

# Hypotalamická amenorea, příliš cvičení nebo cestování. Víte, co vše vám může zpozdít menstruaci?

16.7.2024 - Petr Lesenský | Lesensky.cz

**Menstruační cyklus je důležitým ukazatelem ženského zdraví. Ženy sledují jeho pravidelnost, sílu i délku a obvykle na sobě každou změnu pocítují.**

**Jedním ze zdrojů obav bývá zpoždění menstruace. Přestože občasné či mírné výkyvy je poměrně běžné, pokud je výraznější nebo se objevuje častěji, obvykle nám tím tělo něco signalizuje. A rozhodně se vždy nejedná o těhotenství. Víte, co způsobuje stres? Jak menstruaci promění cvičení? A slyšeli jste už o pojmu hypotalamická amenorea?**

**Faktor: Stres blokuje menstruaci i ovulaci, tělo je v režimu „bojuj, nebo uteč“**

Stres. Významný faktor, který v těle ovlivňuje celou škálu funkcí a procesů, menstruační cyklus nevyjímaje. Pokud se tedy již nějakou dobu cítíte v napětí, jste nervózní a pod tlakem, je dost pravděpodobné, že se menstruace dostaví později, nebo dokonce vůbec. Při vyšší úrovni stresu se totiž uvolňují hormony kortizol a adrenalin, které dokážou ovlivnit hypotalamus (část mozku, která reguluje hormony zodpovědné za menstruaci) a narušit produkci hormonů. A problém je rázem na světě. *„Při stresové situaci se náš organismus přepne do režimu ‚bojuj, nebo uteč.‘ Je to přirozená reakce na potenciálně nebezpečné situace, která nám může zachránit život. Ovšem pokud je člověk v takovém napětí dlouhodobě, samozřejmě se to odrazí na zdraví. V takové situaci může mimo jiné docházet ke zpoždění menstruace i blokování ovulace,“* potvrzuje renomovaný gynekolog a sexuolog **MUDr. Pavel Turčan, Ph.D.**, který mimo jiné působí na pozici odborného ženského lékaře a sexuologa v poradně společnosti Vegall Pharma.

**Faktor: Změny hmotnosti a nadměrné cvičení**

Dostatečný pohyb je rozhodně jedním z faktorů, které pozitivně ovlivňují naše zdraví. I v tomto případě ovšem platí zlaté pravidlo „všeho s mírou“. Málo se ví, že příliš intenzivní pravidelné cvičení může potlačit funkci hypotalamu, který hraje klíčovou roli v regulaci menstruačního cyklu. Ve výsledku tak může dojít k absenci menstruačního krvácení. Tomuto stavu se říká hypotalamická amenorea a kromě přílišné fyzické zátěže jej může vyvolat také třeba drastické snížení kalorického příjmu nebo extrémní stres. Pro správné fungování organismu ženy potřebují také určité procento tělesného tuku. Pokud jste tedy velmi štíhlá, máte příliš nízké procento tělesného tuku (což je velmi individuální, některé ženy přestanou menstruuovat na hranici 20 %, jiné například i s 8 % tuku stále menstruuují) a do toho velmi intenzivně cvičíte, patrně bude právě tohle důvod vašeho absentujícího krvácení. Podobný problém však může nastat i v případě přibírání na váze, jelikož v obou případech dochází ke změnám v tukové tkáni, a tím i v hladině estrogenů.

**Faktor: Časové posuny, jiné podnebí nebo odlišná nadmořská výška**

Právě vám skončila menstruace, ovšem po příjezdu na dovolenou k moři se krvácení opět objevilo. Bohužel, k tomuto jevu dochází a není výjimečný. Dalším významným faktorem, který ovlivňuje menstruační cyklus, jeho přítomnost a pravidelnost, je totiž cestování. Respektive jiné podnebí, nadmořská výška nebo třeba časové posuny a s nimi související změny spánkového režimu. To vše může mít za následek zpoždění menstruace, její brzký nástup nebo úplné vynechání. *„Žádná*

*speciální léčba v tomto případě není potřeba, tělo se se změnami po návratu do normálního režimu dovede během několika týdnů samo vypořádat. Samozřejmě je však možné již před dovolenou zpravidelnění a ustálení cyklu napomoci přírodními preparáty s obsahem mateří kašičky a bylinných extraktů, které můžete užívat dlouhodobě i po návratu, čímž tělu pomůžete,“ radí lékař s tím, že Sarapis Mensis může pomoci cyklus stabilizovat.*

### **Faktor: Hormony jako na horské dráze**

Pokud hormony v organismu fungují, jak mají, je tělo v harmonii a „šlape jako namazaný stroj“. Ve chvíli, kdy se hladina hormonů nějakým způsobem odchýlí od normálu, začne stroj skřípat, klepat a zadržávat se. A důsledkem takové nerovnováhy může být právě zpožděná či vynechaná menstruace. Stěžejní roli hrají hormony estrogen, progesteron a, možná překvapivě, i testosteron. *„Pokud dojde ke zvýšení hladiny estrogeneru, může docházet k zadržování vody v organismu, přibírání na váze, sníženému libidu, PMS nebo změnám nálad. U progesteronu zase nastává problém, pokud je jeho hladina nižší, než by měla být. V takovém případě může docházet právě ke kolísání v menstruaci, špinění uprostřed cyklu, nepravidelnostem, zpoždění či úplnému vynechání krvácení,“* vysvětluje MUDr. Turčan. Zároveň může nízká hladina progesteronu přivodit těžký PMS a způsobovat deprese a úzkosti. Ke správnému fungování organismu pak ženy potřebují také zdravou hladinu testosteronu. Avšak v případě, že se jeho množství vymkne kontrole, může samozřejmě působit nejrůznější zdravotní obtíže. Jeho nadměra způsobuje třeba syndrom polycystických ovarií, vypadávání vlasů, akné nebo nadměrné ochlupení. Nedostatek testosteronu pak u žen utlumuje sexuální touhu, ztěžuje hubnutí a zhoršuje únavu a úzkosti.

<https://www.dychame.cz/hypotalamicka-amenorea-prilis-cviceni-nebo-cestovani-vite-co-vse-vam-muze-zpozdit-menstruaci>