

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ
Studijní program: Porodní asistence B 5349

Tereza Tolarová

Studijní obor: Porodní asistentka 5341R007

**ŽIVOTNÍ STYL ŽENY V ZÁVISLOSTI NA
MENSTRUAČNÍM CYKLU**
Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Eva Lorenzová

PLZEŇ 2012

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 29.6.2012

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Evě Lorenzové za odborné vedení práce, poskytování materiálů a rad. Dále děkuji všem ženám, které byly ochotné vyplnit dotazník. A mé rodině za trpělivost při psaní této práce.

ANOTACE

Příjmení a jméno: Tereza Tolarová

Katedra: Ošetrovatelství a porodní asistence

Název práce: Životní styl ženy v závislosti na menstruačním cyklu

Vedoucí práce : Mgr. Eva Lorenzová

Počet stran : číslované-57 , nečíslované- 13

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 20

Klíčová slova: fyziologický menstruační cyklus, rituály, hormony, výživa, spánek, sexualita

Souhrn: Tématem mé bakalářské práce je: „Životní styl ženy v závislosti na menstruačním cyklu.“ Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části se zabývám menstruačním cyklem (definice, přístup společnosti k menstruaci), fyziologickým menstruačním cyklem (hormonální řízení, fáze cyklu), premenstruační syndrom, patologický menstruační cyklus, životní styl ženy během menstruace (výživa, spánek, sexualita).

Praktická část tvoří dotazníkové šetření. V něm zkoumám jak menstruační cyklus mění životní styl ženy, zda u žen dochází v období menstruace ke změně v pojetí svého ženství, zda ženy vyznávají nějaké rituály při menstruaci a zda by ženy uvítaly širší zájem porodních asistentek o jejich menstruaci

ANNOTATION

Surname and name: Tereza Tolarová

Department: Nursing and midwifery assistance

Title of thesis: :Lifestyle of women in relation to the menstrual cycle

Consultant: Mgr. Eva Lorenzová

Number of pages: numbered-57 ,unnumbered- 13

Number of appendices: 3

Number of literature items used: 20

Key words: physiological menstrual cycle, hormones, premenstrual syndrome, nutrition, sleep, sexuality

Summary: The subject of my thesis is:., Lifestyle of women in relation to the menstrual cycle." This work is structured into two parts the theoretical and the practical.

In the teoretical part deal with the menstrual cycle (definition, company's approach to menstruation), physiological menstrual cycle (hormonal control, phase of the cycle), premenstrual syndrome, abnormal menstrual cycle, lifestyle of women during menstruation (nutrition, sleep, sexuality).

The practical part consist of a questionnaire survey. In it I examine how the menstrual cycle women lifestyle changes that occur in women during menstruation is a change in his conception of womanhood, women confess that some rituals during menstruation and that women would welcmoe a broader interest in midwives about their menstruation.

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 Menstruační cyklus	
1.1 Definice.....	12
1.2 Přístup společnosti k menstruaci.....	12
1.2.1 Důležitost reprodukce.....	12
1.2.2 Rituály při menstruaci.....	13
1.2.3 Menstruační tabu.....	13
2 Fyziologický menstruační cyklus	
2.1. Hormonální řízení menstruačního cyklu.....	15
2.1.1 Gonadotropiny	15
2.1.2 Estrogeny.....	15
2.1.3 Gestageny.....	16
2.1.4 Androgeny.....	16
2.1.5 Relaxin	17
2.2 Fáze menstruačního cyklu.....	17
2.2.1 Menstruační fáze.	17
2.2.2 Folikulární fáze.....	17
2.2.3 Ovulace.....	17
2.2.4 Luteální fáze.....	18
2.3 Další cyklické změny.....	15
2.3.1 Cyklus prsní žlázy	15
2.3.2 Cyklus děložního hrdla.....	16
2.3.3 Endometriální cyklus.....	16
2.3.4 Vaginální cyklus.....	16
3 Premenstruační syndrom.....	19
4 Poruchy menstruačního cyklu.....	21
4.1. Poruchy frekvence menstruačního cyklu	21
4.1.1 Polymenorrhoea.....	21
4.1.2 Oligomenorrhoea.....	21
4.2 Poruchy intenzity menstruačního cyklu.....	21
4.2.1 Hypomenorrhoea.....	21

4.2.2	Hypermenorrhoea.....	22
4.3	Nepřavidelné děložní krvácení.....	22
4.3.1	Methrorrhagia	22
4.4	Anovulační cyklus.....	22
4.5	Poruchy nástupu a ukončení menstruace.....	22
4.5.1	Akcelerace pohlavního dospívání (pubertas praecox)	22
4.5.2	Retardace pohlavního dospívání (pubertas tarda).....	23
4.5.3	Předčasná menopauza.....	23
4.5.4	Pozdní menopauza.....	23
5	Životní styl ženy v souvislosti s menstruačním cyklem.....	24
5.1.	Výživa	24
5.1.1	Zásady racionální výživy během menstruace.....	24
5.1.2	Voda ve výživě.....	24
5.1.3	Vliv menstruačního cyklu na výživu ženy.....	25
5.2	Spánek.....	25
5.2.1	Fáze spánku.	25
5.3	Sexualita	27
5.3.1	Sexuální aktivita ženy.....	27
5.4	Hygiena.....	28
5.5	Bolestivost menstruačního cyklu.....	28
5.5.1	Ovlivnění bolesti nefarmakologickými metodami.....	29
5.5.1.1	Bylinky.....	29
5.5.1.2	Cvičení.	29
6	Praktická část.....	30
6.1	Úvod do praktické části.....	30
6.2	Hlavní cíl výzkumu.....	30
6.2.1	Dílčí cíle.....	30
6.2.2	Hypotézy.....	30
6.2.3	Souhrnný přehled.....	31
6.3	Vzorek respondentů.....	32
6.4	Metodika výzkumu.....	32
6.5	Zpracování údajů.....	32
6.5.1	Návratnost dotazníků.....	32
6.5.2	Vyhodnocení údajů dotazníků.....	33

6.6 Prezentace a interpretace výsledků.....	52
7 Diskuse.....	55
Závěr.....	58
Literatura a prameny	
Seznam zkratek	
Seznam tabulek	
Seznam grafů	
Seznam příloh	
8 Přílohy	

ÚVOD

Životní styl ženy v závislosti na menstruačním cyklu je a bude stále aktuálním tématem, protože patří k životu ženy a dotýká se reprodukce celé společnosti. Možná právě proto, ovlivňuje postoje a názory žen na menstruaci kultura a společnost, ve které žijeme. V některých zemích a kulturách kde je menstruace tabuizována je považována za zdroj posvátných sil. Na druhé straně však můžeme nalézt kultury, kde je na menstruaci nahlíženo čistě prozaicky, jen jako na cyklický tělesný proces. Společnost, ve které ženy žijí ovlivňuje její vlastní postoj k menstruaci. Právě proto jsem si toto téma vybrala, protože mě zajímá, jak ženy v České republice nahlíží na menstruaci a jak menstruace tyto ženy ovlivňuje.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Menstruační cyklus

Dříve než objasním fyziologii menstruačního cyklu, chtěla bych na tomto místě představit menstruační cyklus jako součást reprodukčního zdraví ženy. V této kapitole se budu zabývat významem menstruačního cyklu pro každou ženu a přístupem společnosti k menstruaci a jeho vlivem na prožívání menstruace.

1.1 Definice

Reprodukční systém je založen na cyklických změnách, které považujeme jako opakovanou přípravu k oplodnění a těhotenství. Hlavním znakem menstruačního cyklu (endometriálního) je pravidelné krvácení, které způsobuje odlučování části děložní mukózy. Mukózu dělíme na vrstvu funkční a bazální. Délka jednoho cyklu, je doba od začátku jednoho krvácení do začátku příštího krvácení. (1)

1.2 Přístup společnosti k menstruaci

Dříve společnost přistupuje k menstruaci jako k pasivně prožívané události, o které se ve společnosti ví, ale zatajuje. Dnes je menstruace chápána jako biologické znevýhodnění žen, díky němuž podléhají více emocím, mají iracionální myšlení a jsou nespokojenými pracovníci.(19)

1.2.1 Důležitost reprodukce

Reprodukce je biologický proces, kterým organismy tvoří své potomky kombinací svých pohlavních buněk Pomocí reprodukce dochází opakovaně ke koloběhu života od zplodění po narození až po úmrtí. Pokud by se lidé nedokázali rozmnožovat, došlo by k postupnému vymírání lidí na zemi.

Ve světě existují skupiny lidí, kteří podporují více lidské reprodukce a skupiny lidí, kteří si myslí, reprodukce by měla být omezena. Pro-natalism podporuje reprodukci, zatímco anti-natalism podporuje antikoncepci a ostatní kontraceptiva jako řešení přelidnění.(18)

1.2.2 Rituály při menstruaci

Menstruace má různé významy v mnoha kulturách našeho světa. Je významnou součástí života jako zdroj plodnosti a součást cyklu života. Bohužel v České republice došlo k úpadku rituálů vlivem tabuizace menstruačního cyklu společností. Jen velmi málo dívek je přijato rituálem mezi ženy. Velmi tomu napomohlo přesunutí obyvatelstva do velkých měst, kde jsou lidé spíše v anonymitě. Ženy si přestaly předávat své zkušenosti s menstruací svým potomkům. Dále je to tím, že v dnešní době je životní styl zaměřen spíše na statky hmotné než duchovní prožívání.

Nyní budu pojednávat o rituálech ve světě:

Bengálsko: Hlavním bodem tradice bengálských Baulů je požívání menstruační krve. Krev je pro ně pramen emoční a duševní aktivity a je chápána jako mocná tekutina. Tento rituál je spojen s první menstruací tamních dívek. Menstruační krev je shromážděna, poté ochlazená, smíchána s kravským mlékem a požitá mezi všemi účastníky rituálu.

Papue-Nová Guinea: Zde se považuje krev za velmi mocnou látku, která znamená potencionálně reprodukce schopnost dívky. Při první menstruaci dívky je považována za porod krve. Dívka krev porodí v domě rodičů. Z ostatních vesnic sem chodí cizí muži, což znamená, že se dívka může vdávat.(17)

Nyní budu pojednávat o rituálech v České republice:

Přechodový rituál. Přechodový rituál by měl znamenat nejen přijetí dívky za ženu, ale také přijetí dívky k počátkům ženství. První krvácení dívky je přirozeným přechodovým rituálem, který se poměrně krátkou dobu ignoruje. Dítě potřebuje poučení o sobě jako o ženě. Je dobré, aby byl tento rituál proveden na místě, kde může být vytvořena ta správná a klidná atmosféra. Při hledání prostředí je dobré se zamyslet nad barvami, hudbou doprovodnými předměty, které budou pro mladou dívku uklidňující a pomohou jí menstruaci snáze přijmout.(19)

1.2.3 Menstruační tabu

Definice slova tabu: „zákaz z magických nebo náboženských důvodů, nevhodné, nedotknutelné, vyloučené téma.“(19)

Ve starých kulturách se vědělo více o síle, která se skrývala v menstruaci. Praktiky žen, které jim pomáhaly vytvářet energii, byly patriarchální společností zneužívány. Proto se menstruační síla začala považovat za nebezpečnou pro muže.

Tabu jsou ospravedlňována tím, že menstruační krev je velmi silná a démoni ji mají rádi. Je nutné ženu ochraňovat a omezovat její pohyb, jinak by ji mohli dosáhnout zlí duchové. Omezování ženy je také důležitá k ochraně všech členů dané komunity. Menstruující žena by mohla přilákat zlé duchy, a vystavit tak sebe i ostatní nebezpečí. Proto ženy musely nosit oblečení, skrze které krev prosakovala, aby byla všem na očích.(17, 19)

Na Bali nesmí ženy v době menstruace vstupovat do kuchyně a provádět běžné domácí úkoly. Musí spát odděleně, buď v odděleném stanu, nebo jen na podlaze. Po celou dobu menstruace musí nosit speciální menstruační šaty, které musí udržovat odděleně od ostatního oblečení.

V době menstruace má žena zákaz navštěvovat kostel a účastnit se na rituálech.

V muslimské kultuře nesmí menstrující žena vstoupit do mešity. V minulosti jí hrozil za porušení toho zákazu trest smrti.(17,19)

2 Fyziologický menstruační cyklus

Zde se budu snažit objasnit propojení a ovlivňování menstruačního cyklu za pomoci hormonálního řízení a představím hormony, které se na menstruačním cyklu podílejí.

2.1 Hormonální řízení

Cyklické změny jsou řízeny hormony z korových a podkorových center v centrálním nervovém systému, které regulují výdej hormonů z vaječníků přes hypotalamus a hypofýzu. Hypotalamus obsahuje neurokriní buňky, které mají schopnost produkovat hormony. Za dokonalou souhrou produkce hormonů je pozitivní a negativní zpětná vazba. Pozitivní zpětná vazba funguje pouze v návaznosti na negativní zpětnou vazbu, neboť samotná by mohla být příčinou rozvratu vnitřního prostředí.(13)

2.1.1 Gonadotropiny

Mezi gonadotropiny patří folikuly stimulující hormon (dále FSH), luteinizační hormon (dále LH) a choriový gonadotropin (dále CG). CG vzniká z buněk choria a tudíž se vyskytuje pouze v těhotenství. LH a FSH jsou hormony odpovědné za produkci estrogenů, tvorbu žlutého tělíska, ovulaci a produkci progesteronu. FSH sám nedokáže vyvolat úplné dozrání folikulu, ani při vysokých hladinách. LH má hlavní význam pro zrání folikulů a ovulaci, avšak působí jen po předchozím účinku FSH.

Sekrece LH má náhlý vzestup a k poklesu dochází na konci folikulární fáze. Tento vzestup trvá v průměru 48 hodin. V jiných fázích menstruačního cyklu ke změnám, které jsou nápadné nedochází.

