

# ПАМЯТКА

## Менструация: что считать нормой?

# SMART

## МАТЕРИНСТВО

Информация для продвинутых  
девушек и женщин



МАРС

StatusPraesens  
*professionis*



**Менструация** – кровянистые выделения из влагалища у девушек и женщин репродуктивного возраста, регулярно повторяющиеся вне беременности.

Сама по себе менструация – один из признаков способности репродуктивной системы женщины к зачатию и деторождению. В очередном цикле эндометрий (внутренняя выстилка матки) разрастается, чтобы в него, как в перину, опустилась оплодотворённая яйцеклетка. Если зачатия не произошло, то «непригодившийся эндометрий» отторгается – наступает менструация.

Состав менструальных выделений – отторгнутый утолщённый эндометрий и кровь. В течение жизни у каждой современной женщины происходит около **400 менструаций**.

Менструальные выделения могут значительно варьировать по объёму и регулярности, даже когда всё нормально. Однако очень важно знать, что следует считать отклонением от нормы, и вовремя обращаться с этим к врачу. Изменения или отклонения в ритме и интенсивности менструаций могут угрожать будущему деторождению (у тех, кто ещё «не отстрелялся»), а также здоровью и качеству жизни в целом.

### 1. В каком возрасте у девочки должны начаться менструации?

Появление менструаций означает, что организм девочки начал готовиться к возможности стать матерью. Кровянистые выделения начинаются, как правило, в **12–14 лет**, через 2–3 года после начала развития молочных желёз. Первую менструацию называют «**менархе**».

Во время первых менструаций, как правило, выделения необильные, тёмного цвета. Со временем их становится больше, а цвет – ярче. Иногда в них можно заметить небольшие кровяные сгустки, что абсолютно нормально.

Возраст менархе – важный показатель при оценке рисков разных заболеваний. Обязательно зафиксируйте эту информацию (запомните или запишите в телефоне/блокноте), поскольку она понадобится вам при посещении акушера-гинеколога независимо от причины обращения к нему.

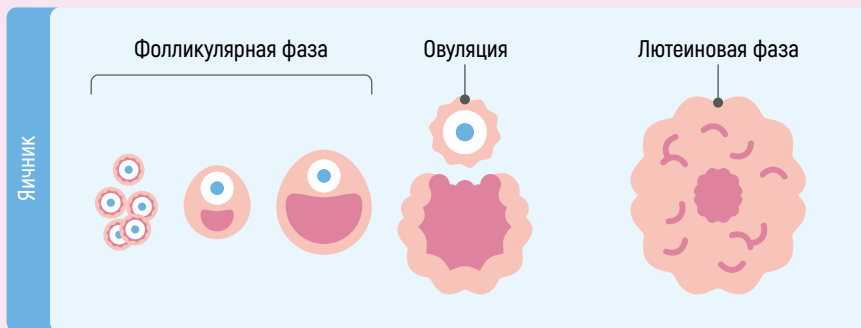
Незначительное отклонение возраста менархе от общепринятых норм может оказаться семейной особенностью. Спросите у своих родственников, когда у них начались менструации.

Отсутствие полового созревания у девочек в возрасте 13 лет, менструаций в 15 лет и старше, появление вторичных половых признаков раньше 8 лет – повод обратиться к врачу для исключения нарушений полового развития.

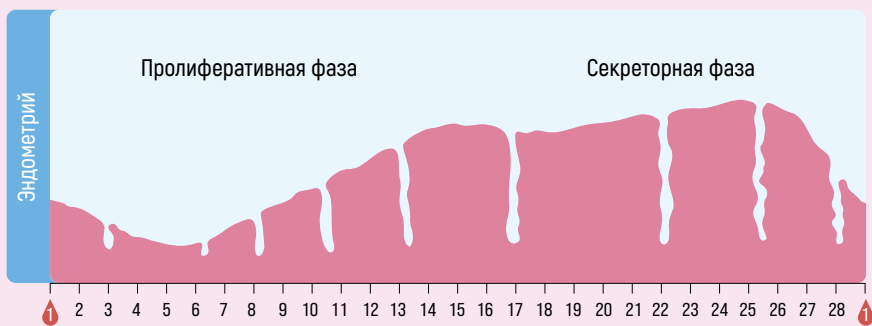
В норме менструации становятся регулярными сразу или в течение первых **6–12 мес** после менархе, однако процесс может растянуться до 3 лет.

