

Puhutaan menkoista!

Kuukautiskierto alkaa kuukautisvuodon ensimmäisestä päivästä ja päättyy seuraavien kuukautisten ensimmäiseen päivään. Kuukautiskierto ja sitä säätelevät hormonit voivat vaikuttaa monella tavalla kehoon ja mieleen.

Päivät 17–28

Munasolu kulkee munanjohdinta pitkin kohti kohtua.

Jos munasolu hedelmöityy, käynnistyvät raskauden alkuun liittyvät muutokset.

Jos munasolu ei hedelmöity, keltarauhanen rappeutuu ja estrogeeni- ja progesteronitasot laskevat.

Mahdolliset PMS-oireet alkavat ennen kuukautisia. Oireet kestävät muutamasta päivästä viikkoon.



Päivät 11–16

Ovulaatio eli munasolun irtoaminen tapahtuu n. 14 päivää ennen vuodon alkua.

Olo on usein energinen. Jotkut voivat huomata seksuaalisen halukkuuden lisääntyvän.

Päivät 1–5

Kierto alkaa kuukautisten ensimmäisenä päivänä.

Vuoto kestää 2–8 päivää, keskimäärin 5. Vuoto kertoo siitä, ettei munasolu ole hedelmöittynyt.

Kuukautisten aikana estrogeenin ja progesteronin määrä on pieni, mutta alkaa kohota parissa päivässä niiden jälkeen.

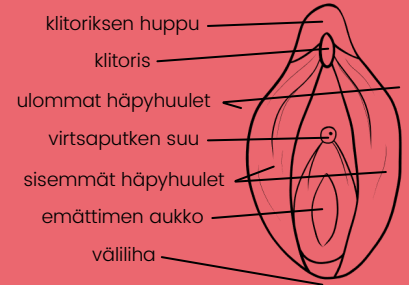
Päivät 6–10

Voi esiintyä mielialan laskua ja väsymystä.

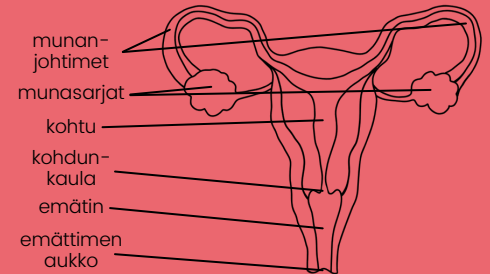
Estrogeenitasot kohoavat ja kohdun limakalvo paksuuntuu. Olo paranee.

Uusi munasolu kypsyy munasarjassa.

Ulkoisen anatomia



Sisäinen anatomia



Tyypillisiä kuukautisiin liittyviä oireita:

- Kuukautiskipu
 - Kestää yleensä 1–2 päivää vuodon alkamisesta
 - Voi tuntua laajalla alueella: alavatsa, selkä, nivuset, reidet
- Vatsaoireet
 - Ripuli, ilmavaivat ja oksentelu
- Päänsärky

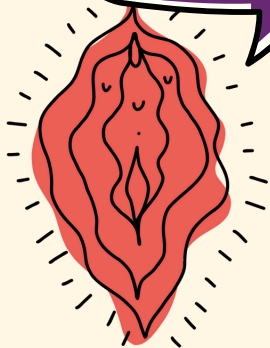
Tyypillisiä oireita voivat helpottaa:

- Ilman reseptiä saatavat kipulääkkeet
- Kevyt liikunta
- Lämpö (kauratyyny, lämmin suihku)
- Hormonaalinen ehkäisy

Millaiset gynekologiset oireet eivät ole tyypillisiä?

