

Нарушение менструального цикла при отсутствии задержки физического развития

Любые изменения менструального цикла нужно обсуждать с лечащим врачом. Данная памятка носит информационный характер и не заменяет консультацию специалиста.

Что делать регулярно

- **Наблюдение акушера-гинеколога 1–2 раза в год.** Регулярный контроль позволяет вовремя заметить отклонения и скорректировать подход к ведению пациентки.
- **УЗИ органов малого таза (ОМТ) 1–2 раза в год.** Исследование помогает оценить состояние матки и яичников, отследить возможные изменения и динамику.
- **Ведение календаря менструаций.** Отмечайте даты начала и окончания менструации, продолжительность цикла, характер выделений (обильные/скудные), наличие болей и другие особенности. Это существенно упрощает оценку состояния на приёме у врача.

Необходимо обратиться за медицинской помощью раньше планового визита при следующих состояниях:

- нерегулярность цикла (колебания продолжительности более чем на 7–10 дней);
- отсутствие менструации более 35–40 дней при ранее стабильном цикле;
- чрезмерно обильные менструации (смена прокладки чаще чем каждые 2 часа);
- очень скудные выделения или резкое изменение характера менструации;
- выраженная болезненность во время менструации, мешающая повседневной активности;
- межменструальные кровянистые выделения;
- любые необычные симптомы: сильные головокружения, слабость, тошнота на фоне менструации и т. п.

Рекомендации по образу жизни

- **Сбалансированное питание.** Достаточное поступление белка, железа, витаминов и микроэлементов важно для гормонального баланса.
- **Умеренная физическая нагрузка.** Избегайте как чрезмерных тренировок, так и полного отсутствия активности — оба варианта могут влиять на цикл.
- **Контроль стресса и полноценный сон.** Хронический стресс и недосыпание способны нарушать регуляцию менструального цикла.
- **Отказ от самолечения.** Не принимайте гормональные и иные препараты без назначения врача — это может усугубить нарушения.

Исключить:

- бесконтрольный приём обезболивающих и кровоостанавливающих средств;
- жёсткие диеты и резкие изменения массы тела;
- чрезмерные физические нагрузки, особенно при низком весе или дефиците жировой ткани;
- злоупотребление кофеином и алкоголем, курение.

Важные напоминания

- Все обследования и лечение назначаются строго индивидуально после очной консультации.
- Не сравнивайте свой цикл с «идеальными» 28 днями: норма — это диапазон 21–40 дней с относительной регулярностью.
- При появлении жалоб не откладывайте визит к врачу: раннее выявление причины нарушений повышает эффективность коррекции.