## 2. Как рассчитать начало следующей менструации?

**Началом менструального цикла считают первый день кровянистых выделений.** Для отслеживания цикла очень удобны специальные мобильные приложения, в которые можно внести данные о начале менструации.



В яичнике в первой половине менструального цикла созревает яйцеклетка, а в его середине наступает овуляция – зрелая яйцеклетка выходит из яичника и оплодотворяется сперматозоидом

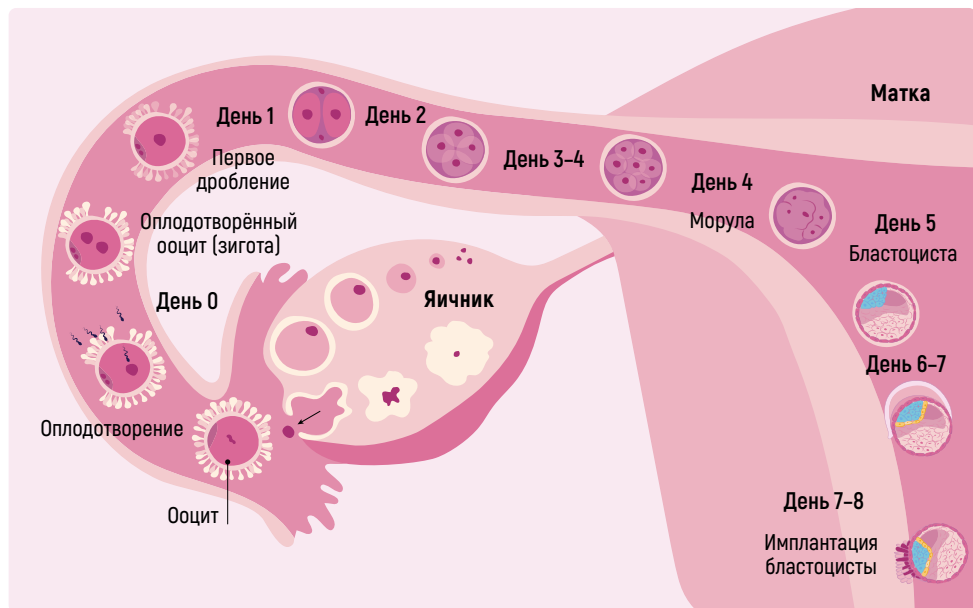


На протяжении менструального цикла эндометрий становится толще и созревает для того, чтобы принять зародыш. Если беременность не наступает, он отторгается, и процесс начинается заново



**Лайфхак!** Современные приложения-календари позволяют отмечать начало и конец менструации, **автоматически рассчитывают** предполагаемую дату следующих циклических кровянистых выделений. В них также можно регистрировать беспокоящие вас **симптомы**, о которых нужно сообщить врачу на приёме.

Ведение менструального календаря поможет вам заранее рассчитать примерное время начала следующей менструации, приблизительную дату овуляции (когда наиболее высока вероятность зачатия), выявить **нарушения** длительности менструального цикла.



Некоторые лабораторные анализы (например, определение концентраций половых гормонов) и диагностические исследования (УЗИ органов малого таза) необходимо выполнять в **определённое время менструального цикла** (об этом сообщает врач при их назначении). При несоблюдении сроков обследования полученные результаты будут неверно интерпретированы.

### 3. Дискомфорт во время и перед менструацией – нормально ли это?

Во время менструации стенки матки сокращаются – организм стремится побыстрее освободиться от «непригодившегося эндометрия». Эти периодические спазмы действительно могут вызывать **умеренный дискомфорт и болезненные ощущения**. Выраженность дискомфорта может варьировать, однако если болевые ощущения сильные, то нужно сообщить об этом врачу.

