

Menstruace je periodicky se opakující vaginální krvácení, které u žen probíhá v rámci [menstruačního cyklu](#)

. Při tomto krvácení dochází k odlučování děložní výstelky - endometria. Menstruace obvykle trvá několik dní (za normální se považují hodnoty 2 - 7 dní) a dojde při ní ke ztrátě asi 50 ml krve (včetně vyloučeného endometria). Enzym plazmin, který je obsažený v endometriu, zabraňuje srážlivosti krve. Mnoho žen prožívá v této době křeče dělohy, zvané dysmenorhea (bolestivá menstruace).

Menstruace je jednou z částí přirozeného cyklického procesu vyskytujícího se u zdravých žen mezi pubertou a koncem reprodukčního věku. Začátek menstruace nazývaný menarche se vyskytuje průměrně ve věku 12 let, ale za normální se považuje rozpětí 8 - 16 let. Poslední perioda - menopauza - se vyskytuje obvykle ve věku 45 - 55 let. Odchyly od těchto hodnot jsou indikací k návštěvě lékaře. Amenorea označuje prodlouženou absenci menstruace během plodného věku ženy z jiných příčin nežli těhotenství. Např. ženy s velmi nízkým tělesným tukem - jako např. sportovkyně nebo anorektičky - mohou přestat menstruuovat. Přítomnost menstruace není důkazem, že nastala ovulace. Je běžné, že zdravá žena má do roka 1 - 2 tzv. anovulační cykly, přičemž u ní menstruace proběhne zcela normálně.

V průběhu menstruačního cyklu se v sexuálně zralém samičím těle vyvine 1 vajíčko (příležitostně 2 i více, z nichž mohou vzniknout neidentická dvojčata či "vícerčata") a uvolní se v době ovulace. Výstelka dělohy - endometrium - při tom roste. Po ovulaci se výstelka změní a je připravena na potenciální uhnízdění oplodněného vajíčka a vznik těhotenství. Pokud nenásleduje oplodnění a těhotenství, děloha se zbaví výstelky (tedy dojde k menstruaci) a začne nový menstruační cyklus.

Zahájení menstruace znamená, že nezačalo těhotenství, třebaže ne jednoznačně, neboť někdy se může v raném stupni těhotenství krvácení vyskytnout. V zásadě však lze říci, že v plodném věku ženy vynechání menstruace je známkou těhotenství.

Menstruační sytomy

Různé nepříjemné symptomy vyvolané působením účastnicích se hormonů a křečemi dělohy mohou předcházet nebo provázet menstruaci. Závažnější příznaky mohou zahrnovat značnou menstruační bolest (dysmenorhea), bolest v břiše či podbříšku, migrénu, depresi a podrážděnost. Některé ženy zažívají syndrom předmenstruačního stresu (PMS neboli premenstruační syndrom). Druh a intenzita prožívaných potíží je zcela individuální. Navíc i u jednotlivých žen se může intenzita symptomů měnit od cyklu k cyklu. Bolestivý průběh

menstruace se často upraví po prvním porodu.