

Što uzrokuje kašnjenje menstruacije?

Prva stvar koja nam padne na pamet kad se spomene kašnjenje menstruacije je trudnoća, no, razlozi mogu biti različiti. Važno je također znati da je nepravilan menstrualni ciklus prilično česta i normalna pojava. INTIMINA otkriva druge razloge zbog kojih menstruacija ponekad kasni

Kao što i samo ime kaže, menstrualni ciklus je samoponavljajući proces koji je individualan kad je riječ o trajanju, vremenu pojave i intenzitetu. Uvriježeno je mišljenje da ciklus traje 28 dana, ali u većini slučajeva to nije tako. 'Normalni' [menstrualni ciklus](#) traje **21 do 35 dana** (7 dana manje ili više od 28). Kada ciklus traje manje od 21 dana, smatra se vrlo kratkim ciklusom i to se naziva polimenoreja, dok se ciklusi dulji od 35 dana smatraju vrlo dugim, a stanje se naziva oligomenoreja. Prilično je često da menstruacija ponekad počne kasnije ili ranije nego inače, i, u većini slučajeva, to ne bi trebalo biti razlog za zabrinutost. Ako je vaš ciklus redovit (što ne znači da mora trajati 28 dana, nego da možete uočiti redoviti uzorak promjena u tijelu i ciklusu), znat ćete kada nešto nije u redu. Može biti trudnoća, ali ako ste sigurni da nije, evo mogućih razloga zašto vaša menstruacija odjednom kasni:

1. Stres

Dok vam malo stresa može "napumpati" adrenalin, učiniti vas budnima i produktivnima, stalni i kronični stres može dovesti do značajnih zdravstvenih problema, uključujući promjene ciklusa. To je zato što se tijekom stresnih vremena vaša hormonalna ravnoteža mijenja pa tada redoviti ciklus može postati nepravilan. Osim promjena u menstrualnom ciklusu, veliki stres može donijeti obilnija krvarenja, jače menstrualne bolove i druge neugodne pojave. Ako ste prilično sigurni da je stres uzrok vaših problema s menstruacijom, možda biste trebali razmisliti o tome što ga uzrokuje. Razmislite je li to povezano s poslom, postoje li problemi u vezi, unutar obitelji ili neki drugi izvori stresa. Najbolje bi bilo utvrditi uzrok i poraditi na tome. Ako ga ne možete srezati u korijenu (možda ne možete dobiti novi posao ili slično), pokušajte se usredotočiti na druge aspekte svog života. Mogli biste početi meditirati, vježbati ili raditi bilo što drugo što bi vam pomoglo da se opustite i da vam se razina kortizola (hormona stresa) vrati u ravnotežu.

2. Sindrom policističnih jajnika (PCOS)

Vjerojatno ste čuli da **PCOS** često uzrokuje pojačanu dlakavost (hirsutizam), ciste na jajnicima, debljanje, te neredovite mjesečnice. Ipak, ne mora uvijek biti tako. Možda ste i sami iskusili kašnjenje menstruacije, ali nikada niste istraživali zašto vam se to događa. Možda vam je tek nedavno menstruacija počela kasniti. Bez obzira što je posrijedi, bilo bi dobro posjetiti ginekologa, obaviti potrebne preglede i liječiti se ako se pokaže da je to potrebno.

3. Perimenopauza

Perimenopauza je razdoblje promjena i obično započinje oko 45. godine života. To je razdoblje oko menopauze, što znači da započinje 4-5 godina prije menopauze (premenopauza) i traje oko pet godina nakon ulaska u menopauzu. Ali, kod nekih žena perimenopauza može započeti već u srednjim tridesetima. Možete očekivati da će vam s vremenom menstruacije dolaziti sve kasnije i kasnije, a onda kada ne dođe cijelu godinu, bit ćete službeno u menopauzi. Iako je perimenopauza sasvim normalna pojava i događa se svakoj ženi, njezini simptomi mogu biti izvor velike zabrinutosti, pogotovo ako ste mlađi i niste očekivali da će tako brzo započeti. Ako ste zabrinuti ili ne možete pronaći rješenje za svoje probleme, uvijek je dobra ideja razgovarati sa liječnikom.

4. Tjelesna težina

Mi u INTIMINI vjerujemo da su sve veličine lijepe. Ipak, ponekad pretjerano mršavljenje ili debljanje mogu uzrokovati promjene u hormonima, a hormonska neravnoteža dovodi do promjena u ciklusu. Zato je važno održavati zdravu, uravnoteženu prehranu, redovito vježbati i njegovati svoje tijelo u cjelini. U idealnom slučaju, ne bi trebalo biti značajnih fluktuacija težine (bilo prema gore ili dolje) u kratkom razdoblju. Te bi se promjene trebale događati tijekom dužeg perioda, dajući vašem tijelu potrebno vrijeme za prilagodbu.

5. Pilula

Kontracepcijske pilule bi trebale učiniti vaš ciklus točnim, zar ne? Istina, ali ponekad, kada ih prestanete ili tek počinjete uzimati, vašem tijelu treba malo vremena da se prilagodi novoj hormonalnoj postavci, što može rezultirati nepravilnostima u ciklusu. Takve pojave su normalne i najbolje što možete učiniti je dati svom tijelu malo vremena kako bi se hormoni sami vratili u ravnotežu. Promjene ovakvog tipa uzrokovane pilulom ne bi vas trebale zabrinjavati, no ako vam stvaraju nemir ili vam se čini da ne ide nabolje, uvijek možete zatražiti savjet svog ginekologa.

6. Kronične bolesti

Neka kronična stanja i bolesti mogu dovesti do kašnjenja menstruacije i neredovityh

ciklusa. To se događa zato što u većini kroničnih stanja (dijabetes, bolesti štitnjače, upalne bolesti crijeva itd.) u tijelu postoji upala koja dovodi do hormonalnih promjena i neravnoteže, a nakon toga može dovesti do nepravilnosti u vašem ciklusu. Zato je najvažnije držati kronično stanje ili bolest pod kontrolom tj. redovito ići na preglede i slijediti upute liječnika.

Jedna zakašnjela menstruacija obično nije velika stvar. Da, mogli biste biti trudni, ali to možete brzo provjeriti. Ako ste sigurni da niste trudni, savjetujemo vam da pažljivo oslušujete svoje tijelo i razmislite postoje li neke druge promjene, jeste li pod velikim pritiskom, imate li dovoljno vremena za sebe i sl. Ako ste si postavili sva potrebna pitanja i još uvijek ne znate što bi mogao biti uzrok neredovitosti vašeg ciklusa, nema razloga za sram - javite se svom ginekologu i zatražite termin. Zapamtite, vaše tijelo će funkcionirati savršeno kada vaši hormoni budu u ravnoteži.