



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post info@itk.ee  
www.itk.ee

## Menstruatsioon

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda patsiendile teavet menstruatsiooni olemusest ja menstruaaltsüklist.

**Menstruaaltsükli** reguleerivad naissuguhormoonid, mis vabanevad tsükliliselt.

Ajavahemikku ühe menstruatsiooni algusest järgmise alguseni loetakse üheks **menstruaaltsükliks**. Keskmise menstruaaltsükli kestus on 28 päeva. Normaalne on menstruaaltsükkel kestusega 21 kuni 35 päeva. Tsükli kõikumine +/- 2 päeva on normaalne. Tsükli pikkus võib elu jooksul muutuda; esimestel aastatel pärast menstruatsioonide algust ja enne menopausi on tsükkel sageli ebaregulaarne. Kui menstruatsioon ei ole alanud tavapärasel ajal, tuleb teha rasedustest.

**Menstruatsioon** on emaka limaskesta irdumine, mis avaldub menstruaalverejooksuna. Tavapärane verekaotus menstruatsiooni ajal on 20-60 ml. Menstruatsioonivere hulk võib menstruaaltsükli ajal erineda. Veritsus võib kesta kuni 8 päeva; keskmine menstruatsiooni kestus on 5 päeva. Veritsus võib olla tugevam esimestel päevadel. Menstruatsiooni ajal võib esineda ka alakõhuvalu, alaseljavalu, kõhulahtisust, rindade hellust, tujumuutust, väsimust.

**Ovulatsioon** on aeg, kui munasarja folliikulist vabaneb küpsenud munarakk.

Ovulatsioon toimub üldjuhul umbes 14 päeva enne järgmise menstruatsiooni algust.

Ovulatsiooni järel liigub munarakk munajuhasse, kus võib toimuda viljastumine. Viljastatud munarakk liigub edasi emakasse, kus pesastub ja areneb rasedus. Kui munarakku ei viljastata, siis munarakk koos emaka limaskestaga eraldub organismist järgmise menstruatsiooni käigus.

Purunenud folliikulist areneb **kollaskeha**, mis toodab kollaskehahormooni (progesteron). Kui tekiks rasedus, siis jätkub kollaskehahormooni tootmine esimeste raseduskuude jooksul. Kui naine ei rasestu, lõpetab kollaskeha oma töö ja kaob iseenesest saabuva menstruatsiooni paiku. Mõnikord tekivad **kollaskeha tsüstid** - need taanduvad paari kuu jooksul tavaliselt ise, ent võivad põhjustada alakõhuvalusid ning menstruaaltsükli häireid. Kollaskeha tsüsti rebenemisel võib tekkida ka kõhusisene verejooks, mis harva ja suure verejooksu puhul võib vajada kirurgilist sekkumist.

### **Kas on normaalne tunda ovulatsiooni ajal alakõhuvalu?**

Üle 40% naistel kulgevad ovulatsioonid kõhuvaludega. Valu võib olla nii tuim ja kramplik kui ka terav ja järsku tekkinud: enamasti on see kas vasakul või paremal pool alakõhus ning see sõltub sellest, kummast munasarjast munarakk parasjagu vabaneb. Valu tekib, sest munaraku vabanemisel vabaneb ka väike kogus vedelikku (või verd), mis ärritab läheduses olevaid närvilõpmeid.

Valu kestus võib olla mõnest minutist kuni paari päevani.

Mõnel naisel on ovulatsiooniaegne kõhuvalu igal kuul, teisel ainult mõnikord harva.

Valu leevendamiseks võib võtta valuvaigisteid või kasutada koduseid meetodeid, nt sooja vanni. Kui soovite ovulatsiooniaegseid valusid ennetada, siis on abiks hormonaalsed rasestumisvastased vahendid, mis väldivad ovulatsiooni teket.

### **Kas on normaalne, kui ovulatsiooni ajal tekib tupest veritsus?**

Veritsust või määrimist tupest võib ovulatsiooni ajal paaril päeval esineda ning see on tavaliselt väiksema vereeritusega kui menstruatsioon. Seda põhjustab ovulatsiooniaegne kiire muutus hormoonide (eriti östrogeeni) tasemes.

Samuti võib ovulatsiooni ajal voolus muutuda läbipaistvamaks ja konsistentsilt tihedamaks.

### **Voolus ja tsükkel**

Tavapäraselt eritub tupest 1-4 ml voolust ööpäevas, voolus on üldjuhul pigem lõhnatu ja läbipaistev.

Vooluse hulk tsükli jooksul muutub, vahetult menstruatsiooni järel on üldiselt voolus vähesem. Ovulatsiooni ajal muutub voolus rohkemaks, tihkemaks ja läbipaistvaks, venivaks ning võib meenutada toorest munavalget.

### **Mis juhtub tsükliga, kui ma kasutan hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid?**

Kasutades kombineeritud rasestumisvastaseid vahendeid (pillid, tuperõngas, plaaster), surutakse alla keha enda östrogeeni ja kollaskehahormooni (progesterooni) tootmine. Seetõttu ei teki kombineeritud rasestumisvastaseid vahendeid kasutades östrogeeni ja kollaskehahormooni tasemete kõikumist ning ei teki ka ovulatsiooni.

Veritsus, mis tekib pilli/rõnga/plaastrivabal perioodil, on läbimurdeveritsus. Tegemist ei ole menstruatsiooniga. Osal naistel jääb läbimurdeveritsus aeg-ajalt ära või puudub üldse, ka see on normaalne. Kui rasestumisvastast vahendit ei ole kasutatud õigesti, siis on vaja teha raseduse välistamiseks rasedustest.

ITK1072

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 09.03.2022. a otsusega (protokoll nr 4-22)