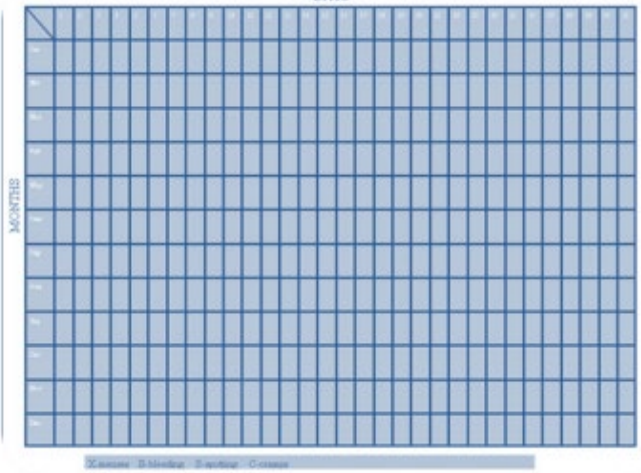


	<b>Your Period . Ваш менструальный цикл</b>
<p><b>Какие менструации являются нормальными?</b></p> <p>У девочек в самом начале часто бывает нерегулярный цикл. Это нарушение обычно проходит в течение 3 лет. Циклы, которые являются регулярными с самого начала, в норме должны оставаться регулярными. Каждый раз, когда начинается менструация, полезно записывать в календаре, чтобы определить, как часто она происходит и как долго продолжается. У большинства девочек в первый год менструация приходит каждые 21-45 дней, считая с первого дня менструации, и каждые 21-34 дня к третьему году. Менструации в норме длятся менее 7 дней.</p>	<p>Менструальные календари помогают узнать, какой вариант цикла у вас. Важно записать эту информацию и просмотреть с врачом (мобильные приложения тоже пригодятся).</p> 
<p><b>Что такое нерегулярные менструации?</b></p> <p>Если ваши циклы <b>постоянно нерегулярны</b>, то есть вы никогда не знаете, когда придет следующая менструация или менструации были регулярными в прошлом, а сейчас они нерегулярные или ваши менструации <b>продолжаются более 7 дней</b> рекомендуется обследование. Если у вас менструации приходят только каждые 3 месяца или даже реже ваш врач может порекомендовать обследование.</p>	<p><b>Что будет делать врач, если мой менструальный цикл не регулярный?</b></p> <p>Обычно ваш врач может определить, что ваши циклы не правильные, если они с возрастом не становятся более регулярными, если менструации происходят слишком часто или могут быть обильными. Может потребоваться обследование в клинике, но в гинекологическом осмотре часто нет необходимости. Могут быть назначены анализы крови для проверки гормонов и общий анализ крови. Кроме того, иногда УЗИ органов малого таза может помочь убедиться, что матка выглядит нормально.</p>
<p><b>Что важно знать о менструальном цикле?</b></p> <p>Время первых месячных может быть временем волнения и беспокойства. Средний возраст первой менструации - 12,5 лет. До начала менструаций есть другие признаки полового созревания, указывающие на то, что тело девочки меняется. Обычно развитие молочных желез происходит за 2 года до первой менструации. Другие признаки включают волосы подмышками, лобковые волосы и запах тела.</p>	<p><b>Как лечат не регулярные циклы?</b></p> <p>Иногда менструальный цикл становится регулярным естественным образом. Если ваши месячные не становятся регулярными со временем, приходят слишком часто или слишком обильно, существуют лекарства, которые могут помочь контролировать ваши циклы. Существуют гормональные и негормональные препараты, которые можно обсудить с вашим врачом.</p>