## Что такое менструальный цикл?

Организм женщины создан для зачатия и вынашивания ребёнка. Но не всё идеально в нём. Есть вещи, которые доставляют неудобства. Месячные относятся к ним. Это изменения репродуктивной системы, которые позволяют обновлять яйцеклетку. Явление требуется для успешного оплодотворения. Месячные носят циклический характер. Как правило, цикл длится от 21 до 35 суток.

У девочки с рождения в организме есть 2 млн. фолликулов. К климаксу их остаётся 400 тыс. Во время одного менструального цикла используется один фолликул, чтобы вышла яйцеклетка. Циклический характер данного явления контролируется гормонами женщины.

## Можно ли полностью избавиться от месячных?

Женский организм готовит себя к возможному зачатию раз в месяц. Стены матки обрастают эпителием, который формирует уютное место для яйцеклетки. Ей, собственно, и предстоит оплодотворение. Не произошло? Клетка будет выведена из организма в виде сгустка крови. Она не нужна уже.

Это нормальное явление, но, по разным причинам, оно не всем нравится. Бывают такие моменты, когда хочется, чтобы месячные не появлялись. Эти моменты:

* Свадьба.
* Отпуск.
* Важный период в бизнесе.
* Иные причины, которые может себе представить женщина.

Не посвящённые женщины начинают включать фантазию на полную катушку. В основном прибегают к резкому сбросу веса. Это все те, кто не разбирается. При этом велик риск развития анорексии. И начинает страдать весь организм.

Обратите внимание! Самостоятельная манипуляции с циклом менструации чреваты тем, что женщина может подорвать своё здоровье. Это относится не только к половым органам, но и в целом ко всему организму. Обязательно проконсультируйтесь с гинекологом.

Способы избавления от менструального цикла:

1. Медикаментозные средства, которые делятся на несколько категорий.
2. Народные средства.
3. Хирургические методы.

Да, избавиться от месячных возможно. Никто не скрывает, что данным способом пользуются спортсменки.

## Медикаментозные способы

Повторимся, заниматься самостоятельным выбором лекарства не следует. Правильно будет обратиться к гинекологу. Врач поможет подобрать контрацептивы, которые подойдут именно вам. Также он поможет с восстановлением, после приёма препаратов.

Медикаментозные методы осуществляет специалист, воздействуя на половые органы, или же лекарства. Сюда входят:

1. Хирургический путь.
2. Использование таблеток.
3. Применение специализированных спиралей.

### Хирургическое вмешательство

В качестве хирургического метода современная медицина предлагает перевязку маточных труб. Их ещё называют фаллопиевы. Поскольку новая яйцеклетка движется по ним, взамен старой, то новые поступления прекращается. Соответственно месячных тоже не будет. Как приятное дополнение - это стерилизация и невозможность забеременеть. Операцию делают добровольно.

Показания к применению:

* Возраст больше 35 лет.
* Наличие ребёнка.
* Отсутствие желания становиться матерью.
* Понимание последствий.
* Подтверждённые болезни, которые могут повлиять на будущую беременность негативно.
* Болезни, которые могут перейти к плоду.
* Отсутствие патологий, которые негативно повлияют на перевязку труб.

Методы операции:

1. При помощи скоб или обвязыванием.
2. Прижигание.
3. Зашивание.
4. Обрезание.

Обратите внимание, что после хирургического вмешательства возможны кровотечения, небольшие, из влагалища. Может быть вздутие живота, поскольку во время операции используют газ для поднятия половых органов ближе к коже. Запрещены физические нагрузки в течение недели после операции.

Эффективность хирургического вмешательства 100%. Месячные могут возникнуть только если маточные трубки срастутся или образуется новый проход. Но вероятность такого исхода крайне мала.

### Противозачаточные таблетки

Существует ряд гинекологических препаратов, которые своим действием ликвидируют месячные. Это помогает женщинам избавиться от них. Но каждый из препаратов имеет свои противопоказания. Поэтому конкретный выбор должен делать врач.