Sekrece FSH stoupá na konci folikulární fáze. Vzestup FSH není tak nápadný jako u LH. Mnohem důležitější je zvýšení hladiny FSH v den před menstruací nebo v den menstruace.(2,3)

2.1.2 Estrogeny

Mezi patří mezi biologicky nejúčinnější hormony. Mezi ně patří estron, estradiol a estriol. Hlavním zdrojem jsou ovaria, kůra nadledvin a placenta. Jeden až dva dny před ovulací nacházíme nejvyšší vrchol koncentrace estrogenů. Druhého menší vrcholu koncentrace dosahuje v luteální fázi. Tento vrchol se nachází současně v době vrcholu sekrece progesteronu kolem 21.dne. Estrogeny mají proliferační a stimulační vliv na

pohlavní orgány, přídatné reprodukční orgány, sekundární pohlavní znaky a také mají metabolické účinky. Estrogeny působí na kvantitativní a kvalitativní vývoj zevního genitálu, proliferaci vaginální sliznice, k stimulaci svaloviny vejcovodu, k růstu a zvyšování motility, přímo na vaječník- stimulace počátečního růstu folikulů, vývoj prsů a větvení mlékovodů. Estrogeny mají antidepresivní účinek a ovlivňují nárůst sexuální apetence. Snižují využití glukózy v buňkách, hladinu cholesterolu a některých lipoproteinů.(1,3,14)

2.1.3 Gestageny

Patří spolu s estrogeny mezi hormony steroidní povahy. Nejdůležitějším z gestagenů je progesteron, který působí obecně jako antagonist estrogenů. Progesteron je produkován buňkami žlutého tělíska v ovariu, placentě a v malém množství i v nadledvinkách. Nejvyšší koncentrace dosahuje mezi 20.-22. dnem cyklu. Už před ovulací zjišťujeme nižší vzestup. Příprava těhotenství a jeho udržení je hlavní funkcí tohoto hormonu. Dále působí na endometrium, myometrium, děložní hrdlo, tlumí motilitu hladké svaloviny, zpomalují transport plodového vejce a v mléčné žláze podporuje a stimuluje vývoj alveol. Zvyšuje viskozitu a snižuje produkci cervikálního hlenu. Mezi metabolické účinky gestagenů patří zvýšené vylučování dusíku z těla za pomoci moči a také termogenní účinek- zvýšení bazální teploty. Další účinek progesteronu je sedativní, analgetický a může snižovat sexuální aktivitu.(1,4,13)

2.1.4 Androgeny

V ženském těle jsou vylučovány i v menším množství mužské pohlavní hormony. Mezi přirozené androgeny řadíme testosteron, androstendion, dihydrotestosteron, androsteron a dehydroepiandrosteron. U žen jsou androgeny produkovány ve žlutém tělísku, rostoucích folikulech a v kůře nadledvinek. Během cyklu mají konstantní hladinu. Účinky u žen byly dříve označovány jako patologické, avšak dnes víme, že účinky jsou fyziologické- řídí růst axilárního a pubického ochlupení, udržují libido. Májí pozitivní vliv na náladu a díky jeho vlivu stoupá sexuální aktivita.

Androgeny jsou prekurzory estrogenů, které vznikají jejich aromatizací.(1,3)

2.1.5 Relaxin

Je polypeptid produkovaný u žen v žlutém tělísku a u mužů v prostatě. V těhotenství rozvolňuje spojení symfýzy a pánevních kostí, dále ovlivňuje děložní kontrakce a vývoj mléčné žlázy. Význam mimo těhotenství zatím neznáme.(1)

2.2 Fáze menstruačního cyklu

2.2.1 Menstruační fáze

Začíná zánikem sekreční činnosti ovaria a degenerativními změnami. 26. den cyklu dojde ke smršťování spirálních arteriol endometria a začíná nekróza ve funkční vrstvě endometria. Funkční vrstva po odloučení odchází s krví, což je menstruační krvácení. Období menstruačního krvácení rozdělujeme ještě na dvě fáze. Deskvamační fáze trvá 1-2 dny. Fáze regenerační trvá 2-3 dny. Menstruační krvácení trvá obvykle 3-5 dnů, ale 1-8 dnů není výjimkou. Průměrná ztráta krve je 30-80ml. (1,3,4)

2.2.2 Folikulární fáze

Folikulární fáze je období, kdy dochází k dozrávání vajíčka v tzv. folikulech. Vývoj vajíčka probíhá autonomně až do výběru dominantního foliklu- terciární folikul. Z terciárního folikulu se vyvine Graafův folikul. Stěna folikulu je tvořena řadami buněk a dutinou, která je vyplněna tekutinou, která obsahuje zralé vajíčko. Jeho růst a zrání trvá přibližně 14 dní, během kterých se vyklenuje na povrch ovaria, kde vytváří hrbolek stigma folikuli. V místě stigma folikuli folikul při ovulaci praská a dochází k uvolnění oocytu. Vajíčko je zachyceno pomocí fimbrií a za pohybu řasinek posouváno do dutiny děložní.(2,4,10)

2.2.3 Ovulace

Ovulace nastává 14. den menstruačního cyklu. Po prasknutí folikulu, dojde k jeho naplnění krví a začnou na povrch proliferovat buňky granulózované a thékální, které vytvoří žluté tělísko. Nenastane-li oplodnění, žluté tělísko počne degenerovat a změní se na corpus albicans. Pokud dojde k oplodnění změní se na corpus luteum graviditatis.(1,14)

2.2.4 Luteální fáze

Po ovulaci dojde k uzavření povrchu ovaria- tunica albuginea. Tím dochází k postupné luteinizaci buněk a tvorbě žlutého tělíska. Šest až osm dnů po ovulaci nastává maximální vývoj a sekrece žlutého tělíska. Nastala li koncepce, žluté tělísko se změní na- corpus luteum graviditatis. Pokud koncepce nenastala, žluté tělísko začíná degradovat a vytvoří se corpus albicans. Tím poklesnou hormony, které produkuje žluté tělísko a dochází k menstruaci.(14, 10)

3 Premenstruační syndrom (dále PMS)

Tato kapitola pojednává o premenstruačním syndromu: výskyt, projev, diagnostika, léčba. Jde o komplex psychických a fyzických příznaků, které se objevují obvykle 10 dní před začátkem menstruace. Výjimečně se může vyskytovat od ovulace až do menstruace. Problémy ustupují na začátku menstruace. PMS postihuje asi polovinu žen kolem 35 let v různé intenzitě.

V popředí tohoto syndromu se nachází psychické příznaky jako prudké změny nálad, podrážděnost, deprese, úzkost, poruchy koncentrace, vztahovačnost. Mezi velmi závažné psychické změny, které jsou vázány na PMS patří psychózy, sebevražedné tendence a kriminalita.

Fyziologické projevy zahrnují bolest zad a podbřišku, bolestivost prsů a bolest hlavy, která může být až charakteru migrény, nespavost nebo naopak vysoká spavost, nechutenství, plynatost, otoky jak končetin, tak i v obličeji a závratě. Přesná příčina PMS není známá. Většinou se projevy objevují v luteální fázi a končí se začátkem menstruace.

Předpokládá se vliv gestagenů, hormonální nerovnováha a zadržování tekutin v těle. Existují důkazy, že PMS je vázán na pravidelné hormonální změny v období menstruačního cyklu: 1) Pokud se zrušila ovariální sekrece, došlo ke zlepšení nebo úplnému vymizení PMS. 2) PMS se nevyskytuje před pubertou, kdy je reprodukční osa inaktivní. 3) PMS se neobjevuje v menopauze nebo v ní mizí. 4) Po hysterectomii se zachováním ovarií PMS přetrvává.

Na vzniku PMS se podílí i sociální a ekonomické prostředí- výchova, ekonomická úroveň, víra a zaměstnání a také faktory genetické. Více jak polovina žen s PMS má matky, které tímto syndromem také trpěly nebo trpí. Jelikož je etiologie PMS neznámá, neexistuje kauzální léčba. (5,6,7)

Diagnostika PMS je velmi obtížná, jelikož diagnózu určuje komplex symptomů. Jako primární se určuje, zda fyziologické a psychické poruchy souvisí s menstruačním cyklem. Určení diagnózy by mělo splňovat kritéria, která jsou obsažena v manuálu mentálních poruch. Mezi klinická vyšetření patří pečlivě sepsaná anamnéza s gynekologickým vyšetřením. Při sepisování anamnézy je důležité zjistit možná psychická onemocnění, jako jsou neurózy a psychózy. U těchto žen bývá častější výskyt PMS. Gynekologické vyšetření by mělo vyloučit hormonální nebo gynekologické

poruchy, které by mohly být buď spojené s PMS nebo by je mohly zdárně napodobovat. Mezi poruchy, které by mohly napodobovat příznaky PMS patří tyreopatie, endometrióza, ovariální cysty a syndromy spojené s vysokou hladinou hormonu prolaktinu. Je nutné se při sepisování anamnézy také zaměřit na abúzus drog, alkoholu a užívání jiných medikamentů. Při diagnostice i následné terapii je nutný vysoký stupeň empatie a asertivního chování ze strany ošetřujícího lékaře vzhledem k chronicitě onemocnění.

Léčba PMS je farmakologická a nefarmakologická. PMS má výjimečně dobrou reakci na placebo.

Mezi nefarmakologické metody patří dietní opatření. Důležitý je příjem potravy, která má vysoký obsah vlákniny, minerálů a vitamínů. Do jídelníčku by se měly zařadit potraviny jako brokolice, mrkev, sladké brambory, luštěniny, ovesné vločky, ovoce. Vypustit by se měly cukry, tuky, kofein, alkohol a nadměrné solení. Z jídelníčku bychom měly vypustit mléčné výrobky, vejce a přepalované tuky. Dále mezi nefarmakologickou metodou léčby patří psychoterapie např. hypnóza, relaxační techniky, kognitivně behaviorální terapie. Použití bylinek a aerobní cvičení. Mezi vhodné doplňky stravy v období PMS patří: vitamín E, který snižuje pocit napětí v prsech, ginkgo biloba pomáhá uvolnit tekutiny zadržené v těle, listy smetánky lékařské pomáhají proti nadýmání, třezalka tečkovaná se používá proti depresi, fytoestrogeny zmírňují tělesné obtíže. Aromaterapie je také výbornou součástí léčby. Při poruchách spánku se používá heřmánek. Ke zlepšení nálady a zvýšení sexuální touhy se používá santalové dřevo nebo růže. V teplém obkladu na břicho, do koupele či na masáž bolestivých partií se hodí majoránka. Proti otoku a nadýmání se používá pelargónie či rozmarýn lékařský.

Farmakologických metod v léčbě PMS je nemalé množství, mezi nejčastější patří progesteron. Ženy s PMS bývají postiženy deficitem progesteronu a naopak zvýšeným poměrem estrogenu. Progesteron se používá pro jeho sedativní účinek na CNS.

Esenciální mastná kyselina linoleová, která se podává ve formě prvosenkového oleje je velmi oblíbená

Diuretika se podávají nejčastěji v případech retence tekutin a náhlých premenstruačních váhových přírůstků.. .

Dále hormonální antikoncepce, v některých případech se používají antidepressiva, pyridoxin, anxiolytika, serotoninergní léky. (6,13,14)

4 Patologický menstruační cyklus

V této kapitole je pojednáváno patologických poruchách menstruačního cyklu, je zde krátká charakteristika a rozdělení. Ve své práci se dále patologickým menstruačním cyklem zabývat nebudu. Uvádím ho zde jen pro dokreslení popisu menstruačního cyklu, že nemusí být vždy fyziologický. Poruchy menstruačního cyklu patří k jedním z nejčastějších důvodů návštěvy ženy svého gynekologa. Udává se, že trápí až 20% žen. Proto výrazně ovlivňují prožitky vlastního ženství a mohou se odrážet na postoji ke své menstruaci. O tomto práce ale nepojednává, poněvadž my budeme zkoumat jen fyziologický menstruační cyklus.

Patologický menstruační cyklus ovlivňuje život ženy a její životní styl. Působí jak tělesný, reprodukční tak i psychický diskomfort.

Normální frekvence pravidelného menstruačního krvácení je 28 ± 7 dní. Krevní ztráta by neměla přesáhnout 1ml/1kg tělesné hmotnosti.(1)

4.1 Poruchy frekvence menstruačního cyklu

4.1.1 Polymenorrhoea

Jde o krvácení, kdy je menstruační cyklu kratší než 21 dní. Ke zkrácení délky cyklu může docházet zkrácením folikulární nebo luteální fáze a nebo při anovulačním cyklu.

4.1.2 Oligomenorrhoea

Neboli méně časté krvácení. Interval menstruačního cyklu je prodloužen a trvá déle jak 35 dní. Nejčastěji dochází k prodloužení cyklu protáhnutím folikulární fáze. Prodloužení v sekreční fázi bývá způsobeno nedostatečnou funkcí žlutého tělíska.(8)

4.2 Poruchy intenzity menstruačního cyklu

4.2.1 Hypomenorrhoea

Jde o slabé menstruační krvácení s krevní ztrátou menší než 50ml. Krvácení může trvat i jen několik hodin. Vyskytuje se u srůstu děložní dutiny, kyretážích, porodu a potratu.(1,8)

4.2.2 Hypermenorrhoea

Silné a prodloužené krvácení trvající 7-8 dnů s krevní ztrátou větší než 150ml. U tohoto krvácení se může díky velké krevní ztrátě objevit hypochromní anémie. Krvácení nad 8 dní nazýváme menorrhagia. Obě krvácení vznikají z poruch krevní srážlivosti, vysokého tlaku a onemocnění srdce, cév, jater a ledvin.(8)

4.3 Nepravidelné děložní krvácení

4.3.1 Methrorragia

Nepravidelné menstruační krvácení je takto obecně označováno. Jde o nepravidelné děložní krvácení, které není způsobeno organickým tkáňovým onemocněním nebo nespecifickými tkáňovými změnami. je vyvoláno poruchou ovariální funkce, kdy nedojde k ovulaci. Nevytvoří se žluté tělísko a endometrium je delší dobu pod vlivem samotných estrogenů. Častěji se objevuje na počátku a na konci fertilního věku ženy. (1)

4.4 Anovulační cyklus

Ne všechny menstruace resultují z ovulačního menstruačního cyklu. Při tomto cyklu dojde k vývinu folikulu, který se nedokončí. Přesto, ale estrogeny působí dál a dochází k stimulaci endometria .Dříve nebo později dojde k jeho odloučení a vyloučení . Jelikož nedojde k ovulace, nedojde k zapojení progesteronu do cyklu. Proto se toto krvácení také nazývá jako estrogenové průnikové krvácení. Anovulační krvácení se nejčastěji vyskytuje v pubertě, před menopauzou a u žen, které mají syndrom polycystických ovarií.(9,10)

4.5 Poruchy nástupu a ukončení menstruace

- stručný přehled

4.5.1 Akcelerace pohlavního dospívání (pubertas a pseudopubertas praecox)

Menarche se objeví před 9 rokem věku dívky. Spolu s krvácením se mohou vyvíjet i sekundární pohlavní znaky. Příčinnou je předčasné dozrání sexuálních center v mezimozku a dále záněty a nádory v této oblasti.

