

*Артёмова М.Н., Лавник Л.А.*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА СРЕДИ СТУДЕНТОК**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Кириллова Е.Н.*

*Кафедра акушерства и гинекологии с курсом повышения квалификации и переподготовки  
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Нарушения менструального цикла – одна из самых распространенных гинекологических проблем среди женщин всего мира. Зачастую, нарушения менструального цикла сопровождаются не только нерегулярным наступлением циклов, а также болями внизу живота различной интенсивности, вегетативными, психоэмоциональными и обменно-эндокринными симптомами. Симптомы могут приводить к потере трудоспособности, к ограничению академических, спортивных и социальных активностей, что может негативно сказываться как на успеваемости в обучении, так и на качестве жизни в целом.

**Цель:** рассмотреть и охарактеризовать менструальные циклы студенток 4 курса БГМУ с помощью анкетирования.

**Материалы и методы.** Был проведен опрос среди студенток 4 курса БГМУ (n=40) в начале 8 семестра обучения. Студенткам было предложено пройти тестирование, состоящее из вопросов, которые позволяют узнать о продолжительности и регулярности их менструального цикла, жалоб во время менструации, а также напряженность их академической и трудовой деятельности, правильность питания, ведение активного образа жизни. При помощи психометрической методики «Тест нервно-психической адаптации» (НПА) (Гурвич И. Н., 1992) среди этих же студенток был проведен опрос, который позволяет оценить нервно-психическое состояние.

**Результаты и их обсуждение.** По результатам опроса 30% студенток сталкивались с нарушением менструального цикла и его продолжительностью свыше 35 дней, при этом средняя продолжительность последнего менструального цикла 29,7 дней, средняя продолжительность последней менструации 5,8 дней. Среди опрошенных 90% имеют жалобы на боль внизу живота во время менструации, 55% на диарею, сонливость, 60% на слабость, 25%-40% отмечают в этот период у себя тошноту, головокружение, потерю концентрации, боль в области молочных желез, головную боль, боль в области поясницы, лишь 5% студенток не имеют никаких жалоб. При нормальной физической активности (в среднем 2,1ч в неделю) и правильном питании (85% употребляют джанк-фуд иногда или практически никогда, 70% ежедневно употребляют 400 г овощей и фруктов), студентки связывают изменения характера менструации со стрессом, связанным с интенсивной учебной нагрузкой (10,5ч в неделю в свободное от очных занятий время), сессией, ненормированным рабочим графиком (17,4ч в неделю). Данные, полученные при помощи методики «Тест НПА» также говорят о дизадаптации и стрессовом состоянии студенток. 12,5% студенток отметили, что после уменьшения массы тела они наблюдали нарушение менструального цикла.

**Выводы.** Практически треть студенток сталкивались с нарушениями менструального цикла, а 95% имеют жалобы на ухудшение состояния в период менструаций. Данные нарушения можно связать со стрессом, об этом факторе говорят сами студентки и результаты, полученные при помощи психометрической методики «Тест НПА».