

Přišla první menstruace příliš brzy? Příčinou může být nadváha i výživa

31.7.2023 - Petr Lesensky | Dýcháme

Skokový růst, první akné, zvětšující se ňadra a konečně také první menstruace.

Pro většinu dívek je to znamení, že své dětství nechávají za sebou a pomalu se stávají ženami. Co když však tento slavnostní okamžik nastane mnohem dříve, než je běžné? Předčasná menarche, která přichází před 11. rokem věku dívky, s sebou nese mnoho specifík. Co ji způsobuje? Jak může ovlivnit zdraví dívky v budoucnu? A jak to bylo s menstruací v minulosti?

Ve starověku tampony z papyru, v 19. století menstruace v 16 letech

Přerod dívky v ženu je proces, na který společnost pohlížela v různých obdobích velmi odlišně. Zatímco ve starověku někteří myslitelé přisuzovali menstrujícím ženám až nadpřirozené schopnosti, ty středověké byly naopak onálepkovány jako „nečisté“. S tím souvisela také péče žen během menstruace – starověké Egyptanky již využívaly jako obdobu dnešního tamponu stočený papyrus, který si zaváděly do pochvy, středověk ženám povoloval maximálně ústřížek látky absorbující unikající krev. Často však ani to, a ženy pod šaty volně menstruovaly do svého oděvu. Traduje se, že proto nosily váčky naplněné vonnými bylinami, aby překryly zápach krve. Ve viktoriánské době v 19. století se objevily první pomůcky zaměřené na zachycení menstruační krve, a to menstruační pásy s omyvatelnými vložkami. Chápání ženského cyklu však bylo i v této době odlišné. Lékaři se například údajně domnívali, že ženy pravidelně krvácí proto, že potřebují ochladit svou hysterickou náтуру. Jiný byl také průměrný věk dívek, kterým přicházely první měsíčky. *„Zatímco dnes se jako norma nástupu první menstruace bere rozpětí mezi dvanácti až patnácti lety, například ve viktoriánské době to bylo v průměru kolem šestnáctého roku života dívky. Ke snižování průměrného věku dívek při první menstruaci dochází i nadále, mnohé první krvácení zažijí třeba již v devíti letech,“* říká renomovaný gynekolog **MUDr. Pavel Turčan**. To potvrzuje například studie z roku 2014, která hodnotila dívky ve Francii. Průměrný věk při menarche se zde za pouhých 15 let snížil z 12,78 let na 12,6 let¹.

Příčinou může být výživa i vyšší podíl tělesného tuku

Předčasnou první menstruací, známou také jako předčasná menarche, označujeme stav, kdy dívka dostane první měsíčky ještě před dovršením jedenácti let. Existuje celá řada teorií, které se snaží předčasný příchod menarche objasnit. Nejčastěji se skloňuje vliv výživy a životního stylu, případně i tukové vrstvy. Vynechat samozřejmě nelze ani genetiku. *„Lidé dnešní doby se mají v oblasti výživy rozhodně lépe, než tomu bylo v případě jejich předků. Můžeme proto uvažovat o vlivu dostatku na načasování menstruace. Lze například říci, že dívky s vyšším množstvím tělesného tuku mohou očekávat příchod měsíčků dříve. Důvodem je vyšší hladina estrogenů, které jsou více tvořeny v tukové tkáni,“* vysvětluje lékař. Předčasná menarche však může být také důsledek zánětu, nádoru nebo třeba McCune-Albrightova syndromu, jehož příznakem je mimo jiné předčasná puberta.²

Zdravotní důsledky předčasné menarche? Obezita i cukrovka

„Brzký nástup menstruace může kromě praktických otázek představovat také významný zdravotní problém v budoucnu,“ upozorňuje gynekolog MUDr. Pavel Turčan. *„Dívky, které začnou menstruat před jednáctým rokem, jsou totiž vystaveny vyššímu riziku některých zdravotních problémů. Může se*

jednat například o kardiovaskulární choroby, diabetes druhého typu, rakovina prsu a dokonce i psychické problémy, jakými jsou deprese a úzkost,” dodává lékař. Podle studií mají dívky s brzkou menarche také v období dospívání a dospělosti častěji sklony k obezitě3.

První dva roky je menstruace nepravidelná, pomohou fytoestrogeny

Prevence předčasné menarche může být složitá, protože je ovlivněna velmi širokým spektrem faktorů. Jde však o to, aby dívky byly zdravé, měly pestrou stravu, zdravou tělesnou váhu a byly chráněny před přílišným stresem. To zahrnuje také pravidelnou fyzickou aktivitu. Pokud již dívka začala menstruat, je dobré zaměřit se na podporu zmírnění přidružených obtíží jako jsou bolesti břicha, výkyvy nálad a únava. *„Přibližně první dva roky je menstruace obvykle nepravidelná a dochází k častým výkyvům v cyklu. To je však normální. Podpořit zpravidelnění cyklu a větší pohodu dívky je možné za pomoci přírodních produktů s fytoestrogeny a mateří kašičkou typu Sarapis mensis,”* doporučuje lékař s tím, že nejvhodnější pomůckou pro zachytávání menstruační krve mladých dívek jsou vložky. U tamponů či menstruačních kalíšků je totiž třeba pečlivě dbát na hygienu a včasnou výměnu, aby nedošlo k infekci.

<https://www.dychame.cz/prisla-prvni-menstruace-prilis-brzy-pricinou-muze-byt-nadvaha-i-vyziva>