**Распространённое мнение о том, что «...любая женщина страдает от болезненных месячных, пока не родит; надо просто терпеть», не соответствует действительности! Сильная боль – повод пойти к врачу!**

При **выраженном дискомфорте** во время менструации допустим разовый приём спазмолитиков и обезболивающих препаратов. Однако злоупотреблять ими не стоит, так как они могут спровоцировать обострение болезней желудочно-кишечного тракта и другие осложнения.

Кроме того, боль – это всегда **симптом неблагополучия** в организме. Без обследования причина боли (конкретное заболевание!) останется **недиагностированной**. Менструации не должны быть болезненными и нарушать обычную жизнь!

До 90% женщин сталкиваются с **предменструальным синдромом**. Жалобы, характерные для этого периода, достаточно разнообразны и, как правило, проходят **самостоятельно** с началом менструальных выделений. Типичные признаки – отёчность, вздутие живота, повышенная жирность кожи, эмоциональные изменения (плаксивость, раздражительность); также в это время возрастает болевая чувствительность. Однако иногда доходит до серьёзных психологических срывов, мучительных для самой женщины (девочки, юной девушки) и для окружающих.

Обратитесь к врачу для **подбора лечения**, необходимого именно вам.

## **Сила комплексного подхода**

Коррекцию ПМС всё-таки обычно начинают не с гормональных препаратов. Помочь улучшить состояние могут коррекция образа жизни и питания, а также специальные фитосредства и пищевые добавки.

Одно из самых эффективных безгормональных средств для коррекции дискомфорта, ассоциированного с менструациями, – экстракт растения под названием «витекс священный» (лат. *Vitex ágnus-cástus*, в народе – «целомудренник»)¹-³. Плоды этого кустарника ещё с античных времён нашли применение для коррекции расстройств менструаций. Второй по активности женский «фиторегулятор» – луговой клевер. Оба этих фитокомпонента содержатся, например, в БАД «Мабелль Цикл», дополнительно обогащённой железом (40 мг), а также «успокаивающими» аминокислотами (фенилаланином и 5-ГТФ), которые помогают нормализовать сон, справиться с тревожностью, концентрировать внимание⁴.

Кстати, добавки железа по требованиям ВОЗ нужны всем менструирующим женщинам как минимум по 3 мес в каждом году⁵: раньше женщины не теряли так много крови, потому что очень рано выходили замуж, сразу беременели и рожали много детей (во время беременности и кормления грудью менструации естественным образом останавливаются).

1. Zamani M., Neghab N., Torabian S. *Acta Med. Iran.* 2012. Vol. 50. №2. P. 101-106; 2. Shabani Z., Mohammadi A., Khajehlandi A., Asadi K. J. *Nutr. Fast. Health.* 2020. Vol. 8. №5. P. 213-219; 3. Eltbogen R., Litschgi M., Gasser U. et al. *Plant. Med.* 2014. Vol. 80. №16. P. SL19; 4. Cangiano C., Ceci F., Cascino A. et al. *Am. J. Clin. Nutr.* 1992. Vol. 56. №5. P. 863-867; 5. Stoffel N.J., Von Siebenthal H.K., Moretti D., Zimmermann M.B. *Mol. Aspects Med.* 2020. Vol. 75. P. 100865.



**Лайфхак!** Для уменьшения выраженности **предменструальных проявлений и дискомфорта во время менструации** старайтесь ограничить употребление чрезмерно солёной и острой пищи, простых углеводов, пейте достаточное количество воды, выполняйте физические упражнения умеренной интенсивности и высыпайтесь.

**Терпеть выраженный ПМС тоже не нужно!** Существуют современные препараты, безопасно помогающие бороться со всеми проявлениями, как негормональные, так и гормональные (современные инновации позволили синтезировать безопасные аналоги натуральных гормонов).

## 4. Какой должна быть продолжительность менструации?

В норме продолжительность менструации (непосредственно кровянистых выделений) составляет в среднем **3–8 дней**. Если кровянистые выделения длятся менее 3 дней или более 8 дней в течение нескольких циклов, обязательно сообщите об этом врачу.

По современным представлениям, нормальная длительность всего менструального цикла – от первого дня одной менструации до первого дня следующей – составляет от **24 до 38 дней**.

При этом цикл должен быть **примерно одинаковой продолжительности** (между менструациями проходит равный промежуток времени). Исключение составляют девочки-подростки, у которых регулярный цикл ещё не установился. Нерегулярность цикла также допустима при постепенном возрастном угасании репродуктивной функции.

Возможны незначительные отклонения, однако разница между самым длинным и самым коротким циклом **обычно** не превышает **4 дней**. Допустимы вариации 7–9 дней.

Нерегулярность менструального цикла – не диагноз, а симптом. Он может указывать на гинекологические или соматические заболевания и требует обследования для уточнения причины колебаний. Если менструации наступают чаще 24 дней или реже 38 дней несколько циклов подряд, это также повод для обращения к акушеру-гинекологу. Врач назначит анализы и при необходимости направит к смежным специалистам (например, к эндокринологу), которые помогут выявить причины нестабильности цикла и назначить лечение.

## 5. Менструации нет более 38 дней – что делать?

Причин **задержки менструаций** довольно много.

Далеко не всегда они связаны с заболеваниями. В частности, это может быть обусловлено сильным стрессом, нарушениями питания (особенно при ограничении потребления жиров и увлечении низкокалорийными диетами), снижением массы тела, расстройствами сна, интенсивными тренировками, перелётами и сменой климата. Однако определить истинную причину задержки может только врач.

Если после **исключения беременности** (например, с помощью аптечных тестов) менструация не наступает – обратитесь к акушеру-гинекологу.

## 6. Как понять, что менструальные выделения – обильные?

Общее количество теряемой крови у здоровой женщины, как правило, не превышает **30–50 мл**. Если менструации очень обильны (более 80 мл) – сообщите об этом акушеру-гинекологу. Оценить объём менструальной кровопотери вы можете с помощью таблицы.

### Визуальный метод определения объёма менструальной кровопотери

Впитываемость средств гигиены	Тампон, объём, мл	Прокладка, объём, мл
🔴 Normal	0,5	0,5
🔴🔴 Super	1	0,5
🔴🔴🔴 Night	1	0,5
🔴 Normal	1	1,5
🔴🔴 Super	1,5	1,5
🔴🔴🔴 Night	2	2
🔴 Normal	1,5	4
🔴🔴 Super	3	3,5
🔴🔴🔴 Night	6	4,5
🔴 Normal	4	6,5
🔴🔴 Super	8	6,5
🔴🔴🔴 Night	12	8
🔴 Normal		12,5
🔴🔴 Super		12,5
🔴🔴🔴 Night		14

## 7. До какого возраста сохраняется менструация?

Репродуктивный период рано или поздно заканчивается – женщина вступает в этап менопаузального перехода. Для него характерна **вариабельность менструального цикла**. Завершает менопаузальный переход менопауза – **последняя менструация**. Последующий период до конца жизни врачи называют «постменопаузой».

Средний возраст менопаузы у женщин европеоидной расы составляет **51 год**, однако возможны отклонения как в бóльшую, так и в меньшую сторону.

Своевременной считают менопаузу в 46–54 года. Если менструации прекратились раньше этого срока, необходимо углублённое обследование для исключения заболеваний и их рисков в будущем, а также для определения показаний к специальной терапии. При более поздней менопаузе также необходимо обратиться к акушеру-гинекологу, предварительно уточнив семейный анамнез – это может быть фамильной особенностью.

**МАРС** – Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушерства и гинекологии, репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей.



Памятка создана под редакцией президента Ассоциации МАРС – засл. деятеля науки РФ, члена-корр. РАН, зав. кафедрой акушерства и гинекологии с курсом перинатологии медицинского института Российского университета дружбы народов, вице-президента Российского общества акушеров-гинекологов, докт. мед. наук, проф. **Виктора Евсеевича Радзинского**.



Реклама. АО «Нижегородский химико-фармацевтический завод» ИНН 7743941635 erid: LjN8KB4VQ