύκλου, που ονομάζεται «εμμηνορρυσιακός κύκλος». Ο κύκλος αυτός διαρκεί συνήθως μεταξύ 21 και 45 ημερών, και αποτελείται από δύο μεγάλες φάσεις. Κατά τη διάρκειά του, συμβαίνουν διάφορες αλλαγές στο σώμα αλλά και στη διάθεση. Αν θέλεις να ανακαλύψεις μερικά από τα «όχι και τόσο μυστικά» του εμμηνορρυσιακού κύκλου, παρατήρησε το παρακάτω ημερολόγιο. Στη συνέχεια, μπορείς να διαβάσεις πληροφορίες για κάθε φάση του κύκλου, όπως για τις ορμόνες που παράγονται, τις αντιδράσεις του σώματος σε αυτές και τις μεταβολές που συνήθως επιφέρουν στη διάθεση των περισσότερων γυναικών και κοριτσιών.



Ωοθυλακική φάση



Η ωοθυλακική είναι η πρώτη φάση του εμμηνορυσιακού κύκλου και διαρκεί περίπου 14 ημέρες, αν και μπορεί να είναι μικρότερη ή μεγαλύτερη σε διάρκεια. Ξεκινά την πρώτη μέρα της περιόδου και ολοκληρώνεται με την ωορρηξία.

👉 περίοδος

Στις πρώτες μέρες αυτής της φάσης (συνήθως 3-7 ημέρες), παρατηρείται αιμορραγία, γνωστή ως έμμηνος ρύση ή περίοδος. Αυτή η διαδικασία συμβαίνει, όταν το σώμα αποβάλλει το ενδομήτριο, δηλαδή την επένδυση του εσωτερικού της μήτρας, το οποίο είχε παχύνει, για να υποδεχτεί το ωάριο, εάν είχε γονιμοποιηθεί.

Τι συμβαίνει στις ωοθήκες:

Μέσα στις ωοθήκες αρχίζει να ωριμάζει ένα ωάριο, το οποίο βρίσκεται μέσα σε έναν μικρό σάκο που ονομάζεται ωοθυλάκιο. Συνήθως, πολλά ωοθυλάκια ξεκινούν να αναπτύσσονται, αλλά ένα από αυτά κυριαρχεί – το λεγόμενο κυρίαρχο (ή επικρατές) ωοθυλάκιο. Αυτό είναι που, κατά πάσα πιθανότητα, θα απελευθερώσει το ωάριο προς τη σάλπιγγα.

Τι κάνουν οι ορμόνες:

- Στην αρχή της ωοθυλακικής φάσης, τα επίπεδα των οιστρογόνων και της προγεστερόνης είναι χαμηλά.
- Αυτό δίνει «σήμα» στην υπόφυση (έναν μικρό αδένα στον εγκέφαλο) να αρχίσει την παραγωγή μιας ορμόνης που λέγεται θυλακιοτρόπος ορμόνη (FSH). Η FSH βοηθά τα ωοθυλάκια να ωριμάσουν.
- Καθώς το κυρίαρχο ωοθυλάκιο μεγαλώνει, τα επίπεδα των οιστρογόνων αρχίζουν να αυξάνονται. Αυτό ενισχύει την ανάπτυξη του ενδομητρίου, προετοιμάζοντας ξανά τη μήτρα για το ενδεχόμενο μιας εγκυμοσύνης.

Τι μπορεί να συμβαίνει στο σώμα και στη διάθεση:

- Είναι συχνό το αίσθημα χαμηλής ενέργειας στις πρώτες μέρες της ωοθυλακικής φάσης.
- Στη διάρκεια της περιόδου πολλά κορίτσια νιώθουν κράμπες ή πόνους, χαμηλά στην κοιλιά ή στη μέση. Οι ενοχλήσεις αυτές προκαλούνται από ουσίες που ονομάζονται προσταγλανδίνες, οι οποίες βοηθούν τη μήτρα να αποβάλει το ενδομήτριο.
- Καθώς αυξάνονται τα οιστρογόνα, η ενέργεια και η διάθεση συνήθως βελτιώνονται. Μπορεί να παρατηρείται περισσότερη αισιοδοξία, συγκέντρωση ή διάθεση για κοινωνικές επαφές.

Ωορρηξία



Η ωορρηξία είναι ένα σημαντικό στάδιο του εμμηνορυσιακού κύκλου. Συμβαίνει περίπου στη μέση του κύκλου, γύρω στη 14η μέρα, αν και αυτό μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Συνήθως συμβαίνει 13 έως 15 ημέρες πριν από την έναρξη της επόμενης περιόδου.

Κατά την ωορρηξία, το κυρίαρχο ωοθυλάκιο στις ωοθήκες απελευθερώνει ένα ωάριο που έχει πλέον ωριμάσει. Το ωάριο αρχίζει να κινείται μέσα από τη σάλπιγγα και παραμένει εκεί για περίπου 24 έως 48 ώρες.

Αν μέσα σε αυτό το διάστημα υπάρχουν σπερματοζωάρια στη σάλπιγγα, μπορεί να συμβεί γονιμοποίηση του ωαρίου, δηλαδή η ένωση του ωαρίου με ένα σπερματοζωάριο.

Τι κάνουν οι ορμόνες;

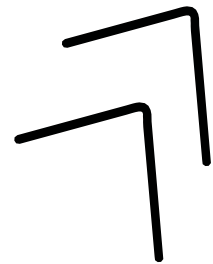
- Λίγο πριν την ωορρηξία, τα επίπεδα των οιστρογόνων φτάνουν στα πιο υψηλά τους επίπεδα. Αυτό προκαλεί απότομη αύξηση της ωχρινοτρόπου ορμόνης (LH), η οποία δίνει το «σήμα» για να απελευθερωθεί το ωάριο από την ωοθήκη.
- Αμέσως μετά την ωορρηξία, τα επίπεδα των οιστρογόνων μειώνονται και το σώμα εισέρχεται στην επόμενη φάση του κύκλου.

Τι μπορεί να συμβαίνει στο σώμα και στη διάθεση:

Δεν εμφανίζουν όλα τα κορίτσια τα ίδια συμπτώματα. Ωστόσο, ορισμένα μπορεί να παρατηρήσουν:

- Ήπιες κράμπες χαμηλά στην κοιλιά (μερικές φορές μόνο στη μία πλευρά).
- Ευαισθησία στο στήθος, εξαιτίας των αυξομειώσεων στις ορμόνες.
- Αυξημένη ενέργεια ή καλύτερη διάθεση, η οποία μπορεί να οφείλεται στην επίδραση των οιστρογόνων, που με τη σειρά τους ενισχύουν άλλες ορμόνες του εγκεφάλου, όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη, οι οποίες σχετίζονται με τη χαρά και την ευδιαθεσία.

**Ωχρινική
φάση**



Η ωχρινική είναι η δεύτερη φάση του εμμηνορρυσιακού κύκλου και ξεκινά αμέσως μετά την ωορρηξία. Διαρκεί περίπου 14 ημέρες και είναι, συνήθως, η πιο σταθερή, σε διάρκεια, φάση του κύκλου.

Κατά την ωχρινική φάση, το ωοθυλάκιο που απελευθέρωσε το ωάριο μετατρέπεται σε μια δομή που λέγεται ωχρό σωματίο (ή corpus luteum). Αυτό το «ωχρό σωματίο» λειτουργεί σαν ένα μικρό «ορμονικό εργοστάσιο», καθώς παράγει δύο βασικές ορμόνες: την προγεστερόνη και μικρότερες ποσότητες οιστρογόνων.

Τι κάνουν οι ορμόνες;

Η προγεστερόνη βοηθά τη μήτρα να σταθεροποιηθεί και να «παχύνει» το ενδομήτριο (την εσωτερική της επένδυση). Έτσι, αν έχει υπάρξει γονιμοποίηση του ωαρίου, το ενδομήτριο είναι έτοιμο να δεχτεί την εμφύτευσή του, δηλαδή, να το «φιλοξενήσει» για μια πιθανή εγκυμοσύνη.

Αν δεν υπάρξει γονιμοποίηση, το ωχρό σωματίο διαλύεται και τα επίπεδα των ορμονών (κυρίως της προγεστερόνης και των οιστρογόνων) μειώνονται σταδιακά. Αυτό στέλνει σήμα στο σώμα να ξεκινήσει ο επόμενος κύκλος και το ενδομήτριο αποβάλλεται με τη μορφή περιόδου.

Τι συμβαίνει στο σώμα και τη διάθεση:

Στη διάρκεια της ωχρινικής φάσης, κάποια κορίτσια μπορεί να βιώσουν σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, γνωστά ως Προεμμηνορρυσιακό Σύνδρομο (PMS). Δεν εμφανίζουν όλα τα κορίτσια PMS και τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν σημαντικά από κορίτσι σε κορίτσι.

Μερικά συνηθισμένα συμπτώματα είναι:

1. Φούσκωμα ή αίσθηση βάρους στην κοιλιά
2. Ευαισθησία στο στήθος
3. Εναλλαγές διάθεσης, όπως ξαφνική λύπη ή νεύρα
4. Αυξημένη πείνα ή λαχτάρα για συγκεκριμένα φαγητά
5. Δυσκολία στον ύπνο
6. Πονοκέφαλοι ή αίσθημα κόπωσης

Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να επηρεάσουν τη συγκέντρωση, τη διάθεση και την επίδοση στο σχολείο. Είναι φυσιολογικά και υπάρχουν τρόποι να τα διαχειριστεί κανείς όπως η ξεκούραση, η φροντίδα του εαυτού, η συζήτηση με άτομα εμπιστοσύνης και, όταν χρειάζεται, η υποστήριξη από ιατρό (γυναικολόγο ή παιδίατρο εφηβικής ιατρικής).

