



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 14. 12. 2023 | redakce Vím, co jím

5 zajímavostí o menstruaci

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/5-zajimavosti-o-menstruaci_s10012x20707.html

Menstruace dnes už není takové tabu, jako v dobách minulých. Spojena je s ní řada zajímavostí a překvapivých faktů, o nichž často ani ženy samy nemají tušení. Tak schválně, víte například, že se během menstruace mění ženám hlas? Tušíte, kdy se objevily první tampony a menstruační kalíšek? Kolik žen se potýká s PMS? A zaznamenali jste, že se menstruace v zimě a v létě liší?



Zajímavost č. 1: Změna hlasu během

menstruace

Hormony, zejména estrogen a progesteron, mají v průběhu menstruačního cyklu významný vliv na tělo ženy. Dokonce se přišlo na to, že během periody ovlivňují ženský hlas. **Tkáň hlasivek totiž reaguje na hormonální výkyvy obdobným způsobem, jako třeba děloha nebo děložní čípek.**

„V období menstruace se například vlivem hormonů může objevit mírný otok hlasivek, což nepatrně změní tón hlasu, který je hlubší. Jakmile menstruace přejde, hlas se stává čistším a vyšším,“ potvrzuje renomovaný gynekolog MUDr. Pavel Turčan.

Vědci také přišli na to, že **nejpřitažlivěji hlas ženy zní v plodném období cyklu, v ovulaci.** Po ní pak dochází k poklesu hladiny estrogenu a tón má plošší zvuk, je opět hlubší a chraplavější. Týká se to však jen žen, které neužívají hormonální antikoncepci, která, zdá se, změny v hlase blokuje.

Zajímavost č. 2: Tampony používaly ženy už ve

starověku

Myslíte si, že menstruační tampony a kalíšky jsou převratnou novinkou posledních desetiletí? Pravděpodobně vás tedy překvapí, že první předchůdce **tamponů** podle historiků používaly ženy už ve starém Egyptě. Zde si během menstruace zaváděly do pochvy stočený



měkčený papyrus. Antické Řekyně si pak například omotávaly látkou kousek dřeva. Tampon v podobě, v jaké ho známe dnes (tedy bavlněný s provázkem) spatřil světlo světa v meziválečném období - v roce 1929.

Podobně je to i s **menstruačními kalíšky**, které zažívají v posledních letech obrovský boom. Málokdo však ví, že první zmínky o této pomůcce se objevují již v roce 1867, kdy byla známa pod názvem menstruační sáček. To proto, že se krev nasbíraná kalíškem odváděla do sáčku mimo tělo. Následovaly další patentované podoby z nejrůznějších materiálů, vždy však měly nějaký problém

- obvykle ten, že časem guma ztvrdla na kámen. Modernější kalíšek z vulkalizované gumy, který byl měkčí a dobře nositelný, si nechala patentovat umělkyně Leona Chalmers v roce 1937. Komerční úspěch pak v roce 1987 zažil kalíšek z latexu, který byl na trhu pod značkou The Keeper. V současnosti se však pro výrobu této pomůcky začal užívat **lékařský silikon**, aby jej mohly užívat i ženy s alergií na latex.

Zajímavost č. 3: „Otravný“ PMS

Premenstruační syndrom (PMS) je soubor nepříjemných potíží, fyzických i psychických, které se zpravidla objevují v období mezi ovulací a menstruací. Obvykle do dvou dní po nástupu menstruace samy odezní. Příznaky mohou být různého typu i intenzity - někdo pociťuje bolavá prsa, zhoršení akné, nadýmání, zácpu nebo naopak průjem. Závažnější jsou však stavy, kdy ženy bojují s bolavou psychikou.

„V období premenstruačního syndromu mohou ženy špatně spát, cítit návaly vzteku až agrese, nebo také smutek. V těžkých případech mohou mít ženy až depresivní projevy,“ říká MUDr. Pavel Turčan.

Jak toto nepříjemné období překonat? Pomoci může pestrý a vyvážený

jídelníček bohatý na dostatek ovoce a zeleniny, zdravé tuky (omega-3) v podobě ořechů a ryb, celozrnné produkty a také dostatečný pitný režim. Pomoci mohou i některé bylinky a koření, jako je kurkuma, zázvor či levandule. Podle lékaře mohou pomoci i vitamíny skupiny B v kombinaci se sójou, mateří kašičkou a americkými brusinkami. Využít lze i hořčík, který vykazuje relaxační účinky na nervový systém. Užitečný může být i pohyb, který uvolňuje svalové napětí a vyplavuje endorfiny.

Uvádí se, že pro 3 až 8 % žen jsou však příznaky PMS natolik vážné, že jim znemožňují běžné fungování. Tento stav se označuje jako premenstruační dysforická porucha.

Zajímavost č. 4: V zimě je menstruace bolestivější

Hormonální rovnováha v těle ženy může být ovlivněna různými faktory, včetně změn ve venkovní teplotě a světelných podmínkách. V zimě může zkrácená doba přirozeného denního světla působit na produkci melatoninu (hormon, který tělo produkuje zejména v noci,



maxima dosahuje mezi druhou a čtvrtou hodinou ranní) a štítnou žlázu, což může následně **ovlivnit ženský cyklus**. Aktivita vaječníků proto může být v zimě nižší, než v létě, a dochází také k celkovému zpomalení metabolismu. Uvádí se, že v chladném období roku se snižuje frekvence ovulace, a to z 97 % na 71 %. Zároveň se vlivem zimy zužují cévy, a [menstruace tak může být bolestivější](#). V létě, s delším denním světlem, vyšší teplotou a zvýšenou fyzickou aktivitou, se však cyklus opět srovná do své normální podoby.

Zajímavost č. 5: První menstruace dnes přichází mnohem dříve než v minulosti

Nástup menstruace (první menstruace se označuje jako menarche) se v průběhu historie lidstva měnil. Zatímco například v 19. století mohla menarche běžně nastat až v pozdějších adolescentních letech, kupříkladu kolem 17. roku ženy, v současnosti je průměrný věk okolo 12. roku. A nadále se snižuje. Podle odborníků je tato změna důsledkem lepší výživy a celkově lepších životních podmínek. Problémem však může být [předčasný nástup první menstruace](#), tedy před dovršením jedenácti let. Tyto dívky pak mohou mít v pozdějším věku vyšší riziko kardiovaskulárních chorob, diabetu či rakoviny prsu. Předčasná menarche se častěji objevuje u dívek s vyšším podílem tukové tkáně, kde se tvoří estrogeny.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

tiskové materiály Vegall Pharma

<https://www.cpzp.cz/clanek/5101-0-Po-cem-zeny-netouzi.html>

<https://www.myhormonology.com/how-does-your-voice-change-from-week-to-week/>

https://www.medicinenet.com/premenstrual_syndrome/article.htm

Havva Yesildere Saglam, Ozlem Orsal. Effect of exercise on premenstrual symptoms:

A systematic review.2019

[bolestivá menstruace](#) [hormonální změny](#) [menstruace](#) [PMS](#) [ženské zdraví](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz