

| Heavy Menstrual Periods Обильные менструации | |
|---|--|
| <p>Мои менструации очень обильные?</p> <p>Возможно, ваш врач спросил вас: «Обильные ли ваши менструации? или «у тебя обильные месячные?» Вы можете быть удивлены, как ответить на этот вопрос.</p> <p>У вас обильные менструации, если:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ваши менструации более 7 дней • Вы должны менять подкладки или тампоны каждые 1-2 часа • У вас часто на прокладке большие сгустки крови • Вы промокаете через одежду или ночью через пижаму <p>Ваш лечащий врач может предложить вам специальный лист, для того чтобы отслеживать, насколько обильная у вас менструация. Существует также несколько приложений для смартфона для отслеживания ваших менструаций.</p> | <p>Почему у меня обильные менструации?</p> <p>Есть несколько причин, по которым менструации могут быть обильными. У некоторых подростков естественно более обильные менструации, чем у других.</p> <p>Некоторые подростки имеют нерегулярные менструальные циклы, потому что гормональные связи от мозга к яичникам еще не установились. Это может привести к не регулярным или не физиологичным менструациям и, даже, к кровотечению.</p> <p>У некоторых подростков есть нарушение свертываемости крови, что является причиной того, что они кровоточат больше, чем другие при менструации, порезах, при операции. У них бывают часто носовые кровотечения.</p> <p>Некоторые другие причины обильных менструаций, такие как миомы или полипы матки очень редко встречаются у подростков.</p> |
| <p>Что произойдет, если мои менструации очень обильные?</p> <p>Обильные месячные могут привести к дефициту железа и анемии. Анемия означает, что в вашем организме недостаточно красных кровяных клеток - эритроцитов. Эритроциты содержат гемоглобин, который несет кислород ко всем вашим органам.</p> <p>Люди, у которых анемия могут быть более уставшими, иметь меньше энергии для занятий спортом, иметь проблемы с концентрацией внимания в школе, плохо спать или иметь более серьезные осложнения, такие как боль в груди, затрудненное дыхание или головные боли.</p> <p>Очень обильные менструации могут создавать трудности для подростков. Например, если вам нужно менять прокладку или тампон в школе на каждой перемене, во время занятий спортом, или если вы часто беспокоитесь, не испачкалась ли ваша одежда кровью.</p> | <p>Что будет делать мой врач, если мои менструации очень обильные ?</p> <p>В зависимости от ваших симптомов, доктор назначит один или несколько из этих анализов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Общий анализ крови» и анализ на содержание железа • Уровень гормонов, таких как гормоны щитовидной железы • Анализ на нарушение свертываемости крови (наиболее распространенный – анализ на болезнь Виллебранда) • Если вы живете половой жизнью: тест на беременность и на инфекции, передающиеся половым путем • УЗИ органов малого таза может быть сделано, чтобы посмотреть матку, слизистую оболочку матки и яичники |
| <p>Нужно ли принимать лекарства?</p> <p>Это вопрос вы обсудите со своим</p> | <p>Что происходит дальше?</p> <p>После составления плана лечения очень важно</p> |

врачом подробно. Есть лекарства, которые могут помочь уменьшить менструальное кровотечение или, иногда, остановить кровотечение полностью. Если у вас дефицит железа или анемия в результате ваших обильных менструаций, вам понадобится лечение для устранения анемии. Наиболее часто назначаемое лечение, и наиболее эффективное - гормональная терапия с использованием только прогестерона или прогестерон плюс эстроген. Это может быть противозачаточные таблетки, кожный пластырь, вагинальное кольцо, уколы, внутриматочное устройство (ВМС) или имплантат под кожей (Nexplanon). Негормональный вариант, транексамовая кислота (Lysteda) может быть назначена в течение 5 дней в каждом менструальном цикле. Она может уменьшить количество теряемой крови. Для подростков с дефицитом железа или анемией, дополнительно также предписано железо. Врач определит правильную дозу железа для вас. Может помочь и диета, богатая железом. Некоторые примеры продуктов, богатых железом:

| Растительные | Животные |
|-------------------------------|----------|
| Овсяная каша | Куриная |
| Зерновые, обогащенные железом | печенка |
| Фасоль или чечевица | Говядина |
| Темные листовые зеленые овощи | Индейка |
| Арахисовое масло | Тунец |
| Сухофрукты | Яйца |

принимать лекарства точно по назначению и регулярно посещать вашего врача.

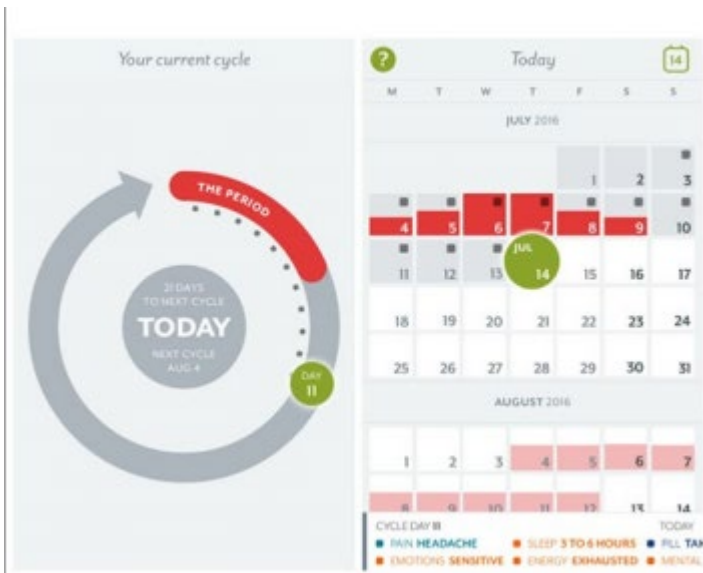
Если вы чувствуете, что ваши менструации слишком обильные, длятся слишком долго или вы чувствуете симптомы анемии (усталость, слабость или головокружение), обязательно обратитесь к врачу, чтобы обсудить ваши проблемы.

Ресурсы:

Есть много бесплатных приложений для вашего смартфона, которые оценивают ваш цикл.

Некоторые варианты:

- Sisterhood (Hemophilia Federation of America) [Сестричество (Федерация гемофилии Америки)]
- Clue Period & Cycle Tracker (на фото ниже)



Nexplanon, (Lysteda) - should the trade names of the drugs be indicated? we don't have such in our country