#### Дюфастон

Данный препарат выделяется своим действием среди остальных. Он не имеет противопоказаний для беременных и кормящих, а также не относится к контрацептивам. Препарат оказывает влияние:

1. Лечит эндометриоз.
2. Положительно воздействует на оболочку матки и не даёт её разрастаться.
3. Увеличивает количество прогестерона в крови.

Начиная с середины цикла нужно принимать по 2 таблетки в день, чтобы избавиться от месячных. Продолжать приём следует на протяжении недели. Возможны побочные эффекты:

* Головные боли.
* Дискомфорт в области печени и груди.
* Аллергия.

#### Транескам

Это препарат гомеостатического действия. В нём содержится транексамовая кислота, которая помогает крови быстрее свёртываться. Эффект от препарата:

1. Ускорение менструации.
2. Снижение болевых ощущений.
3. Ликвидирование воспалительных процессов.
4. Против аллергенное действие.

Перед началом месячных препарат следует принимать 3-4 раза в день. Действие начинается спустя 3 часа после приёма. Данная дозировка позволяет лишь сделать месячные меньше. Чтобы их убрать, следует немного увеличить дозировку. Но злоупотреблять такой возможностью не стоит.

Обратите внимание! Те женщины, которые имеют проблемы с почками, не должны принимать данный препарат. К тому же, Транескам действует только на протяжении 3-х циклов. Затем организм привыкает.

#### Дицион

Данный препарат оказывает следующее воздействие на организм:

1. Образование тромбоцитов.
2. Сгущение крови.
3. Укрепление стенок сосудов.

Данный препарат используют во время обильных кровотечений, в том числе при внутренних. Специалисты рекомендуют применять Дицион тем женщинам, которые страдают обильными месячными. Это делает их безопаснее.

Начинать принимать таблетки нужно за 5 дней перед месячными. Необходимо 3-4 штуки в день. Возможные побочные явления:

* Онемение конечностей.
* Головокружение.
* Боли в области живота.
* Аллергия.

### Спираль Мирена

Спираль Мирена относится к типу внутриматочных гормональных контрацептивов. Какие типы препаратов начали использовать с середины XX века. У женщины быстро полюбили из-за следующих преимуществ:

1. Точечное воздействие на организм.
2. Высокая результативность.
3. Комфорт в использовании.

Спираль устанавливается на долгий срок и не влияет на качество в половой жизни.

Спираль Мирена выполнена Т-образной. Поэтому в матке закрепить надёжно ей не возникнет проблем. В центре спирали находится гормон, который постепенно поступает в матку в малых дозах. Для этого ему нужно преодолеть специальную мембрану. Гормон называется левоноргестрел. Он позволяет:

1. Заглушить активность маточного эпителия.
2. Снизить активность сперматозоидов.

Возможные побочные эффекты:

* Нервные расстройства.
* Снижение сексуального влечения.
* Увеличение массы тела.
* Тошнота и дискомфорт в области живота.
* Напряжение в области груди.

## Народные способы

На некоторые из народных средств нужно обратить внимание, несмотря на кажущуюся глупость их применения. Существуют дешёвые и простые средства для приостановки неприятных ощущений навсегда. Некоторые методы опробованы веками.

### Секс

Некоторые специалисты негативно относятся к сексу во время месячных. А некоторые наоборот, советуют им заниматься. Но нужно понимать, что в действительности секс лишь ускоряет месячные, а не прекращает их. Это связано с тем, что во время полового акта матка получает стимуляцию, что увеличивает количество её сокращений. В результате выход побочных продуктов яйцеклетки ускоряется.

Важно знать:

1. Не следует применять секс как средство избавления от месячных на их первом этапе. Это лишь усилит кровоток.
2. Начиная с середины месячных половой акт можно использовать как средство для сокращения выделений. Будет ускорен вывод менструальной крови и остатков эпителия яйцеклетки.

### Беременность

Беременность – это 100% способ избавиться от месячных. Но только лишь на период беременности и лактации. Дело в том, что яйцеклетка будет оплодотворена и в утробе будет развиваться плод. После рождения ребёнка место займёт новая яйцеклетка и, спустя время, всё станет на прежние места.