- Kivut, jotka eivät helpota ilman reseptiä saatavilla kipulääkkeillä
- Kivut, joiden takia joudut perumaan menoja
- Kipu suolistossa, ulostaessa, virtsatessa, vulvan alueella, seksin yhteydessä, kroonisesti lantion alueella
- Voimakas kipu kierron muissa vaiheissa, kuten ovulaation aikaan
- Pitkä tai epäsäännöllinen kuukautiskierto tai kokonaan puuttuvat kuukautiset
- Erittäin runsaat kuukautiset
- Tärinän aiheuttama kipu
- Virtsaamisvaikeudet
- Voimakas turvotus
- Toistuvat hiiva- tai bakteeritulehdusoireet

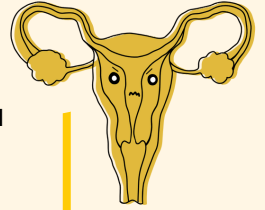
Jos huomaat, että gynekologiset oireesi eivät ole tyypillisiä, hakeudu lääkäriin. Oireita voidaan hoitaa.



Epätyypillisten oireiden mahdollisia aiheuttajia

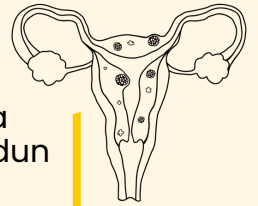
Endometrioosi

Kohdun limakalvon sirottumatauti, jossa kohdun limakalvon kaltaista kudosta kasvaa kohdun ulkopuolella, esimerkiksi vatsakalvolla, munasarjoissa tai suolen pinnassa.



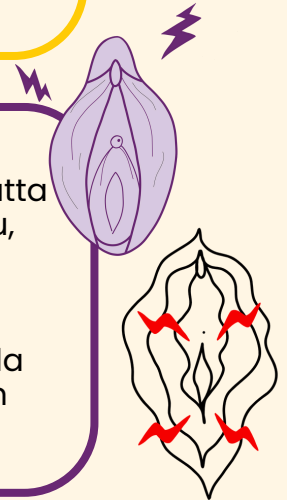
Adenomyoosi

Kohdun limakalvon kaltaista rauhaskudosta kasvaa kohdun lihassyiden väliin, kohtulihaksen sisälle.



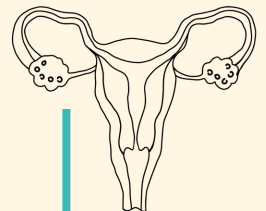
Vulvodynia

Krooninen, yli kolme kuukautta kestänyt vulvan alueen kipu, joka voi olla paikallista vulvan alueen kipua tai epämääräisempää yleistä kipua. Oireet voivat vaihdella esimerkiksi kuukautiskierron mukaan.



PCOS eli munasarjojen monirakkulaoireyhtymä

Yleinen hormonihäiriö, jonka oireisiin kuuluvat pitkä ja epäsäännöllinen kuukautiskierto, pitkittynyt kuukautisvuoto tai puuttuvat kuukautiset, lapsettomuus, miestyypinen liikakarvoitus, akne ja painon kertyminen erityisesti keskivartalon alueelle.



Menkat ei saa estää elämästä Menkat ei saa estää elämästä Menka

Lataa Moona Oirepäiväkirja!

Korenon tuottama ilmainen mobiilisovellus auttaa seuraamaan kuukautiskertoa ja siihen liittyviä oireita.

Lataa nyt Google Playsta tai App Storesta.



Kevennämme sairauden taakkaa

Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry tarjoaa vertaistukea gynekologisten sairauksien ja oireyhtymien kanssa eläville. Olemme valtakunnallinen toimija, jonka tehtävänä on edistää endometrioosin, adenomyoosin, PCOS:n sekä vulvodynian kanssa elävien hyvinvointia ja edunvalvontaa.

Vertaistuki antaa toivoa, neuvoja ja voimavaroja.

Et ole yksin. Tervetuloa mukaan!

Korento ry
GYNEKOLOGINEN POTILASJÄRJESTÖ

moona.info
AVOIMEN MENKKAPUHEEN KOTISIVUT



www.korento.fi | moona.info