4.5.2 Retardace pohlavního dospívání (pubertas tarda)

Menarché nastává až po 14 roku věku dívky. U drobnějších dívek bývá normální. Příčinou bývá nedostatečná tvorba hormonů, velký úbytek hmotnosti a užívání některých léků.

4.5.3 Předčasná menopauza

Bývá kolem 40 roku věku ženy a bývá způsobena vyčerpáním primordiálních folikulů ve vaječnících. Někdy může být způsobena iatrogeně.

4.5.4 Pozdní menopauza

Je výskyt menstruačního krvácení po 50 roce věku ženy. Může být příčinou vzniku nádorů. (1)

5 Životní styl v souvislosti s menstruačním cyklem ženy

Tato kapitola pojednává o životním stylu ženy a možných změnách při menstruačním cyklu.

Neexistuje odborný termín ve vymezení pojmu životní styl ani jednotný koncesus ve vymezení elementů životního způsobu. Je to velice složitý fenomén.

Pojmem životní styl rozlišujeme styl jednotlivce či skupiny. Životní styl jednotlivce můžeme rozumět jako konzistentní životní způsob, kde jeho jednotlivé části jsou ve vzájemném vztahu, mají společné jádro a navzájem si odpovídají. Patří sem genetika, etnikum, životní úroveň, kultura, profese a lidská generace. Jejich jednotný styl se prolíná ve všech podstatných činnostech a zvyklostech.(9)

Budu se zde zabývat výživou během menstruace, jak ji menstruace ovlivňuje, dále spánkem, sportem, sexualitou a hygienou.

5.1 Výživa

Výživa zajišťuje živiny pro existenci organismu. Důležitá je taky psychická stránka, která je spojena s příjemnými pocity. Nejvýznamnějším psychickým faktorem výživy je senzorická část potravin.

Racionální výživa obsahuje optimální množství a poměr základních živin, minerálních látek, vitamínů a odpovídá současným vědeckým poznatkům a cílům společnosti. Pro člověka je přirozená strava smíšená, která odpovídá jeho fyziologickým potřebám. Množství a složení stravy je ovlivněno pohlavím, tělesným zatížením, věkem, zdravotním stavem a prostředím. Doporučuje se denně přijmout asi 15 % bílkovin, 30 % tuků, 55 % sacharidů. Nevhodně volená skladba a množství stravy způsobuje civilizační choroby.

Doporučené výživové dávky jsou vypracované pro vybrané druhy živin (základní a doplňkové). Do základních živin patří bílkoviny celkem a bílkoviny živočišné, tuky celkem a kyselina linolová, glycidy, vápník, železo, vitamín A, B₁, B₂, C a E. Mezi doplňkové živiny patří rostlinné bílkoviny, některé minerální látky a vitamíny (např.: P, Zn, Mg, B₆)

Nové doporučované dávky potravin snižují spotřebu tuků (zejména živočišných), snížení živočišných bílkovin a energie. Doporučuje se zvýšit podíl nestravitelné

vlákniny a téměř všech vitamínů. Z toho vyplývá snížit podíl živočišných potravin o 10 - 20 %.(11)

5.1.1 Zásady racionální výživy během menstruace

Racionální výživa má svůj individuální charakter a splňuje všechny nároky našeho organismu. Je přinejmenším vhodné dodržovat několik zásad.

Energetická hodnota stravy - příjem stravy odpovídá energetickému výdeji. V průběhu života se příjem energie mění. V dětství musí být přívod energie vyšší, než je energetický výdej. V pozdějším věku by mělo docházet ke snižování přívodu energie.

Složení stravy - má obsahovat denně správné množství základních živin, vitamínů a minerálních látek. Pokrmy by měly být kombinovány tak, aby v nich byly zastoupeny všechny základní skupiny potravin.

Správná příprava stravy - zvolit šetrnou předběžnou i tepelnou úpravu potravin podle druhu, aby se zachovalo co nejvíce výživových látek.

Správné časové rozložení jídla - 3 až 5 denních jídel. U nás je zvykem konzumovat snídaní, oběd, večeři, které se doplňují přesnídávkou a svačinou.

Prostředí, kde je jídlo konzumováno - způsob servisu, kulturnost prostředí, vzhled pokrmu.(11)

5.1.2 Voda ve výživě

Voda v lidském těle funguje jako rozpouštědlo pro většinu živin. Lidské tělo obsahuje v průměru 45-75% vody. Denní příjem tekutin by měl být dva až tři litry čisté vody. Před menstruací dochází k fyziologickému útlumu střevní peristaltiky, což vede k pocitu plnosti břicha. V období menstruace dobré vysadit potraviny obsahující jednoduchý cukr, med, jižní ovoce, omezit množství soli, červená masa, sýry a vše co je pečené.

Hořčík je vhodný zařadit do stravy . Hlavním přínosem je jeho obrana proti stresu, únavě, nespavosti, bolestem hlavy a výkyvům nálad . Jeho hlavním zdrojem jsou mák, obilí, tmavá listová zelenina, melasa.

Vitamín E, jeho přírodním zdrojem jsou dýně a tykve, navíc semena z dýní jsou bohatá na zdroj fosforu, železa, draslíku, hořčíku a zinku, které jsou pro tělo potřebné.

Esenciální mastné kyseliny jejichž zdrojem je lněný olej, pupalkový extrakt a extrakt z černého rybízu ulevují při bolesti, pocitu nadýmání a přecitlivělosti.

Fytoestrogeny mohou zmírnit tělesné obtíže. Jsou obsaženy v sóji- cizrna a zelenině-boby, zelený hrášek a jiné luštěniny.

Vápník zlepšuje výkyvy nálad, problémy s koncentrací pozornosti a pomáhá při retenci tekutin.

Zinek je nutný pro správný vývoj reprodukčních orgánů. Je obsažený v tmavém mase, vnitřnostech, sladovnických kvasnicích a v semenech dýně a tykve. V horku, vlhku a při zvýšené tělesné zátěži se množství příjmu vody zvyšuje. Při větší tělesné zátěži může být množství vody vyloučené potem až 1,5kg za hodinu. Příčinou ztrát vody může být úporné pocení, chronická a dlouhodobá průjemová onemocnění.(11)

5.1.3 Vliv menstruačního cyklu na výživu ženy

Před menstruací dochází k fyziologickému útlumu střevní peristaltiky, což vede k pocitu plnosti břicha. V období menstruace dobré vysadit potraviny obsahující jednoduchý cukr, med, jižní ovoce. Omezit množství soli, červená masa, sýry a vše co je pečené.

Velmi vhodně je zařadit do stravy hořčičk, jeho hlavním přínosem je jeho obrana proti stresu, únavě, nespavosti, bolestem hlavy a výkyvům nálad . Jeho hlavním zdrojem jsou mák, obilí, tmavá listová zelenina, melasa.

Vitamín E, jeho přírodním zdrojem jsou dýně a tykve, navíc semena z dýní jsou bohatá na zdroj fosforu, železa, draslíku, hořčičku a zinku, které jsou pro tělo potřebné.

Esenciální mastné kyseliny jejichž zdrojem je lněný olej, pupalkový extrakt a extrakt z černého rybízu ulevují při bolesti, pocitu nadýmání a přecitlivělosti.

Fytoestrogeny mohou zmírnit tělesné obtíže. Jsou obsaženy v sóji- cizrna a zelenině-boby, zelený hrášek a jiné luštěniny.

Vápník zlepšuje výkyvy nálad, problémy s koncentrací pozornosti a pomáhá při retenci tekutin.(5,15)

5.2 Spánek

Spánek je univerzální lidská potřeba. Jedná se o univerzální projev společný všem lidem. Jedná se o změněný stav vědomí, při kterém je snižené vnímání a reakce na okolní podněty. (12)

5.2.1 Fáze spánku

Usínání je přechodný stav mezi spánkem a bdělostí.

Nejdůležitější je tzv. REM fáze, při které dochází pod zavřenými víčky k rychlému pohybu očních bulv. Tato fáze je charakterizována přítomností snů. REM fáze spánku je ovlivňována zadní částí mozku- Varolovým mostem.

Druhou hlavní fází je tzv. non-REM spánek, který se dělí na čtyři stádia podle hloubky spánku. REM fáze slouží především k duševní relaxaci, non-REM fáze spíše k relaxaci svalstva.

V průběhu spánku se fáze REM a NREM cyklicky střídají. Spánek dospělého člověka obvykle začíná postupným střídáním stádií non-REM od prvního do čtvrtého. Asi po 70-80 minutách se člověk krátce vrací do třetího nebo druhého stádia a následuje první fáze REM, která trvá asi 5-10 minut. Délka celého cyklu, od začátku prvního stádia non-REM až po skončení první fáze REM je asi 90-110 minut.

Probuzení je návrat ze spánku do stavu bdělosti.

Doporučení při problémech s usínáním: pokud se jedná o neschopnost usnout z důvodu bolesti doporučila bych teplé obklady na podbříšek či vypít odvar z měsíčku zahradního, který zmírňuje bolest.(12)

5.3 Sexualita

Je jednou z nejdůležitějších stránek života každého člověka. Mezi mužským a ženským pojetím sexu najdeme velké odlišnosti. Ženy dávají ve vztahu větší důraz na city, tíhnou spíše k monogamním svazkům. U některých žen je sexuální život významně závislý na menstruačním cyklu. Hormony, které jej řídí, ovlivňují nejen vlastní sexuální touhu, ale i náladu.

Každá žena je však jiná, individuální rozdíly jsou značné. V sexuálním životě ženy se uplatní řada vlivů, důležité jsou například genetické predispozice, výchova a sexuální zkušenosti. Velmi záleží také na zdravotním stavu a aktuální fyzické i psychické kondici. Významnou roli hraje rovněž strava a životní styl, hormonální antikoncepce i jiné léky, které žena užívá.(15,16)

5.3.1 Sexuální aktivita ženy

Fyziologické reakce na sexuální podněty se u žen dělí na 4 fáze-excitace, plató, orgasmus, uvolnění

Excitace: První reakcí na pohlavní dráždění je zvýšení vaginálního sekretu. Dále dojde k zduření klitoris, velkých a malých stydkých pysků. Prsy se zvětší a dojde k erekci prsních bradavek.

Plató: Dochází ke stoupání krevního tlaku a zvyšuje se jak tepová tak i dechová frekvence. V této fázi dochází k zúžení dolní třetiny pochvy, ve které se nahromadí žilní krev.

Orgasmus: Je pocit vyvrcholení vyvolaný rytmickými kontrakcemi děložní svaloviny, zevní třetiny pochvy a svěrače konečníku.

Klitoridální orgasmus je typický pro ženy v mladším věku. Vaginální orgasmus prožívají ženy ve vyšším věku, které mají schopnost ho prožít.

Uvolnění: V této fázi dojde k vyplavení endorfinů, po kterém nastupuje pocit uspokojení. S ustupujícím překrvením se orgány dostávají do své původní polohy.(5,13)

5.4 Hygiena

Hygiena je dodržování zásad pro uchování našeho zdraví. V původní terminologii šlo o obor zabývající se veškerými faktory ovlivňujícími tělesné a duševní zdraví člověka. V současnosti toto pojetí je spojené se synonymem pro udržování čistoty.

Úroveň hygieny u člověka posuzujeme podle celkové úpravy a vzhledu, posouzení stavu kůže a soběstačnosti.

Mezi potřeby hygieny patří biologická potřeba- odstranění sekretu, mikroorganismů, podpora čistoty. Psychologická potřeba- relaxace, uvolnění. Sociální potřeba- vytvoření příjemného prostředí.

5.6 Bolestivost menstruačního cyklu

Bolestivá menstruace se vyskytuje především u mladých žen, u kterých se cyklus teprve probouzí, a obtíže přetrvávají po celé dospívání. Hormonální pochody se teprve pomalu dostávají do svého pravidelného rytmu. Tato určitá nerovnováha způsobuje například i bolestivé stahy hladkých svalů dělohy a odtud pak vycházejí ony pocity bolesti, které někdy mohou přecházet až do křečí. Dále se mohou objevovat bolesti v kříži či hlavy.

5.6.1 Ovlivnění bolesti nefarmakologickými metodami

5.6.1.1 Bylinky

Jsou jedním z prostředků, kterými si můžeme pomoci při bolestech a jiných obtížích spojených s menstruací. Dá se pořídit již hotová bylinná směs, nebo se užívají jednotlivé bylinky dle aktuálního problému.

Bolestivá menstruace: Měsíček zahradní, Šalvěj přeslenitá, Chmel, Kozlík lékařský

Silném krvácení: Šalvěj přeslenitá, Kontryhel, Pelyněk černobýl.

Opožděné menstruační krvácení: Zeměžluč.

Bolest hlavy: Sporyš lékařský.

