

U pubertetu se tijelo djevojčice počinje mijenjati i ličiti na tijelo odrasle žene. Jedna od tih promjena je i pojava prve menstruacije.

Tačno/Netačno?

Odgovor je: TAČNO

Menstruacija je ciklično krvarenje iz maternice u toku fertilnog doba, koje nastaje kao posljedica ljuštenja sluznice maternice ako nije došlo do oplodnje. Dešava se uobičajeno svakih 28 do 29 dana, s tim da taj razmak može varirati i biti

- a) od 20 do 30 dana
- b) od 21 do 35 dana
- c) od 15 do 20 dana

Tačan odgovor: b) 21 do 35 dana

Prva menstruacije zove se:

- a) menarha
- b) menora
- c) menoragija

Tačan odgovor: a) menarha

Izostanak menstruacije može biti primarni i sekundarni. Primarni je kad se menstruacija nije pojavila a sekundarni je kad u početku postoje krvarenja koja su pravilna pa su naknadno sve rijeđa.

Ova pojava zove se:

- a) gonoreja
- b) menoreja
- c) amenoreja

Tačan odgovor je c) amenoreja

Estrogen i progesteron su hormoni

- a) koje luči maternica
- b) koje luče jajnici
- c) koji nastaju u vrijeme menstrualnog krvarenja

Tačan odgovor je b) koje luče jajnici

Nizak nivo kojeg hormona uzrokuje izostanak menstruacije – amenoreju i može dovesti do osteoporoze i čestih fraktura kostiju

- a) Estrogena.
- b) Progesterona.
- c) Testosterona.

Tačan odgovor je a) Estrogena.

Obilno menstrualno krvarenje koje se javlja kod 9 do 14 posto svih žena zove se:

- a) Menarha.
- b) Menoragija.
- c) Menoreja.

Tačan odgovor: b) menoragija

Menoragija – obilno menstrualno krvarenje za posljedicu može imati koje oboljenje:

- a) Hipertirozu.
- b) Bolesti mokraćnih kanala.
- c) Anemiju.

Tačan odgovor je c) Anemiju.

Osjetljivost dojki, nadutost, privremeno dobijanje na težini, želučane tegobe, glavobolje, osipi, bol u mišićima i zglobovima, umor, lupanje srca, poremećaji ravnoteže, valovi vrućine, osjetljivost na mirise, uznemirenost i nesanicna simptomi su:

- a) predmenstrualnog sindroma – PMS
- b) tumora reproduktivnih organa

Tačan odgovor: a) predmenstrualnog sindroma PMS

Kod težih oblika predmenstrualnog sindroma (PMS) žene mogu patiti i od:

- a) dijareje
- b) depresije
- c) epilepsije

Tačan odgovor: b) depresije

Izrazito bolne menstruacije, nazivaju se

- a) dismenoreja
- b) disolucija
- c) disleksija

Tačan odgovor je: a) dismenoreja

Poteškoće kod začeća i neplodnost najčešće pogađaju žene koje imaju

- a) obilna menstrualna krvarenja
- b) neredovne menstruacije
- c) oskudna menstrualna krvarenja

Tačan odgovor je: b) neredovne menstruacije

Stres može uzrokovati izostanak menstruacije. Tačno/Netačno

Odgovor je: Tačno

Više od 6% žena pati od sindroma u kojem njihovi jajnici proizvode velike količine muškog hormona androgena. Ovaj sindrom, uzrokuje stvaranje cisti i zove se:

- a) sindrom policističnih jajnika
- b) androgenov sindrom
- c) predmenstrualni sindrom PMS

Tačan odgovor je a) sindrom policističnih jajnika

U slučaju obilatog krvarenja trebaš:

- a) konsultovati se s prijateljicama
- b) potražiti savjete na internetu
- c) otići doktoru

Tačan odgovor je c) otići doktoru

Hormon hipofize koji stimulira proizvodnju majčinog mlijeka i koji se izlučuje u velikim količinama može uzrokovati izostanak menstruacije – amenoreju zove se:

- a) progesteron
- b) izotop
- c) prolaktin

Tačan odgovor je c) prolaktin

Čime se mogu ublažiti bolne menstruacije?

- a) Hranom bogatom magnezijem, kalijem i vitamin B.
- b) Inzulinom, Aspirinom i Brufenom.
- c) Selenom i cinkom.

Tačan odgovor je: a) Hranom bogatom magnezijem, kalijem i vitaminom B.

Prosječni gubitak krvi po ciklusu iznosi:

- a) 1 do 2 litra
- b) 30 ml
- c) nije poznato

Tačan odgovor je b) 30 ml

Faza menstrualnog ciklusa koja počinje s prvim danom menstruacije i traje do ovulacije zove se:

- a) Plodni dani
- b) Menstrualna faza
- c) Folikularna faza

Tačan odgovor je c) Folikularna faza

U folikularnoj fazi žena se osjeća moćno i snažno. Ima manju želju za ugljikohidratima i hranom. Sve ovo uzrokuju veće količine kojeg hormona u tijelu žene?

