

Perioda mění hlas, v zimě ženy krvácí déle a kalíšek známe už 150 let aneb 5 fun facts o menstruaci

31.10.2023 - Petr Lesenský | Dýcháme

Přestože menstruace je součástí žen od počátku lidstva, je dodnes obestřena řadou zajímavostí a překvapivých faktů, o kterých ženy samy často nemají tušení.

Ženský úděl, tabuizované téma, zázrak života. Přestože menstruace je součástí žen od počátku lidstva, je dodnes obestřena řadou zajímavostí a překvapivých faktů, o kterých ženy samy často nemají tušení. Víte například, že se během menstruace mění ženám hlas? Tušíte, kdy se objevily první tampony? Kolik žen trápí těžká forma premenstruačního syndromu? Nebo jak se liší menstruace v zimě a v létě?

Hormony, zejména estrogen a progesteron, mají v průběhu menstruačního cyklu významný vliv na tělo ženy. Dokonce se přišlo na to, že během periody ovlivňují ženský hlas. Tkáň hlasivek totiž reaguje na hormonální výkyvy obdobným způsobem, jako třeba děloha nebo děložní čípek. „*V období menstruace se například vlivem hormonů může objevit mírný otok hlasivek, což nepatrně změní tón hlasu, který je hlubší. Jakmile menstruace přejde, hlas se stává čistším a vyšším,*“ potvrzuje renomovaný gynekolog **MUDr. Pavel Turčan**. Vědci také přišli na to, že nejpřitažlivěji hlas ženy zní v plodném období cyklu, v ovulaci. Po ní pak dochází k poklesu hladiny estrogenu a tón má plošší zvuk, je opět hlubší a chraplavější. Týká se to však jen žen, které neužívají hormonální antikoncepci, která, zdá se, změny v hlase blokuje.

Myslíte si, že menstruační tampony a kalíšky jsou převratnou novinkou posledních desetiletí? Pravděpodobně vás tedy překvapí, že první předchůdce tamponů podle historiků používaly ženy už ve starém Egyptě. Zde si během menstruace zaváděly do pochvy stočený měkčený papyrus. Antické Řekyně si pak například omotávaly látkou kousek dřeva. Tampon v podobě, v jaké ho známe dnes (tedy bavlněný s provázkem) spatřil světlo světa v meziválečném období – v roce 1929. Podobně je to i s menstruačními kalíšky, které zažívají v posledních letech obrovský boom. Málokdo však ví, že první zmínky o této pomůcce se objevují již v roce 1867, kdy byla známa pod názvem menstruační sáček. To proto, že se krev nasbíraná kalíškem odváděla do sáčku mimo tělo. Následovaly další patentované podoby z nejrůznějších materiálů, vždy však měly nějaký problém – obvykle ten, že časem guma ztvrdla na kámen. Modernější kalíšek z vulkalizované gumy, který byl měkčí a dobře nositelný, si nechala patentovat umělkyně Leona Chalmers v roce 1937. Komerční úspěch pak v roce 1987 zažil kalíšek z latexu, který byl na trhu pod značkou The Keeper. V současnosti se však pro výrobu této pomůcky začal užívat lékařský silikon, aby jej mohly užívat i ženy s alergií na latex.

Premenstruační syndrom (PMS) je soubor nepříjemných potíží, fyzických i psychických, které se zpravidla objevují v období mezi ovulací a menstruací. Obvykle do dvou dní po nástupu menstruace samy odezní. Podle odborníků se se syndromem potýká přibližně každá sedmá žena.¹ Příznaky mohou být různého typu i intenzity – někdo pociťuje bolavá prsa, zhoršení akné, nadýmání, zácpu nebo naopak průjem. Závažnější jsou však stavy, kdy ženy bojují s bolavou psychikou. „*V období premenstruačního syndromu mohou ženy špatně spát, cítit návaly vzteku až agrese, nebo také smutek. V těžkých případech mohou mít ženy až depresivní projevy,*“ říká **MUDr. Pavel Turčan**. Podle lékaře mohou pomoci vitaminy skupiny B v kombinaci se sojou, mateří kašičkou a americkými brusinkami, což obsahuje například doplněk stravy Sarapis Mensis. Uvádí se, že pro 3 až 8 % žen jsou však příznaky PMS natolik vážné, že jim znemožňují běžné fungování. Tento stav se označuje

jako premenstruační dysforická porucha.

Hormonální rovnováha v těle ženy může být ovlivněna různými faktory, včetně změn ve venkovní teplotě a světelných podmínkách. V zimě může zkrácená doba přirozeného denního světla působit na produkci melatoninu (hormon, který tělo produkuje zejména v noci, maxima dosahuje mezi druhou a čtvrtou hodinou ranní) a štítnou žlázu, což může následně ovlivnit ženský cyklus. Aktivita vaječníků proto může být v zimě nižší, než v létě, a dochází také k celkovému zpomalení metabolismu. Uvádí se, že v chladném období roku se snižuje frekvence ovulace, a to z 97 % na 71 %. Zároveň se vlivem zimy zužují cévy, a menstruace tak může být bolestivější. V létě, s delším denním světlem, vyšší teplotou a zvýšenou fyzickou aktivitou, se však cyklus opět srovná do své normální podoby.

Nástup menstruace (první menstruace se označuje jako menarche) se v průběhu historie lidstva měnil. Zatímco například v 19. století mohla menarche běžně nastat až v pozdějších adolescentních letech, kupříkladu kolem 17. roku ženy, v současnosti je průměrný věk okolo 12. roku. A nadále se snižuje. Podle odborníků je tato změna důsledkem lepší výživy a celkově lepších životních podmínek. Problémem však může být předčasný nástup první menstruace, tedy před dovršením jedenácti let. Tyto dívky pak mohou mít v pozdějším věku vyšší riziko kardiovaskulárních chorob, diabetu či rakoviny prsu. Předčasná menarche se častěji objevuje u dívek s vyšším podílem tukové tkáně, kde se tvoří estrogeny.

<https://www.dychame.cz/perioda-meni-hlas-v%E2%80%AFzime-zeny-krvaci-dele-a-kalisek-zname-uz-150-let-aneb-5-fun-facts-o-menstruaci>