Tělesné obtíže: plody Drnku.(6)

5.6.1.2 Cvičení

Některá cvičení pomáhají s uvolněním při bolestivé menstruaci. Při cvičení se vyplavují z těla hormony endorfiny, které zlepšují náladu. Mezi vhodné pohybové aktivity při menstruačním cyklu patří cvičení na míčích, pilates, břišní tance, Shiatsu, hippoterapie, jóga.

Cvičení na míčích pomáhá nenásilně posilovat svaly pánevního dna, míč je vhodné také používat místo židle při sedavém zaměstnání, pohyb na míči nám pomáhá tlumit menstruační bolest.

Pilates má navozovat pozitivní pocity, harmonie mysli a nácvik správného dýchání. Součástí pilates bývá cvičení s malými míčky, které zapojuje svaly podél páteře, pánevního dna a v oblasti břicha. Porucha svalů pánevního dna může mít za následek dyskomfort při menstruačním cyklu.

Břišní tanec harmonizuje svaly páteře a pánevního dna. Při břišním tanci dochází k masáži a stimulaci vnitřních orgánů.

Shiatsu vychází z ošetření těla. Jde o masáž, která neprobíhá klasicky, jak jí známe. Terapeut pracuje s tělem přes oblečení a používá k masáži ruce, lokty, chodidla a váhu svého těla. Pacient leží na speciální podložce futon, která leží na zemi. Shiatsu vyrovnává energii v těle, uvolňuje psychiku a odbourává svalové bolesti.

Hippoterapie pomáhá k posílení svalstva páteře a pánevního dna. Dochází zapojení i hluboko uložených svalů v pánvi a trupu. Kontakt se zvířetem má i významný vliv na psychikou pohodu.

Jóga je účinné cvičení na bolestivost menstruace. Mezi vhodné polohy k uvolňování svalů paří Kobra a Pozdrav slunci.(6,14)

6 PRAKTICKÁ ČÁST

6.1 Formulace problému

Většina žen podléhá ve svém životě menstruačnímu cyklu. Menstruační cyklus je v zásadě umožněn změnami hladin hormonů, které ovlivňují jak tělesnou, tak psychickou stránku ženy. Díky tomu, že je menstruační cyklus ženy spojen s její reprodukční schopností, podléhá také jistým sociálním zvyklostem či rituálům.

Všechny tyto aspekty – tělesné, psychické a sociální změny v souvislosti s menstruačním cyklem si vynutí jisté změny v životním stylu ženy. Ve své praktické části práce se budu zabývat menstruační fází menstruačního cyklu ženy, protože ta je díky prokazatelnému odlučování děložní sliznice spolu s krvácením nejprokazatelnějším, nejvíce ohraničeným, obdobím v menstruačním cyklu ženy.

V praktické části práce se budu zajímat o konkrétní změny v životním stylu menstruuující ženy.

6.2 Hlavní cíl výzkumu

Zjistit, jak menstruační fáze menstruačního cyklu pozměňuje životní styl ženy – spánek, pohybovou aktivitu, sexualitu, výživové preference, společenskou aktivitu.

6.2.1 Dílčí cíle

- 1) Zjistit, zda u žen v období menstruace dochází ke změně ve svém pojetí ženství.
- 2) Zjistit, zda menstruuující ženy vyznávají nějaký rituál při menstruaci a proč.
- 3) Zjistit, zda by ženy uvítaly od porodní asistentky širší zájem o jejich menstruaci.

6.2.2 Hypotézy

1) Předpokládám, že u většiny žen mění menstruační cyklus životní styl ženy, konkrétně: dochází k ovlivnění kvality spánku, snížení výkonnosti při sportu, vyhýbání se sexuálnímu styku během menstruace, ovlivnění společenského kontaktu s okolím, proměnám ve výživě.

2) Předpokládám, že u většiny žen dochází v období menstruace ke změně v pojetí svého ženství : ženy budou v souvislosti s pojmenováním menstruace používat hanlivé výrazy s negativním nábojem, ženy budou užívat kontinuálně antikoncepci k vynechání menstruace, u žen bude při menstruaci docházet ke změnám ve stylu oblékání, ženy se budou svěřovat jiné osobě o vlastní menstruaci, ženy mají pozitivní postoj k vlastní menstruaci.

3) Předpokládám, že většina žen nevyznává rituály při menstruaci.

4) Předpokládám, že většina žen by uvítala širší zájem porodní asistentky o jejich menstruaci.

6.2.3 Souhrnný přehled

Cíl: Zjistit, jak menstruační fáze menstruačního cyklu pozměňuje životní styl ženy – spánek, pohybovou aktivitu, sexualitu, výživové preference, společenskou aktivitu.

Hypotéza: Předpokládám, že u většiny žen mění menstruační cyklus životní styl ženy, konkrétně: dochází k ovlivnění kvality spánku, změnám ve výkonnosti při sportu, změnám v oblasti sexuality a ovlivňuje společenský kontakt s okolím.

Otázky vztahující se k hypotéze: č.3,4,5,6,7,8,9

Zde si stanovuji, že se mi hypotéza potvrdí, když alespoň u tří zkoumaných oblastí životního stylu z pěti uvedou ženy v nadpoloviční většině, že se jim určitá oblast v životním stylu mění.

Cíl: Zjistit, zda u žen v období menstruace dochází ke změně ve svém pojetí ženství: : ženy budou v souvislosti s pojmenováním menstruace používat hanlivé výrazy s negativním nábojem, ženy budou užívat kontinuálně antikoncepci k vynechání menstruace, u žen bude při menstruaci docházet ke změnám ve stylu oblékání, ženy se budou svěřovat jiné osobě o vlastní menstruaci, ženy mají pozitivní postoj k vlastní menstruaci.

Hypotéza: Předpokládám, že u většiny žen dochází v období menstruace ke změně v pojetí svého ženství

Otázky vztahující se k hypotéze: č.:10,11,12,13,14,15

Zde si stanovuji, že se mi hypotéza potvrdí, když alespoň u tří zkoumaných oblastí z pěti uvedou ženy v nadpoloviční většině, že u nich dochází v době menstruace ke změně ve svém pojetí ženství.

Cíl: Zjistit, zda menstrující ženy vyznávají nějaký rituál při menstruaci a proč.

Hypotéza: Předpokládám, že většina žen nevyznává rituály při menstruaci.

Otázky vztahující se k hypotéze: č.: 16,17,18,19,20

Cíl: Zjistit, zda by ženy uvítaly od porodní asistentky širší zájem o jejich menstruaci

Hypotéza: Předpokládám, že většina žen by uvítala širší zájem porodní asistentky o jejich menstruaci.

Otázky vztahující se k hypotéze: č.21,22

6.3. Vzorek respondentů

Jako vzorek respondentů jsem použila náhodně vybrané ženy v různé věkové kategorii, které pravidelně menstrují a pro samotný průběh menstruačního cyklu nepotřebují lékařskou péči. Dotazníky jsem rozdala v Mulačově nemocnici s.r.o., Nemocnici ve Stodě. Dále jsem své dotazníky rozdala porodním asistentkám a všeobecným sestřám, které studují nebo studovaly na ZČU- FZS v Plzni..

6.4. Metoda výzkumu

Zvolila jsem si kvantitativní formu výzkumu, který byl proveden anonymním dotazníkovým šetřením. Dotazníky jsem získala zasláním zpět na mojí emailovou adresu a některé jsem si vysbírala. Výzkum proběhl v období dubna až června 2012 v Mulačově nemocnici s.r.o a nemocnici ve Stodě. Dotazník je sestaven z 22 otázek- 5 uzavřených, 15 polouzavřených a 2 otevřené.

6.5. Zpracování údajů

6.5.1. Návratnost dotazníků

Celkem jsem rozdala 115 dotazníků, ze kterých se mi jich vrátilo 108. Poté jsem udělala selekci- vyčlenila jsem nesrozumitelné dotazníky a zároveň z výzkumu

vyloučila ženy, které se s menstruačním cyklem léčí z důvodu, že zkoumám jen fyziologický průběh menstruačního cyklu. Těchto vyloučených žen bylo 8. Pro samotné zpracování údajů bylo využito 100 dotazníků.

6.5.2 Vyhodnocení údajů dotazníků

Otázka č.1: Kolik je Vám let?

Tab.1: Rozdělení odpovídajících žen podle věku

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) 15-22 let	26	26%
b) 23-30 let	35	35%
c) 31-40 let	27	27%
d) 40 a více let	12	12%
celkem	100	100%

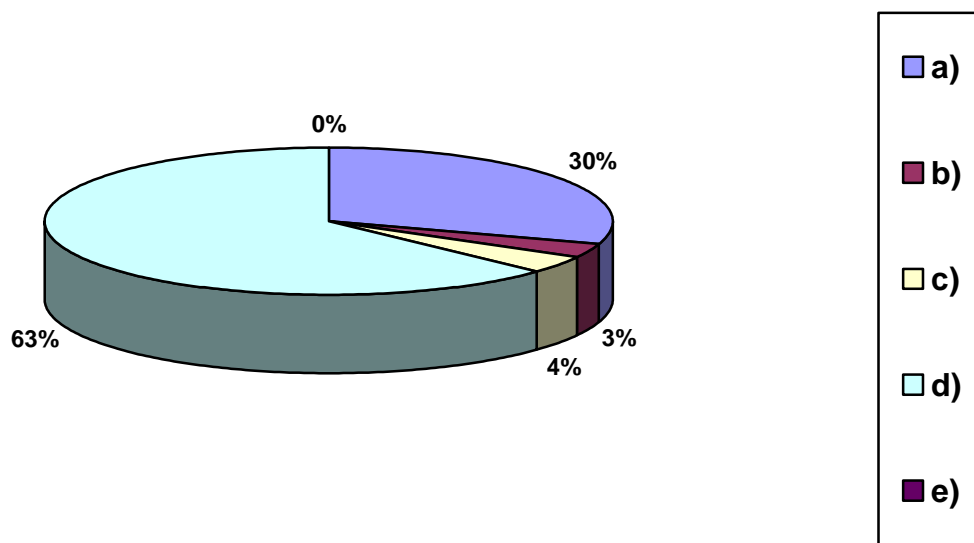
Závěr: Z dotazovaných žen je 26% žen ve věku 15-22let, 35% žen ve věku 23-30 let, 27% ve věku 31-40 let a 12% ve věku 40 a více let.

Otázka č.3: Ovlivňuje období menstruace kvalitu Vašeho spánku?

Tab.3: Ovlivňuje období menstruace kvalitu Vašeho spánku?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) Ano, po ránu se cítím nevyspalá	30	30%
b) Ano, častěji se v noci budím	3	3%
c) Ano, mám problém s usínáním	4	4%
d) Ne, neovlivňuje	63	63%
e) jiné	0	0%
celkem	100	100%

Graf č.1: Ovlivňuje období menstruace kvalitu Vašeho spánku?



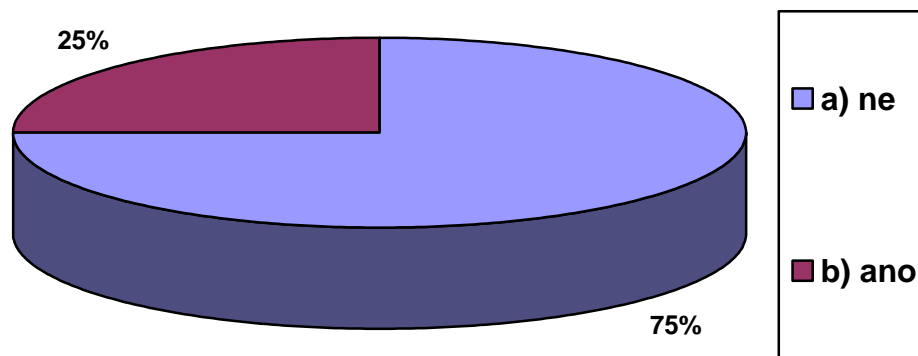
Závěr: Z dotazovaných žen 37% má ovlivněnou kvalitu spánku během menstruace, 63% ne.

Otázka č.4 Vyskytují se u Vás v období menstruace změny chutí?

Tab.4: Vyskytují se u Vás v období menstruace změny chutí?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ne	75	75%
b) ano –	25	25%
-Mám zvýšenou chuť na sladké		25% z 25%
- Mám zvýšenou chuť na kyselé		0%
- Mám zvýšenou chuť na kořeněná jídla		0%
- jiné		0%
celkem	100	100%

Graf č.2: Vyskytují se u Vás v období menstruace změny chutí?



Závěr: Z dotazovaných žen se u 75% nevyskytují změny chutí, u 25% ano.

Otázka č.5: Ovlivňuje období Vaší menstruace Váš společenský kontakt s okolím?

Tab.5: Ovlivňuje období Vaší menstruace Váš společenský kontakt s okolím?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano, v období menstruace se společenskému dění spíše vyhýbám	3	3%
b) ano, více vyhledávám společenský kontakt	1	1%
c) ne, nijak neovlivňuje	96	96%
d) jiné	0	0%
Celkem	100	100%

Závěr: Z dotazovaných žen menstruace ovlivňuje u 4% žen společenský kontakt, u 96% ne.

Otázka č.6: Ovlivňuje období menstruace Vaší sportovní aktivitu?