### Кормление грудью

Кормление грудью – это тот период, как и беременность, когда по естественным причинам месячные не проявляются. Но длится этот период недолго. Поэтому, вовремя его, следует задуматься над этим вопросом. Возможно следует применить хирургический метод или иные средства, чтобы месячные в будущем не беспокоили.

### Диеты

В природе есть продукты, которые позволяют сократить срок менструации, а также уменьшить боль. Такие продукты богаты на минералы и витамины. Перечень следующий:

* Хумус.
* Укроп.
* Петрушка.
* Сельдерей.
* Тёмный шоколад.

Следует убрать из употребления следующие продукты:

* Мясо.
* Молочное.
* Кофе.

Данные продукты могут усилить боль, а также негативно сказаться на психологическом состоянии. Кофе можно заменить чаем, если есть такая проблема. Последний благотворно влияет на организм и обогащает его полезными веществами.

### Лимонный сок

Лимонный сок – это распространённый народный метод. Этот продукт содержит большое количество витамина C. Последний ускоряет метаболизм в организме и укрепляют его. Чтобы сократить дни месячных следует выпивать по стакану лимонного сока. Начинать этот нужно делать 3 дня.

Обратите внимание! Во избежание проблем с желудком сок следует разбавить водой. Соотношение – 1 к 7.

## Возможные осложнения

Задержка месячных – это вмешательство в нормальную деятельность организма. Поэтому возможны проблемы:

1. Перемены настроения, резкие.
2. Рвотные позывы.
3. Отёк груди.
4. Изменение аппетита.
5. Мигрень.

Если во время приёма гормонального препарата наблюдаются перечисленные выше синдромы, то препарат следует заменить. Подробную консультацию может дать только врач. Что касается проблем с лишним весом, то всё зависит от питания. Препараты же не содержат компонентов, которые влияют на вес.

## Полезные советы

Небольшие советы помогут избежать серьёзных проблем во время женских дней.

### Как избавиться от боли при месячных?

Небольшой дискомфорт в виде болей – это нормальное состояние во время месячных. Однако некоторые количество женщин испытывают особо болевые ощущения. Это понижает работоспособность негативно сказывается на общем состоянии. Пути решения проблемы следующие:

1. Провести массаж. Сделать его нужно лёгкими круговыми движениями, по часовой стрелке. Это поможет снять напряжение в области живота.
2. Находиться в тепле. Тепло расслабляет мышцы.
3. Лежать в позе креветки. Если лежать на боку, то это позволит расслабить мышцы живота.
4. Диета. Во время месячных требуется лёгкая диета. Нужно большое количество воды и витаминов. Последние содержатся в овощах и фруктах в большом количестве.
5. Обезболивающее. Лекарство должно быть всегда под рукой. Она выручит, если иные методы не помогли.

### Как сократить менструацию?

Пути сокращения количества дней менструации следующие:

1. Приём гормональных препаратов, которые позволяют ускорить процесс вывода остатков яйцеклетки. Возможны побочные эффекты.
2. Приём особых витаминных комплексов, которые укрепляют организм и помогают ему быстрее очиститься.
3. Народные методы позволяют относительно дешёвым способом не только сократить количество дней менструации, но и улучшить состояние всего организма.

### Как избавиться от запаха при месячных?

Во время месячных из влагалища будет особый запах, поскольку выделения содержат гормоны. Это приносит женщине дискомфорт и вопрос нужно решать:

1. Использовать активную гигиену. Необходимо подниматься по 2-3 раза в день, чтобы убрать патогенную микрофлору. Она может способствовать развитию серьёзных заболеваний.
2. Отказаться от использования тампонов. На их кончиках скапливаются сгустки крови, которые могут остаться во влагалище при доставании. Следующие месячные будут иметь неприятный запах из-за этих остатков.
3. Следить за питанием. Неправильное питание может изменить гормональный фон.

## Отзывы женщин