- a) Estrogena.
- b) Progesterona.
- c) Prolaktina.

Tačan odgovor je a) Estrogena.

Ružičasta polja ove igre od završetka ovulacije, pa do novog ciklusa zovu se još i:

- a) Luteinska faza
- b) Luteranska faza
- c) Pink faza

Tačan odgovor je a) Luteinska faza

Luteinska faza je završna faza ciklusa i u ovoj fazi, dolazi ili do usađivanja oplođene jajne ćelije u maternicu, ili do pripreme za naredno menstruaciono krvarenje. Od Luteinske faze do prestanka krvarenje javlja se pojačana potreba za:

- a) tjelovježbom
- b) ugljikohidratima

Tačan odgovor je b) ugljikohidratima

Mnoge će žene i djevojčice, u vrijeme menstrualnog krvarenja, posegnuti za čokoladom zbog niske razine kojeg hormona?

- a) Progesterona.
- b) Estrogena.

Tačan odgovor je a) Progesterona.

U ovulatornoj fazi visoka razina estrogana ženu drži aktivnom i mentalnom jakom. U ovoj fazi treba žena:

- a) veće količine ugljikohidrata.
- b) jesti lisnato i gorko povrće; piti biljne čajeve.
- c) konzumirati banane i med za doručak.

Tačan odgovor je b) jesti lisnato i gorko povrće; piti biljne čajeve.

Ovulacija, vrijeme kada je jajna ćelija spremna za oplodnju traje:

- a) 12 do 24 sata
- b) 2 do 3 dana
- c) 6 dana

Tačan odgovor je a) 12 do 24 sata

OVULACIJA tipično nastupa kojeg dana ciklusa:

- a) 5. dana
- b) 14. dana
- c) 17. dana

Tačan odgovor je b) 14. dana

Seksualni odnos u vrijeme prvih dana menstruacije, kada je krvarenje dovoljno snažno ima vrlo niske rizike od moguće trudnoće.

Da/Ne

Odgovor je: DA!

Žena NE može ostati trudna ukoliko je nezaštićen seksualni odnos imala u posljednjim danima menstruacije.

Tačno/Netačno

Odgovor je: Netačno. Može ostati trudna.

Trudnoća nije jedini razlog izostanka menstruacije. Drugi najčešći razlog nepravilnih ciklusa je:

- a) slab rad bubrega i srca
- b) nedostatak soli u organizmu
- c) sindroma policističnih jajnika

Tačan odgovor je c) sindrom policističnih jajnika

IZAZOV

Napravi paket proizvoda za prvu menstruaciju. Imaš 30 sekundi za rad.

Rješenje: U ovom paketu trebaju biti ulošci, tamponi, QR kod za viber bot ili edukativna brošura o tome šta se dešava s tijelom djevojčice u vrijeme menstruacije, čokolada za nizak progesteron u vrijeme menstrualnog krvarenja, menstrualni kalendar za vođenje evidencije o menstruaciji, preporuke za ginekologa...

IZAZOV

Osmisli smoothie protiv menstrualnih bolova i grčeva. Imaš 30 sekundi za rad.

Rješenje: Smoothie protiv menstrualnih bolova treba sadržavati hranu bogatu magnezijem, kalijem, vitaminom B što znači: banane, lješnjake, kupine i drugo šumsko voće, špinat, blitvu, vodu i može se dodatno zasladiti kakaom. Za tačan odgovor navedi najmanje tri sastojka, koja su navedena u rješenju.

OLIGOMENOREJA je

- a) drugi naziv za trudnoću
- b) ciklus koji traje duže od 35 dana
- c) ciklus koji je izostao

Tačan odgovor: b) ciklus koji traje duže od 35 dana

Da bi se ublažili simptomi PMS-a potrebno je izbjegavati koju hranu i piće?

- a) hranu bogatu šećerom, kofein i alkohol
- b) sve zeleno: grašak, brokule, špinat
- c) mlijeko i mliječne proizvode

Tačan odgovor je: a) hranu bogatu šećerom, kofein i alkohol

Potpuni gubitak menstruacije, poznat i kao menopauza, nastupa u kojoj starosnoj dobi žene?

- a) između 45 i 55 godine
- b) nakon 65 godine
- c) između 65 i 75 godine

Tačan odgovor je: a) između 45 i 55 godine.

Gubljenje veće količine krvi u danima menstrualnog krvarenja može uzrokovati

- a) epilepsiju
- b) anemiju
- c) karcinom jajnika

Tačan odgovor: b) anemiju

Menstrualni bolovi i grčevi se pogršavaju kad je:

- a) toplo
- b) hladno

Tačan odgovor: b) hladno