Tab.6: Ovlivňuje období menstruace Vaší sportovní aktivitu?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano, během menstruace nesportuji	0	0%
b) ano, sportuji, ale ne naplno	3	3%
c) ano, při menstruaci podávám lepší výkony	8	8%
d) ne, neovlivňuje	89	89%
e) jiné	0	0%
celkem	100	100%

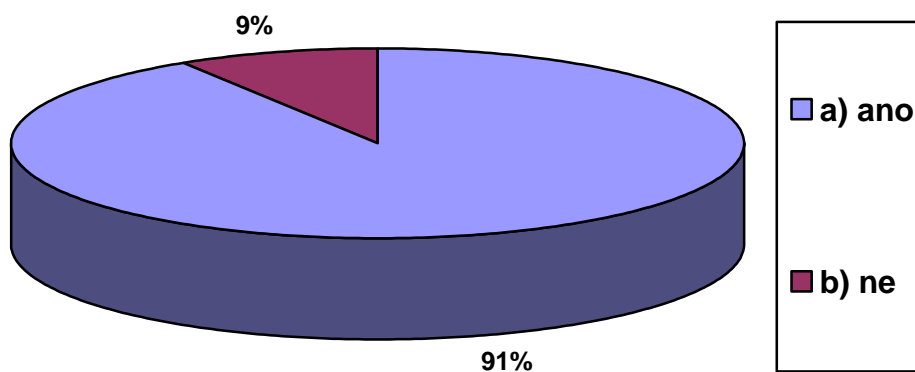
Závěr: Z dotazovaných žen 11% ovlivňuje menstruace sportovní aktivitu, 89% ne.

Otázka č.7: Vadí Vám pohlavní styk při menstruaci?

Tab.7: Vadí Vám pohlavní styk při menstruaci?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	91	91%
b) ne	9	9%

Graf č.3: Vadí Vám pohlavní styk při menstruaci?



Tab.8: Odpovědi na otázku č.7

a) ano- důvod	Nehygienické Neestetické Nechutné
b) ne- důvod	Slabá menstruace Přirozené Nevadí

Závěr: Z dotazovaných žen 91% ženám vadí sex při menstruaci, 9% ne.

**Otázka č.8: Jaký postoj má k sexuálnímu styku při menstruaci
Váš partner? a proč?**

Tab.9: Odpovědi na otázku č.8

Odpovědi: 95% žen odpovědělo, že jejich partner nemá na sex při menstruaci žádný názor.

5% žen odpovědělo, že jejich partner má negativní postoj, sex při menstruaci jim přijde nehygienický.

Závěr: Z dotazovaných žen jich 95% odpovědělo, že jejich partner na sexuální styk při menstruaci nemají názor. 5% mužů názor má.

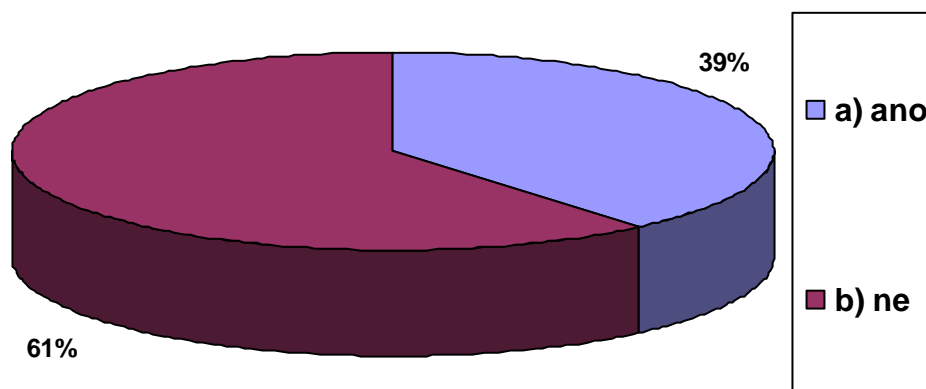
Otázka č.9: Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké tělesné obtíže?

(Pokud ženy odpověděly ano, mohly zaškrtnout více odpovědí.)

Tab.10: Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké tělesné obtíže?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano-	39	39%
zácpa	0	0%
průjem	0	0%
bolest v podbřišku	28	71,79% z 39%
bolest v bedrech	0	0%
bolest hlavy či migréna	8	20,51% z 39%
zvracení	0	0%
nechutenství	3	7,69% z 39%
jiné:	0	0%
b) ne	61	61%
celkem	100	100%

Graf č.4: Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké tělesné obtíže?



Závěr: Z dotazovaných žen jich 39% pozoruje na sobě během menstruace nějaké tělesné obtíže- bolest v podbřišku, bolest hlavy či migréna, nechutenství. 61% žen ne.

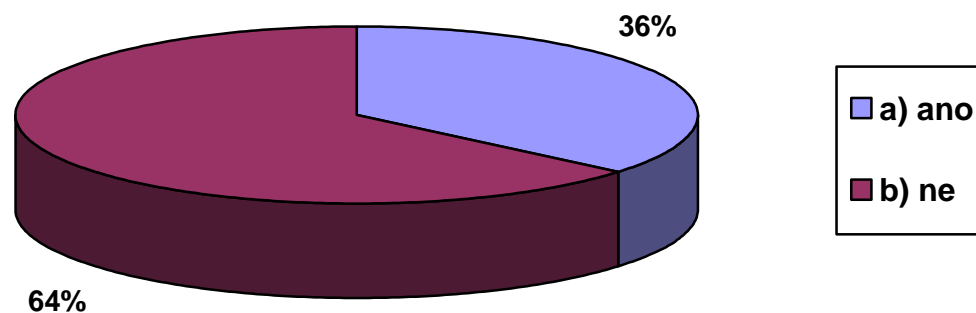
Otázka č.10: Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké psychické obtíže?

(Pokud ženy odpověděly ano, mohly zaškrtnout více odpovědí.)

Tab.11: Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké tělesné obtíže?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano-	36	36%
přecitlivělost	6	16,67% z 36%
náladovost	9	25% z 36%
podrážděnost	21	58,33% z 36%
pocity smutku	0	0%
plačtivost	8	0%
jiné:	0	0%
b) ne	64	64%
celkem	100	100%

Graf č.5: Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké psychické obtíže?



Závěr: Z dotazovaných žen jich 36% pozoruje na sobě během menstruace nějaké psychické obtíže- přecitlivělost, náladovost, podrážděnost. 64% žen ne.

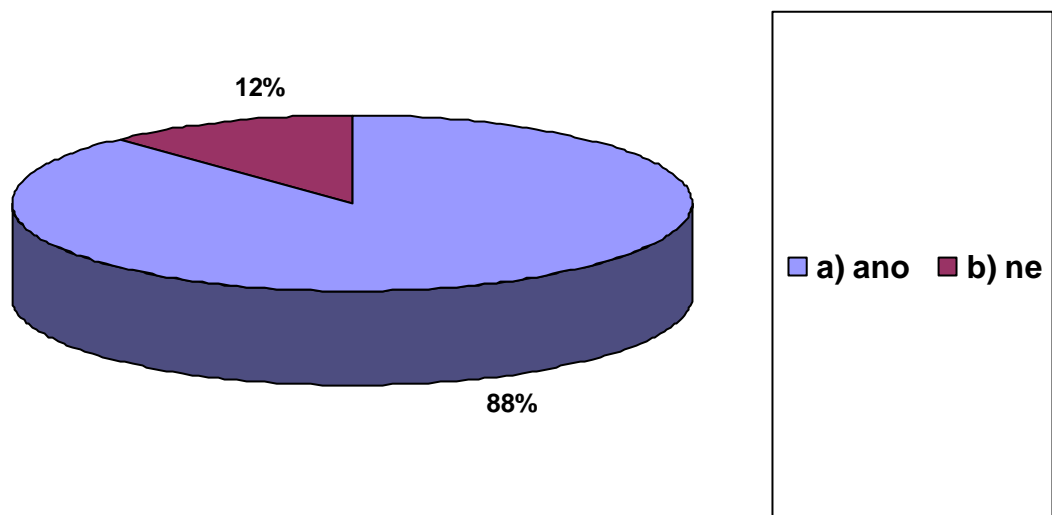
Otázka č.11: Pokud používáte, nebo jste používala perorální antikoncepci jako ke kontinuálnímu vynechání menstruace, vyplňte:

-88 % dotázaných žen používá nebo použilo perorální antikoncepci ke kontinuálnímu vynechání menstruace

Tab.12: Zpracování otázky č.11

Z jakého důvodu-			
Dovolená		79%	
Jen tak		9%	
Nejdelší interval vynechání menstruace	1-2 cykly	80%	
	2-3 cykly	4%	
	3-4 cykly	3%	
	4- a více cyklů	1%	

Graf č.6: Počet žen, které používají nebo použili antikoncepci ke kontinuálnímu vynechání menstruace



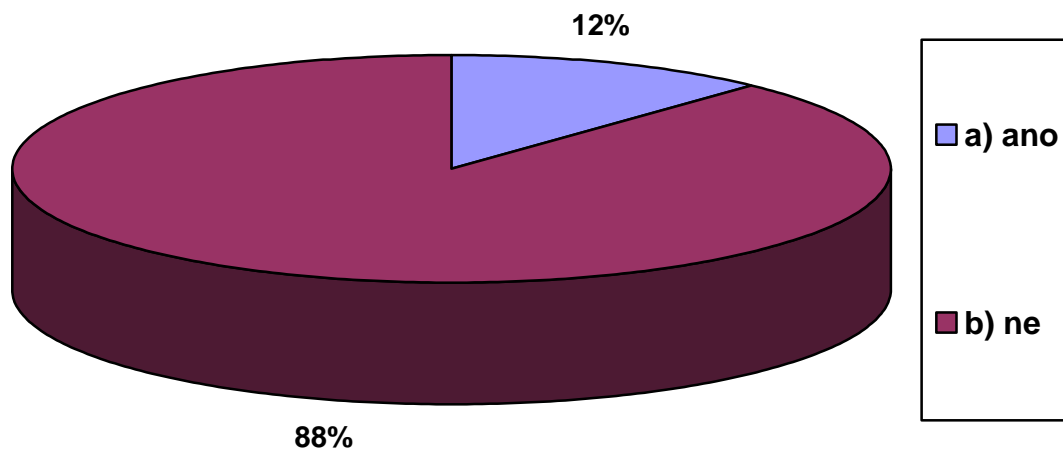
Závěr: Z dotazovaných žen jich 88% používá nebo použilo perorální antikoncepci ke kontinuálnímu vynechání menstruace.

Otázka č.12: Dochází u Vás během menstruace ke změně ve stylu Vašeho oblékání?

Tab.13: Dochází u Vás během menstruace ke změně ve stylu Vašeho oblékání?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano- jaké oblečení preferujete?	12	12%
- volnější styl	8	66,67% z 12%
- tmavé barvy	4	33,34% z 12%
b) ne	88	88%
celkem	100	100%

Graf č.7: Dochází u Vás během menstruace ke změně ve stylu Vašeho oblékání?



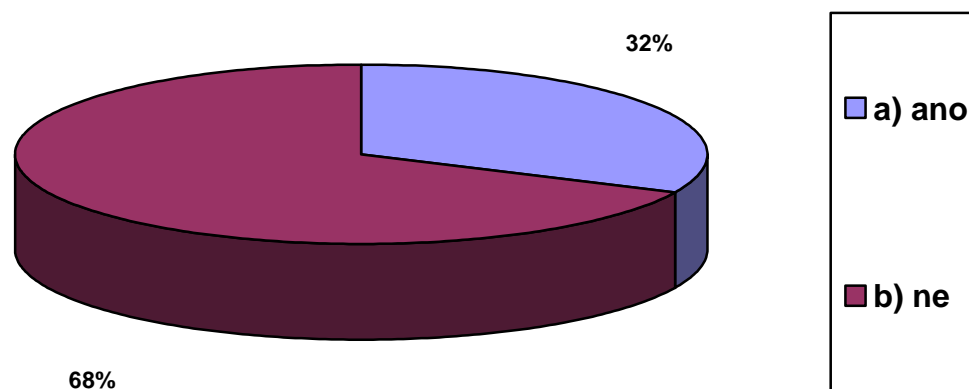
Závěr: Z dotazovaných žen u 12% dochází ke změně ve stylu oblékání během menstruace- 66,67% preferuje volnější styl, 33,34% preferuje tmavé barvy. U 88% žen nedochází ke změně stylu oblékání.

Otázka č.13: Máte zapotřebí svěřit se své blízké osobě o prožívání menstruace?

Tab.14: Máte zapotřebí svěřit se své blízké osobě o prožívání menstruace?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano- kdo je pro Vás blízká osoba?	32	32%
- maminka	10	31,25% z 32%
- kamarádka	18	56,25% z 32%
- sestra	2	6,25% z 32%
- manžel	2	6,25% z 32%
b) ne	68	68%
celkem	100	100%

Graf č.8: Máte zapotřebí svěřit se své blízké osobě o prožívání menstruace?



Závěr: Z dotazovaných žen jich má 32% potřebu svěřit se své blízké osobě s prožíváním menstruace- z 32% tvoří 31,25% maminka, 56,25% kamarádka, 6,25% manžel, 6,25% sestra. 68% žen nemá potřebu se svěřovat.

Otázka č.14: Jaký postoj máte k vlastní menstruaci?

Tab.15: Jaký postoj máte k vlastní menstruaci?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) Považuji ji za přirozenou součást života	38	38%
b) Považuji ji za zatěžující součást života	37	37%
c) Žádný postoj k menstruaci nemám	25	25%
d) jiné	0	0%
celkem	100	100%

Tab.16: Postoj k menstruaci x věk respondentek

Možnosti odpovědí	Věk 15-22 let	Věk 23-30 let	Věk 31-40 let	Věk 41 a více let	celkem
a) Považuji ji za přirozenou součást života	8 žen	8 žen	20 žen	2 ženy	38
b) Považuji ji za zatěžující součást života	10 žen	17 žen	7 žen	3 žen	37
c) Žádný postoj k menstruaci nemám	8 ženy	10 ženy	0 žen	7 žen	25
d) jiné	0	0	0	0	0
celkem	26	35	27	12	

Závěr: Z dotazovaných žen jich má 38% kladný postoj k vlastní menstruaci, 37% žen má postoj negativní, bere menstruaci jako zatěžující součást života, 25% že nemá postoj k vlastní menstruaci žádný.

Otázka č.15: Vyberte výraz či výrazy, kterými Vy sama označujete menstruaci:

Každá respondentka odpověděla pouze jednou odpovědí.

