

Krvni ugrušci za vrijeme menstruacije: zašto se pojavljuju?

Popularno je vjerovanje kako su krvni ugrušci opasne nakupine koje začepuju krvne žile. No, činjenica je da nisu svi krvni ugrušci štetni, posebice oni učestaliji, koji se pojavljuju u menstruaciji. INTIMINA objašnjava zašto se ugrušci pojavljuju, koji su mogući uzroci i što učiniti...

Menstruacija može biti neugodna, posebno ako se pojave krvni ugrušci. INTIMINA donosi objašnjenje zašto se oni nekad formiraju i što napraviti ako ih uočite.

Zašto se ugrušci pojavljuju?

Za početak, trebamo znati osnove menstruacije. Menstrualni ciklus sastoji se od dva ciklusa - ovarijski ciklus i endometrijski ciklus. Kad jajna stanica nije oplodena spermijem, neće doći do njezinog usađivanja u zid maternice, pa će zato početi menstrualno krvarenje.

Endometrijski ciklus je ciklus maternice. Nakon menstruacije, stijenka maternice postaje veoma tanka. Dok nova jajna stanica sazrijeva u jajniku, stijenka maternice zadebljava, i povećava se njena prokrvljenost. Ovo se događa jer se maternica priprema za trudnoću. Stijenka treba biti dobro prokrvljena kako bi se oplodena jajna stanica u nju usadila. Ako ne dođe do trudnoće, počinje menstrualno krvarenje. Ako postoji puno krvi, ona se može početi nakupljati i tako nastaju krvni ugrušci. **Drugi razlog** zašto dolazi do krvnih ugrušaka je oslobađanje citokina (signala) koji potiču stvaranje krvnih ugrušaka kako bi se spriječilo prekomjerno krvarenje. A ponekad krvni ugrušci dođu do maternice te napuste tijelo s menstruacijom.

Dakle, nema razloga za brigu radi krvnih ugrušaka i normalno je da se oni pojave s vremena na vrijeme. Međutim, **ako uočite učestalo ili veliko zgrušavanje**, svakako trebate **razgovarati sa svojim ginekologom**. Može biti da postoji neki zdravstveni problem kojeg je potrebno liječiti.

Mogući uzroci menstrualnih ugrušaka

Učestalo zgrušavanje, velike nakupine i bol za vrijeme menstruacije mogu biti znakovi raznih stanja koje se mogu liječiti. To mogu biti:

- **Miomi ili polipi maternice**

Miomi i polipi su često benigni, no mogu blokirati izlaz maternice ili spriječiti njezinu potpunu kontrakciju. Ovo može dovesti do nakupljanja krvi, a samim time i ugrušaka. Miomi i polipi mogu se pojaviti uz druge simptome poput boli za vrijeme seksa (dispareunija), napuhanosti, pojave nepravilnih mrlja ili neplodnosti.

- **Endometrioza**

Endometrioza je medicinsko stanje u kojem endometrijsko tkivo (sluznica maternice) raste izvan šupljine maternice, a njezini simptomi mogu biti ozbiljni. Možete osjećati bol ili grčeve, a menstruacija može biti obilna uz pojavu ugrušaka. Mogu se pojaviti i drugi problemi poput neplodnosti.

- **Adenomioza**

Adenomioza je slična endometriozu, no, u ovom slučaju, sluznica maternice raste u mišićnoj stijenci maternice. Simptomi su slični onima koje uzrokuje endometrioza tako da je obilna menstruacija uobičajena, i može se očekivati pojava krvnih ugrušaka.

- **Hormonalne promjene**

Hormoni su ti koji kontroliraju cikluse (ovarijski i endometrijski ciklus). Ako se dogodi promjena u njihovim razinama, to može dovesti do obilnije menstruacije, nakupljanja krvi i formiranja krvnih ugrušaka.

- **Pobačaj**

Mnogi gubici trudnoće se događaju prije nego što žena uopće zna da je trudna i uobičajeno nemaju nikakve simptome. No, u slučaju da dođe do krvarenja i pojave ugrušaka u dijelu menstrualnog ciklusa kada nije vrijeme menstrualnog krvarenja, to može predstavljati znak pobačaja. Ako postoji mogućnost da ste bili trudni, svakako se obratite svom ginekologu.

- **Poremećaji krvarenja i lijekovi**

Poremećaji krvarenja utječu na sposobnost krvi da se zgrušava (postoji nekoliko odgovornih mehanizama za to). Menstruacija bi tada mogla biti obilnija zbog povećanog nakupljanja krvi u maternici radi čega lakše dolazi do formiranja krvnih ugrušaka. Isto vrijedi i za lijekove koji prorjeđuju krv.

Što napraviti ako uočite krvne ugruške?

U većini slučajeva, krvni ugrušci u menstruaciju su bezopasni. Oni su pokazatelji da se vaša **krv može normalno zgrušavati** i to ne treba biti razlog za brigu. No, ugrušci

mogu biti poprilična smetnja jer se ne mogu upiti u higijenski uložak. [Menstrualne čašice](#) su idealna opcija za sprječavanje ovakvih situacija jer one skupljaju krv i imaju dovoljno mjesta da skupe i krvne ugruške. Ako su vam ugrušci česta pojava kod menstruacije, menstrualne čašice mogu vam [pružiti više ugodnosti](#).

U slučaju da je zgrušavanje obilno, učestalo i stvara vam tjeskobu, preporučeno je da razgovarate sa svojim ginekologom. Postoji mogućnost da se radi o nekoj bolesti ili stanju koje dovodi do ponavljajućih ili vrlo velikih ugrušaka, pa je najvažnije da se **pobrinete za svoje zdravlje**. Zato, ako osjećate brigu ili strah, nemojte se bojati obratiti svojem liječniku, te postavljati pitanja i tražiti odgovore.