Tab.17: Vyberte výraz či výrazy, kterými Vy sama označujete menstruaci:

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) Menstruace	35	35%
b) Perioda	0	0%
c) Měsíčky	21	21%
d) Krámy	44	44%
d) jiné:	0	0%
celkem	100	100%

Tab.18: Výrazy , kterými žena označuje menstruaci x postoj k menstruaci

Možnosti odpovědí	Menstruace	Perioda	Měsíčky	krámy	jiné	celkem
a) Považuji ji za přirozenou součást života	24 žen	0 žen	4 žen	10 žen	0 žen	38 žen
b) Považuji ji za zatěžující součást života	6 žen	0 žen	16 žen	15 žen	0 žen	37 žen
c) Žádný postoj k menstruaci nemám	5 ženy	0 ženy	1 žen	19 žen	0 žen	25 žen
d) jiné	0	0	0	0	0	0
celkem	35 žen	0 žen	21 žen	44 žen	0 žen	100 žen

Závěr: Z dotazovaných žen na výraz kterým označují vlastní menstruaci: 35% žen menstruace, 0% Perioda, 21% Měsíčky, 44% Krámy.

Otázka č.16: Setkala jste se při Vaší první menstruaci s rituálem, který Vám pomohl přijmout menstruaci jako součást života?

Tab.19: Setkala jste se při Vaší první menstruaci s rituálem, který Vám pomohl přijmout menstruaci jako součást života?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano Jaký rituál? Kdo Vás zasvětil?	6	6%
b) ne	94	94%
celkem	100	100%

Tab.20: Rozšíření odpovědí otázky č.16

Jaký rituál ?	Kdo Vás zasvětil?	Počet žen
Popovídání si o menstruaci	maminka	5
Dostala jsem balíček menstruačních pomůcek	babička	1
celkem		6

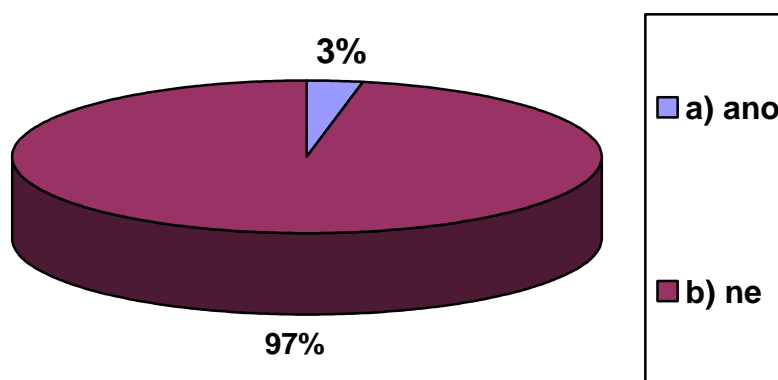
Závěr: Z dotazovaných žen se jich 6% setkalo s rituálem, který jim pomohl přijmout menstruaci jako součást života. 94% žen se s rituálem neseťkalo.

Otázka č.17: Vyznáváte nějaký svůj osobní rituál spojený s menstruací?

Tab.21: Vyznáváte nějaký svůj osobní rituál spojený s menstruací?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	3	3%
b) ne	97	97%
celkem	100	100%

Graf č.9: Vyznáváte nějaký svůj osobní rituál spojený s menstruací?



Tab.22: Rituály respondentek

	Jaký rituál?	V čem Vám pomáhá?
Žena 1	Obdarovávám se dárečky, nejčastěji kameny a svíčky.	Dělá mi to radost.
Žena 2	Pravidelně chodím s kamarádkou do cukrárny.	Neberu menstruaci jako nepříjemnou součást života těším se na ní.
Žena 3	Kupuji si kosmetiku.	Dělá mi to radost a zároveň uspokojuje mé touhy po nakupování.

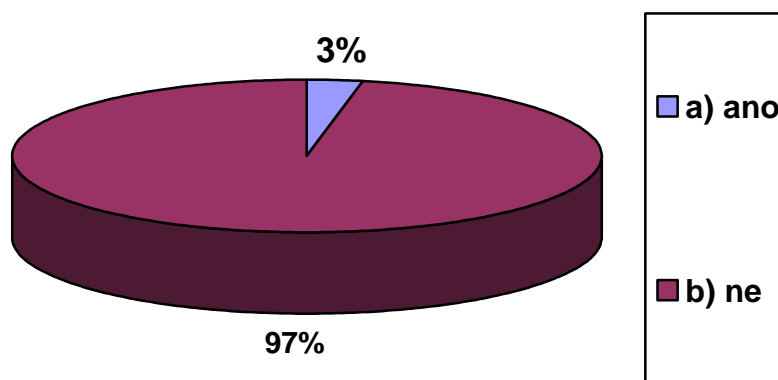
Závěr: Z dotazovaných 3% žen vyznávají svůj osobní rituál při menstruaci- dvě ženy se obdarovávají dárky, jedna žena chodí pravidelně s kamarádkou do cukrárny. 97% žen žádný rituál nevyznává.

Otázka č.18: Považujete za přínosné, aby žena při menstruaci vykonávala rituál?

Tab.23: Považujete za přínosné, aby žena při menstruaci vykonávala rituál?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano proč?-	3	3%
b) ne	97	97%
celkem	100	100%

Graf č.10: Považujete za přínosné, aby žena při menstruaci vykonávala rituál?



Tab.24: Proč považujete rituál za přínosný?

	Proč považujete rituál za přínosný?
Žena 1	Protože, když si koupím nějaký pěkný dárek, tak mám hned lepší náladu a vždy se na další menstruaci těším s vidinou nového dárku. Každý z nás by si měl dělat malé radosti.
Žena 2	Příjemná součást menstruace. Člověk se na ni těší, protože ho čeká rituál a v mém případě návštěva mé oblíbené cukrárny s nejlepší kamarádkou.
Žena 3	Přínosný bude rituál tehdy, pokud ho bude žena dodržovat a jeho plnění ji bude uvolňovat a vytvářet pocit štěstí, pohody a radosti.

Závěr: Z dotazovaných žen 3% považují za přínosné, aby žena vykonávala při menstruaci rituál, 97% si myslí, že rituál není přínosný.

Otázka č.19: Pokud by jste měla dceru, chtěla byste jí při první menstruaci pomoci přejít do světa žen nějakým rituálem?

Tab.25: Pokud by jste měla dceru, chtěla byste jí při první menstruaci pomoci přejít do světa žen nějakým rituálem?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano- Co konkrétně byste jako jakýsi rituál zvolila?	5	5%
b) ne	95	95%
celkem	100	100%

Tab.25: Proč považujete rituál za přínosný?

	Proč považujete rituál za přínosný?
Žena 1	Procházka v parku a povídání si o tom, co jí čeká.
Žena 2	Popovídání si o tom, jak probíhá menstruace, co všechno se teď změní a k tomu nějaký malý dáreček na památku.
Žena 3	Koupila bych jí dárek, na který když by se podívala, tak by jsi vzpomněla na svoji první menstruaci. Samozřejmě bych si s ní o menstruaci popovídala.
Žena 4	Rituál bych asi nechala na dceři. Prostě, aby to byl den podle jejího scénáře a velký den D v jejím životě, na který se nezapomíná.
Žena 5	Chtěla bych dceru přijmout, ale zatím nevím jakým rituálem.

Závěr: Z dotazovaných žen by jich 5% chtělo pomoci své dceři při první menstruaci rituálem do světa žen. 95% žen by rituál nepoužila.

Otázka č.20: Znáte nějaké rituály na oslavu menstruace?

Tab.26: Znáte nějaké rituály na oslavu menstruace?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano-jaké	0	0%
b) ne	100	100%
celkem	100	100%

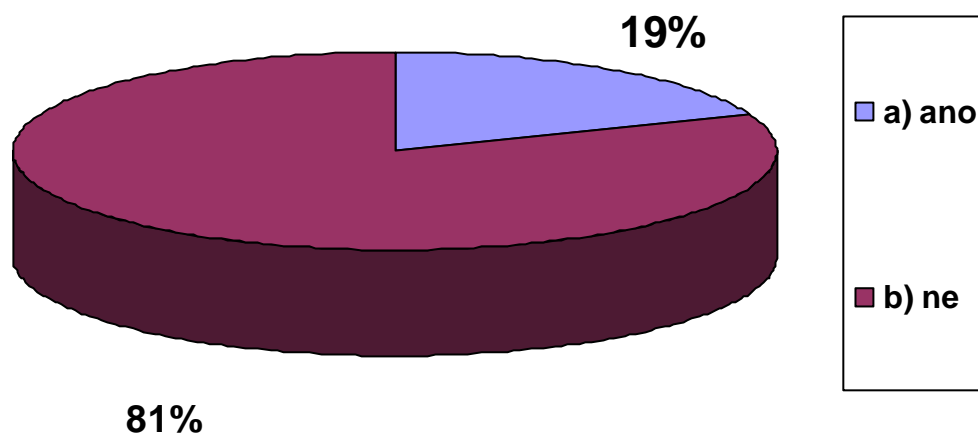
Závěr: Z dotazovaných žen jich 100% nezná žádný rituál na oslavu menstruace.

Otázka č.21: Domníváte se, že by Vaše porodní asistentka z gynekologické ambulance, kam pravidelně docházíte, měla projevit širší zájem o průběh a prožívání Vaší menstruace?

Tab.27: Domníváte se, že by Vaše porodní asistentka z gynekologické ambulance, kam pravidelně docházíte, měla projevit širší zájem o průběh a prožívání Vaší menstruace?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) ano	19	19%
b) ne	81	81%
celkem	100	100%

Graf č.11: Domníváte se, že by Vaše porodní asistentka z gynekologické ambulance, kam pravidelně docházíte, měla projevit širší zájem o průběh a prožívání Vaší menstruace



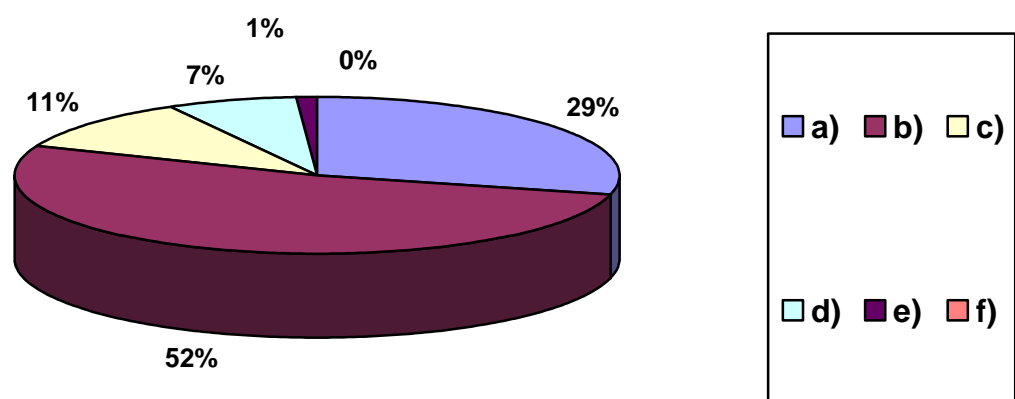
Závěr: Z dotazovaných žen se jich 19% domnívá, že by jejich porodní asistentka z gynekologické ambulance měla více zajímat o průběh a prožívání jejich menstruace. 81% žen nepotřebuje širší zájem porodní asistentky.

Otázka č.22: Pokud si průběh Vaší menstruace vyžádal, abyste se více zajímala o níže uvedené skutečnosti, zaznačte je:

Tab.28: Pokud si průběh Vaší menstruace vyžádal, abyste se více zajímala o níže uvedené skutečnosti, zaznačte je:

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Procenta
a) Více se zajímám o léčbu bylinkami	29	29%
b) Více se zajímám o alternativní medicínu	52	52%
c) Více se zajímám o rehabilitační pohybovou aktivitu	11	11%
d) Více se zajímám o vhodnou skladbu přijímané potravy	7	7%
e) Více se zajímám o informace o menstruačním cyklu	1	1%
f) Jiné	0	0%
celkem	100	100%

Graf č.12: Pokud si průběh Vaší menstruace vyžádal, abyste se více zajímala o níže uvedené skutečnosti, zaznačte je:



Závěr: Z dotazovaných žen se jich 29% více zajímá o léčbu bylinkami, 52% o alternativní medicínu, 11% o rehabilitační pohybovou aktivitu, 7% o vhodnou skladbu potravy, 1% o informace o menstruaci.

6.6 Prezentace a interpretace výsledků

Hypotéza č.1:

- Předpokládám, že u většiny žen mění menstruační cyklus životní styl ženy, konkrétně: dochází k ovlivnění kvality spánku, snížení výkonnosti při sportu, vyhýbání se sexuálnímu styku během menstruace, ovlivnění společenského kontaktu s okolím, proměním ve výživě.

- Otázky vztahující se k hypotéze: č.3,4,5,6,7,8,9

V hypotéze jsem zjišťovala, jak u žen mění menstruační cyklus životní styl ženy, konkrétně, zdali dochází k ovlivnění kvality spánku, zda dochází ke snížení výkonnosti při sportu, zda se ženy vyhýbají sexuálnímu styku během menstruace, zda menstruační cyklus ovlivňuje společenský kontakt ženy s jejím okolím a zda se během menstruace mění výživové preference ženy.

Zde si stanovuji, že se mi hypotéza potvrdí, když alespoň u tří zkoumaných oblastí životního stylu z pěti uvedou ženy v nadpoloviční většině, že se jim určitá oblast v životním stylu mění.

Z hypotézy mi vyplynulo:

- 37% žen má ovlivněnou kvalitu spánku při menstruaci
- u 25% žen se vyskytují v období menstruace změny chutí
- 4% žen mají ovlivněný společenský kontakt s okolím během menstruace
- u 11% žen dochází k ovlivnění sportovní aktivity během menstruace
- 91% ženám vadí sexuální styk během menstruace
- 95% partnerů nemá žádný postoj k menstruaci
- 39% žen pozoruje v průběhu menstruace nějaké tělesné obtíže

Hypotéza č.1 se mi nepotvrdila:

Hypotéza č.2:

- Předpokládám, že u většiny žen dochází v období menstruace ke změně v pojetí svého ženství : ženy budou v souvislosti s pojmenováním menstruace používat hanlivé výrazy s negativním nábojem, ženy budou užívat kontinuálně antikoncepci k vynechání menstruace, u žen bude při menstruaci docházet ke změnám ve stylu oblékání, ženy se budou svěřovat jiné osobě o vlastní menstruaci, zda mají ženy pozitivní postoj k vlastní menstruaci, zdali se u žen objevují nějaké psychické změny.

Zde si stanovuji, že se mi hypotéza potvrdí, když alespoň u tří zkoumaných oblastí životního stylu z pěti uvedou ženy v nadpoloviční většině, že se jim určitá oblast v životním stylu mění.

- Otázky vztahující se k hypotéze: č.:10,11,12,13,14,15

V hypotéze jsem zjišťovala zda u většiny dotazovaných žen dochází ke změnám v pojetí svého ženství během menstruace. Zajímalo mě, jak ženy nazývají menstruaci, zdali ženy používají kontinuálně antikoncepci pro oddálení menstruace a jak dlouho ji v kuse užívaly. Dále jsem se zajímalo o to, zdali u žen během menstruace dochází ke změnám ve stylu oblékání a nakonec jsem zjišťovala jaký postoj k vlastní menstruaci mají ženy a zdali se někomu o své menstruaci a jejím průběhu svěřují.

Z hypotézy vyplynulo:

- 36% na sobě pozoruje během menstruace psychické změny
- 63% žen užívá/ užívalo antikoncepci ke kontinuálnímu vynechání menstruace
- u 12% žen dochází ke změnám ve stylu oblékání
- 32% žen se svěřuje své blízké osobě se svou menstruací
- 37% žen má negativní postoj ke své menstruaci, 25% žen postoj nemá
- 44% žen nazývá menstruační krvácení slovem krámy

Hypotéza č.2 se mi nepotvrdila:

Hypotéza č.3:

- Předpokládám, že většina žen nevyznává rituály při menstruaci.
- Otázky vztahující se k hypotéze: č.: 16,17,18,19,20

V této hypotéze předpokládám, že většina žen nevyznává rituály během menstruace, dále předpokládám, že ženy neznají rituály spojené s menstruací. Dále mě zajímá, zdali

by ženy chtěly, aby jejich dcera byla přijata do světa žen nějakým oslavným rituálem a jestli samotné ženy byly přijaty nějakým rituálem do světa žen.

Z hypotézy vyplynulo:

- 6% žen bylo při první menstruaci setkala s rituálem, který jim pomohl přijmout menstruaci jako součást života
- 3% žen vyznávají svůj osobní rituál během menstruace
- 3% žen považují za přínosné, aby žena vykonávala nějaký rituál
- 5% žen by chtělo pomocí rituálu pomoci své dceři přejít do světa žen
- 100% žen nezná žádný rituál na oslavu menstruace

Hypotéza č.3 se mi potvrdila:

Hypotéza č.4:

- Předpokládám, že většina žen by uvítala širší zájem porodní asistentky o jejich menstruaci.

- Otázky vztahující se k hypotéze: č.21, 22

V této hypotéze jsem se zajímalo o to, zda by ženy uvítaly, kdyby se porodní asistentka více zajímala o jejich menstruaci a zdali si průběh menstruace dotazovaných vyžádal nějakou z uvedených skutečností: více se zajímat o léčbu bylinkami, o alternativní medicínu, o rehabilitační pohybovou aktivitu, vhodnou skladbu přijímané potravy, informace o menstruačním cyklu.

Z hypotézy vyplynulo:

- pouze 19% dotazovaných žen by uvítalo, kdyby se porodní asistentka v jejich ordinaci více zajímalo o průběh a prožívání menstruačního cyklu
- 29% žen se vlivem menstruace zajímalo více o léčbu bylinkami
- 52% žen se vlivem menstruace zajímalo více o alternativní medicínu
- 11% žen se zajímalo více o rehabilitační pohybovou aktivitu
- 7% žen se zajímalo více o vhodnou skladbu přijímané potravy
- 1% žen se více zajímalo o informace o menstruačním cyklu

Hypotéza se mi nepotvrdila:

7 DISKUSE

-Hypotéza č.1

Předpokládala jsem, že většina dotazovaných žen bude mít vlivem menstruace ovlivněnou kvalitu spánku ve smyslu častého probouzení v noci, potíží při usínání a pocitu nevyspalosti. Pouze 37% dotazovaných žen má ovlivněnou kvalitu spánku. Dále mě překvapilo, že pouze u 25% žen se vyskytnou změny chutí- sladké, slané, kořeněné. Sexuální styk během menstruace je ve společnosti i v dnešní době tabuizován, proto mě zajímaly odpovědi na tuto otázku. Vyplynulo z ní, že 91% ženám vadí sexuální styk při menstruaci. 9% žen sexuální styk během menstruace nevadí nejčastěji z důvodu slabé menstruace.

95% partnerů dotazovaných žen údajně nemá k sex při menstruaci žádný postoj. Velmi by mě zajímalo, zda se ženy svých partnerů přímo zeptaly, nebo zda odpověděly samy za sebe. Sama si myslím, že se většina žen svého partnera neptala. Buď si byla svou odpovědí jistá a nebo se ho neptaly ze studu či proto, že je pro ně toto téma ve vztahu tabuizované.

-Hypotéza č.2

Předpokládala jsem že většina žen užívá antikoncepci ke kontinuálnímu vynechání menstruace. 63% žen odpovědělo ano. Nejčastějším důvodem vynechání menstruace je pro ženy v 88% dovolená. Nejčastějším intervalem vynechání menstruace je jeden až dva cykly.

Překvapující pro mně bylo, že 32% žen má potřebu svěřovat se blízké osobě se svojí menstruací. Myslela jsem si, že zde bude mnohem více odpovědí s potřebou se svěřovat. Když v dnešní době píšou ženy se svými dojmy a problémy během menstruace do různých neodborných časopisů. Nejčastější osobou, které se svěřujeme je naše kamarádka, na druhém místě je to maminka. V této hypotéze jsem byla nejvíc zvědavá na odpovědi u otázky č.15- Vyberte výraz či výrazy, kterými Vy sama označujete menstruaci. Nejčastější odpovědí a to v 44% je hanlivý výraz

„krámy“. 35% žen zaškrtnulo menstruaci a 21% žen měsíčky.

Zajímala jsem se o to, zda není souvislost ve vlastním pojetí menstruace s výrazy, kterými je označujeme. Proto jsem vytvořila tabulku, ze které vyplývá, že krámy označilo: 15 žen, které považují menstruaci jako zatěžující součást života, 19 žen bez postoje k vlastní menstruaci a 10 žen s pozitivním vztahem ke své menstruaci.

- Hypotéza č.3

100% dotazovaných žen nezná žádný rituál na oslavu menstruace. Pouhých 6% žen se při své první menstruaci setkala s rituálem, který jim pomohl přijmout menstruaci jako přirozenou součást života. Pouze tři ženy vyznávají svůj osobní rituál během menstruace a myslí si, že je vhodné dodržovat rituály během menstruace. 5% dotazovaných že by chtělo přijmout vlastní dceru při první menstruaci nějakým rituálem mezi ženy. Nejčastěji volily ženy konverzaci či dárek na který by dcera nezapomněla a vždy si připomněla svou velkou chvíli. V dnešní době se začínají rituály pomalu do povědomí společnosti vracet. A to díky různým skupinám lidí, které pořádají semináře. I v České republice jsou skupinky žen, které se snaží přenést pozornost k menstruaci a ženství obecně. Snaží se zmírnit tabu, které nad menstruací stále ještě visí. Mezi známou skupinku lektorek patří v České republice: Měsíc v nás. Tyto ženy se snaží odstranit předsudky a vrátit menstruaci hodnotu v našich životech.

- Hypotéza č.4

81% žen nemá potřebu, aby jejich porodní asistentka z gynekologické ordinace, kam pravidelně dochází měla širší zájem o jejich menstruaci. Pouze 9% žen by širší zájem uvítalo. K této hypotéze byla připojena otázka: Pokud si průběh Vaší menstruace vyžádal, aby jste se více zajímalo o níže uvedené skutečnosti, zaznačte je. Z nabídky odpovědí si 52% žen vybralo větší zájem o alternativní medicínu, 29% o léčbu bylinkami, 11% o rehabilitační pohybovou aktivitu, 7% o vhodnou skladbu potravy a 1% se více zajímá o menstruační cyklus.

Tuto otázku si podvědomě spojuji s bolestivou menstruací. Pokud by to tak měly i odpovídající ženy, znamenalo by to, že většina žen při bolestivé menstruaci farmakoterapii.

O menstruaci se nedostatečně publikuje. Pokud už je publikován nějaký článek týkající se menstruačního cyklu, je svou podstatou spíše zaměřen na stravu a hygienické

pomůcky a vynechávají spiritualizaci menstruace. Pokud se již spiritualizace objeví, jde spíše o zahraniční literaturu zemí jako je např. Anglie a Španělsko.

Doporučení pro praxi:

- zlepšit práci porodních asistentek v gynekologických ambulancích
- aby porodní asistentky více publikovaly o menstruaci a rituálech
- podpora ženskosti (snaha opírat se v literatuře o to, že potlačení ženskosti může menstruaci měnit na bolestivý až patologický proces.
- menstruační kurzy za pomoci lektorek menstruačního cyklu

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsme se zabývala životním stylem ženy v závislosti na menstruačním cyklu.

V teoretické části jsem se snažila vysvětlit a objasnit menstruační cyklus. Jeho definici, hormonální řízení, fyziologický menstruační cyklus a k docelení kapitoly jsem se také zmínila o patologickém menstruačním cyklu. Dále jsem se zmínila kapitolkou o premenstruačním syndromu, jak je definován, jeho příčiny a možnosti léčby. Poté se zmiňuji o životním stylu v závislosti na menstruačním cyklu ženy. Zde popisuji výživu a její vliv na menstruační cyklus, spánek, sexualitu a hygienu. Nakonec jsem se v této části práce zmínila o ovlivnění bolestivé menstruace. Zde jsem se zajímalo o bylinky a cvičení.

V praktické části jsem zkoumala, jak mění menstruační cyklus životní styl ženy. Zda a jak se ženám mění kvalita spánku, zda mívají v období menstruace chuť na různé potraviny. Je li u žen ovlivněný kontakt s okolím vlivem menstruace, jak ovlivňuje menstruace sportovní aktivitu u žen, zda se u žen v tomto období objevují nějaké tělesné obtíže či zda se mění styl oblékání. Velmi mě zajímalo, zda dotazované ženy znají a vyznávají nějaký rituál, který je spojený s menstruačním cyklem. Dále jsem zkoumala, zda by ženy uvítaly větší zájem porodních asistentek v ordinacích gynekologa, kterého pravidelně navštěvují.

Přínos bakalářské práce bylo pro mě v objevení různých rituálů a přečtení zajímavé literatury k tomuto tématu se vztahující.

Myslím si, že by stálo za to, za pár let provést tento výzkum ještě jednou. Zajímalo by mne, jak by ženy odpovídaly a jak se za pár let bude nahlížet na menstruaci.

Pravé tajemství života je hledání krásna.(France)

LITERATURA A PRAMENY

1. CITTERBART, K. et al. *Gynekologie*. 2. vydání. Praha: Galén, 2008. 319s. ISBN 978-80-7268-5017
2. FERIN, M., JEWELEWICZ, R., WARREN, M. *Menstruační cyklus*. 1. vydání. Praha: Grada, 1997. 288s. ISBN 80-7169-350-2
3. ROZTOČIL, A. a kol. *Moderní porodnictví*. Praha: Grada. 2008. 408s. ISBN 978-80-247-1941-2
4. KUDELA, M. a kol. *Základy gynekologie a porodnictví pro posluchače lékařské fakulty*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 270s. ISBN 80-244-0837-6
5. SHREEVE, C. *Obtížné dny: příčiny, příznaky a úleva*. 1. vydání. Praha: Maxdorf, 1998. 138s. ISBN 80-85800-75-6
6. Kolektiv autorů. *Bolestivá menstruace II*. 1. vydání. Praha: Triton. 2003. 123s. ISBN 80-7254-316-4
7. DELL, Diana K., MOSKOWITZ, D., SONDHEIMER, Steven J. Premenstruační syndrom a premenstruační dystrofická porucha: diagnostika a léčba. In. *Gynekologie po promoci*. 2001, roč. 1, č. 6, s. 37-44. ISSN 1213-2578
8. KOBILKOVÁ, J. et al. *Základy gynekologie a porodnictví*. 1. vydání. Praha: Galén. 2005. 365s. ISBN 80-7262-315-X
9. KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. 1. vydání. Praha: Grada, 2004. 272s. ISBN 978-80-247-2456-0
10. TURKOVÁ, Z. *Gynekologie*, 1. vydání. Praha: Eurolex Bohemia. 2004. ISBN 80-86432-74-2
11. RUMÍŠKOVÁ, M. *Základy výživy*. 1. vydání. Brno. 2002. 141s. ISBN 80-86494-05-5
12. TRACHTOVÁ, E. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. 1. vydání. Brno. 1999. 185s. ISBN 80-7013-285-X
13. CIBULA, D., HENZL, R.M., ŽIVNÝ J. a kol. *Základy klinické endokrinologie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2002. 340s. ISBN 80-247-0236-3
14. –pf-. Jak na premenstruační syndrom. In. *Regena*. 2006, roč. 16, č. 6, s. 6. ISSN 1212-2289

15. KRJEČÍŘOVÁ, D., LANGMEIER, J. *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada, 2006. 340s. ISBN 80-247-1284-9
16. PASTROR, Z. *Tajemství ženské sexuality*. 1. vydání. Praha: Computer Media, 2012. 192s. ISBN 978-807402-070-4
17. Menstruace v jiných kulturách [on line]. [cit. 2011-3-10]. dostupné na: <http://www.feminismus.cz/fulltext.shtml?x=165777>
18. Antinatalism [on line]. [cit. 2012-10-6]. dostupné na: <http://en.wikipedia.org/wiki/antinatalism>
19. GRAY, M. *Rudý měsíc*, 1. vydání. Příbram: PB tisk, 2011. 220s. ISBN 978-80-7436-017-6
20. BYERS, A. *Menstruation*, 1. vydání. Rosa Pub Group, 2007. 48s. ISBN 1-40420965-4

SEZNAM ZKRATEK

LH- Luteinizační hormon

FSH- Folikulostimulační hormon

CG- Choriový gonadotropin

PRL- Prolaktin

PMS- Premenstruační syndrom

CNS- Centrální nervová soustava

Např.- například

Tzv.- takzvaně

Tzn.- to znamená

SEZNAM TABULEK

- Tab.1: Rozdělení odpovídajících žen podle věku
- Tab.3: Ovlivňuje období menstruace kvalitu Vašeho spánku?
- Tab.4: Vyskytují se u Vás v období menstruace změny chutí?
- Tab.5: Ovlivňuje období Vaší menstruace Váš společenský kontakt s okolím?
- Tab.6: Ovlivňuje období menstruace Vaší sportovní aktivitu?
- Tab.7: Vadí Vám pohlavní styk při menstruaci?
- Tab.8: Odpovědi na otázku č.7
- Tab.9: Odpovědi na otázku č.8
- Tab.10: Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké tělesné obtíže?
- Tab.11: Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké tělesné obtíže?
- Tab.12: Zpracování otázky č.11
- Tab.13: Dochází u Vás během menstruace ke změně ve stylu Vašeho oblékání?
- Tab.14: Máte zapotřebí svěřit se své blízké osobě o prožívání menstruace?
- Tab.15: Jaký postoj máte k vlastní menstruaci?
- Tab.16: Postoj k menstruaci x věk respondentek
- Tab.17: Vyberte výraz či výrazy, kterými Vy sama označujete menstruaci:
- Tab.18: Výrazy , kterými žena označuje menstruaci x postoj k menstruaci
- Tab.19: Setkala jste se při Vaší první menstruaci s rituálem, který Vám pomohl přijmout menstruaci jako součást života?
- Tab.20: Rozšíření odpovědí otázky č.16
- Tab.21: Vyznáváte nějaký svůj osobní rituál spojený s menstruací?
- Tab.22: Rituály respondentek
- Tab.23: Považujete za přínosné, aby žena při menstruaci vykonávala rituál?
- Tab.24: Proč považujete rituál za přínosný?
- Tab.25: Pokud by jste měla dceru, chtěla byste jí při první menstruaci pomoci přejít do světa žen nějakým rituálem?
- Tab.25: Proč považujete rituál za přínosný?
- Tab.26: Znáte nějaké rituály na oslavu menstruace?
- Tab.27: Domníváte se, že by Vaše porodní asistentka z gynekologické ambulance, kam pravidelně docházíte, měla projevit širší zájem o průběh a prožívání Vaší menstruace?

Tab.28: Pokud si průběh Vaší menstruace vyžádal, abyste se více zajímala o níže uvedené skutečnosti, zaznačte je:

SEZNAM GRAFŮ

Graf č.1: Ovlivňuje období menstruace kvalitu Vašeho spánku?

Graf č.2: Vyskytují se u Vás v období menstruace změny chutí?

Graf č.3: Vadí Vám pohlavní styk při menstruaci?

Graf č.4: Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké tělesné obtíže?

Graf č.5: Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké psychické obtíže?

Graf č.6: Počet žen, které používají nebo použili antikoncepci ke kontinuálnímu vynechání menstruace

Graf č.7: Dochází u Vás během menstruace ke změně ve stylu Vašeho oblékání?

Graf č.8: Máte zapotřebí svěřit se své blízké osobě o prožívání menstruace?

Graf č.9: Vyznáváte nějaký svůj osobní rituál spojený s menstruací?

Graf č.10: Považujete za přínosné, aby žena při menstruaci vykonávala rituál?

Graf č.11: Domníváte se, že by Vaše porodní asistentka z gynekologické ambulance, kam pravidelně docházíte, měla projevit širší zájem o průběh a prožívání Vaší menstruace

Graf č.12: Pokud si průběh Vaší menstruace vyžádal, abyste se více zajímala o níže uvedené skutečnosti, zaznačte je:

SEZNAM PŘÍLOH

- 1) dotazník**
- 2) menstruační cyklus**
- 3) výživová pyramida**

8 PŘÍLOHY

1) dotazník

Dobrý den, jmenuji se Tereza Tolarová a jsem studentka oboru Porodní asistentka na Fakultě zdravotnických studií ZČU v Plzni. V rámci studia píše svojí bakalářskou práci, ve které bych se chtěla zabývat změnami životního stylu ženy v závislosti na jejím menstruačním cyklu. Tímto Vás chci požádat o vyplnění tohoto anonymního dotazníku, jehož data budou sloužit pouze k výzkumné části mé práce. V dotazníku, prosím, zaznačte adekvátní odpověď, popřípadě doplňte vlastní či se více rozepište.

Závěrem Vám chci poděkovat za čas a ochotu, kterou jste věnovala vyplnění tohoto dotazníku. V případě nejasností či potřeby dalších informací, mě kontaktujte na: email: tooli@seznam.cz

- 1) Kolik je Vám let?

- 2) Léčíte se s průběhem Vašeho menstruačního cyklu?
 - a) Ano
 - b) Ne

- 3) Ovlivňuje období menstruace kvalitu Vašeho spánku?
 - a) Ano, po ránu se cítím nevyspalá
 - b) Ano, častěji se v noci budím
 - c) Ano, mám problém s usínáním
 - d) Ne, neovlivňuje
 - e) jiné:.....

- 4) Vyskytují se u Vás v období menstruace změny chutí?
 - a) Ne
 - b) Ano:
 - Mám zvýšenou chuť na sladké
 - Mám zvýšenou chuť na kyselé
 - Mám zvýšenou chuť na kořeněná jídla
 - Jiné:.....

- 5) Ovlivňuje období menstruace Váš společenský kontakt s okolím?
 - a) Ano, v období menstruace se společenskému dění spíše vyhýbám
 - b) Ano, více vyhledávám společenský kontakt
 - c) Ne, nijak neovlivňuje
 - d) Jiné:.....

- 6) Ovlivňuje období menstruace Vaší sportovní aktivitu?
 - a) Ano, během menstruace nesportuji

- b) Ano, sportuji, ale ne naplno
- c) Ano, při menstruaci podávám lepší výkony
- d) Ne, neovlivňuje
- e) jiné:.....
.....

- 7) Vadí Vám sexuální styk při menstruaci?
- a) Ano
Důvod:.....
 - b) Ne
Důvod:.....

- 8) Jaký postoj má k sexuálnímu styku při menstruaci Váš partner? Proč?
-
.....

- 9) Pozorujete na sobě v průběhu menstruace nějaké tělesné obtíže?
(Pokud odpovíte ano, zaškrtněte, které. Můžete zaznačit více odpovědí.)
- a) Ano :
 - Zácpa
 - Průjem
 - Bolest v podbřišku
 - Bolest v bedrech
 - Bolest hlavy či migréna
 - Zvracení
 - Nechutenství
 - Jiné:.....

b) Ne

- 10) Pozorujete na sobě během menstruace nějaké psychické změny?
(Pokud odpovíte ano, zaškrtněte, které. Můžete zaznačit více odpovědí.)
- a) Ano:
 - Přecitlivělost
 - Náladovost
 - Podrážděnost
 - Pocity smutku
 - Plačtivost
 - Jiné:.....

b) Ne

11) Pokud používáte, nebo jste používala antikoncepci ke kontinuálnímu vynechávání menstruace, vyplňte:

- Z jakého důvodu:.....
- Nejdelší interval vynechání menstruace.....

12) Dochází u Vás během menstruace ke změně ve stylu Vašeho oblékání?

a) Ano

Jaké oblečení preferujete?.....

b) Ne

13) Máte zapotřebí svěřit se své blízké osobě o prožívání menstruace?

a) Ano

Kdo je pro Vás blízká osoba?.....

b) Ne

14) Jaký postoj máte k vlastní menstruaci?

a) Považuji jí za přirozenou součást svého života

b) Považuji jí za zatěžující součást svého života

c) Žádný postoj k menstruaci nemám

d) Jiné:.....

15) Vyberte výraz či výrazy, kterými Vy sama označujete menstruaci:

- Menstruace
 - Perioda
 - Měsíčky
 - Krámy
 - Jiné:.....
-

16) Setkala jste se při Vaší první menstruaci s rituálem, který Vám pomohl přijmout menstruaci jako součást života?

a) Ano

Jaký rituál:.....

Kdo Vás zavedl:.....

b) Ne

17) Vyznáváte nějaký svůj osobní rituál spojený s menstruací?

a) Ano

Jaký a v čem Vám pomáhá?.....

b) Ne

18) Považujete za přínosné, aby žena při menstruaci vykonávala nějaký rituál?

a) Ano

Proč?.....

b) Ne

19) Pokud byste měla dceru, chtěla byste jí při první menstruaci pomoci přejít do světa žen nějakým rituálem?

a) Ano

Co konkrétně byste jako jakýsi rituál zvolila?.....

b) Ne

20) Znáte nějaké rituály na oslavu menstruace?

a) Ano

Jaké:.....

.....

b) Ne

21) Domníváte se, že by Vaše porodní asistentka z gynekologické ambulance, kam pravidelně docházíte, měla projevit širší zájem o průběh a prožívání Vaší menstruace?

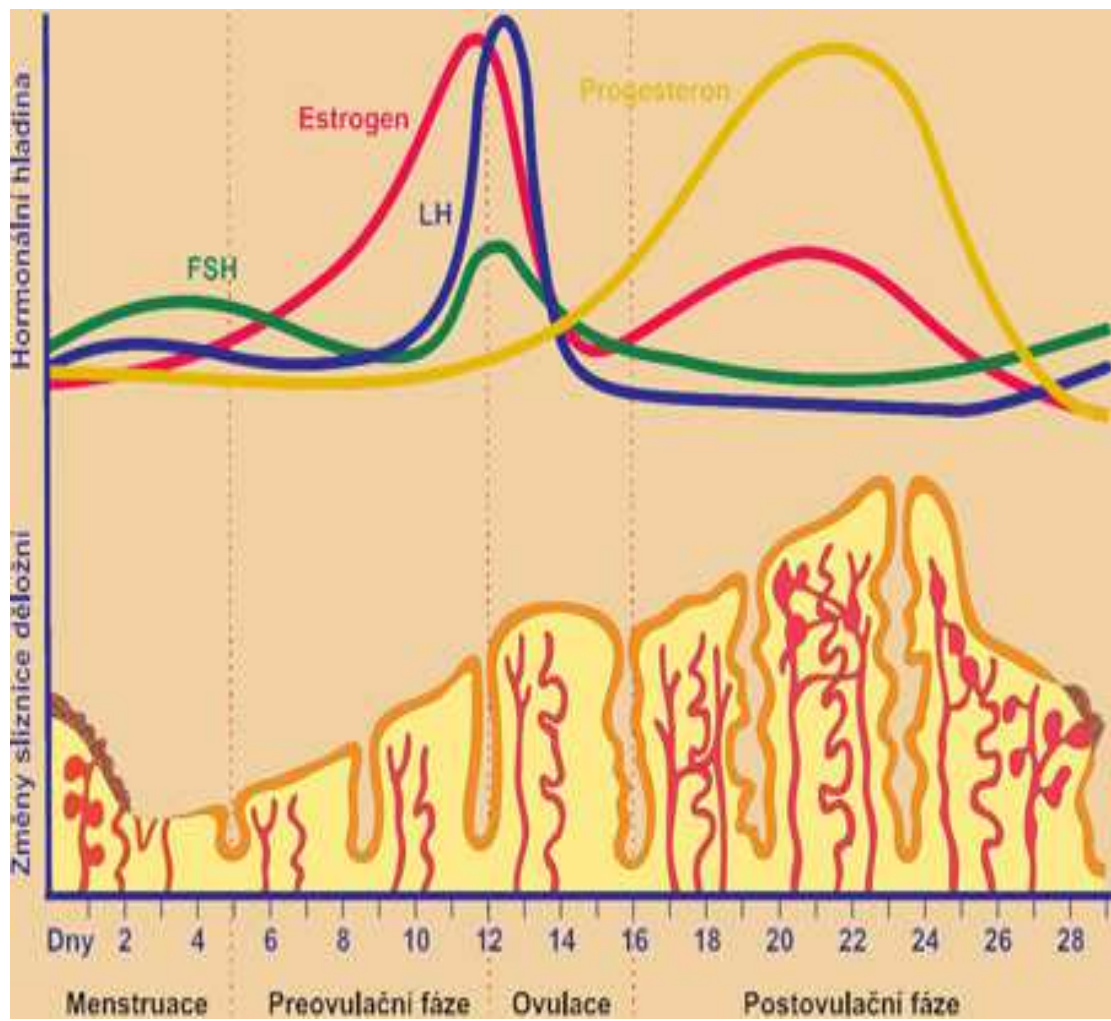
a) Ano

b) Ne

21) Pokud si průběh Vaší menstruace vyžádal, abyste se více zajímala o níže uvedené skutečnosti, zaznačte je:

- více se zajímám o léčbu bylinkami
- více se zajímám o alternativní medicínu
- více se zajímám o rehabilitační pohybovou aktivitu
- více se zajímám o vhodnou skladbu přijímané potravy
- více se zajímám o informace o menstruačním cyklu
- jiné:.....
-

2) menstruační cyklus



3) výživová pyramida

