

STARKNÉ SZABÓ ESZTER

Mit árul el a menstruációs vér színe?

ÉRDEKEL





*Szia,
Starkné Szabó Eszter vagyok,
dietetikus és természetgyógyász -
fitoterapeuta.*

Sok nő megijed, ha változást lát a ciklusában.

A menstruációs vér színe gyakran természetes jelzés és fontos információkat hordoz.

A színek önmagukban nem adnak diagnózist, de segíthetnek jobban megérteni a tested jelzéseit.

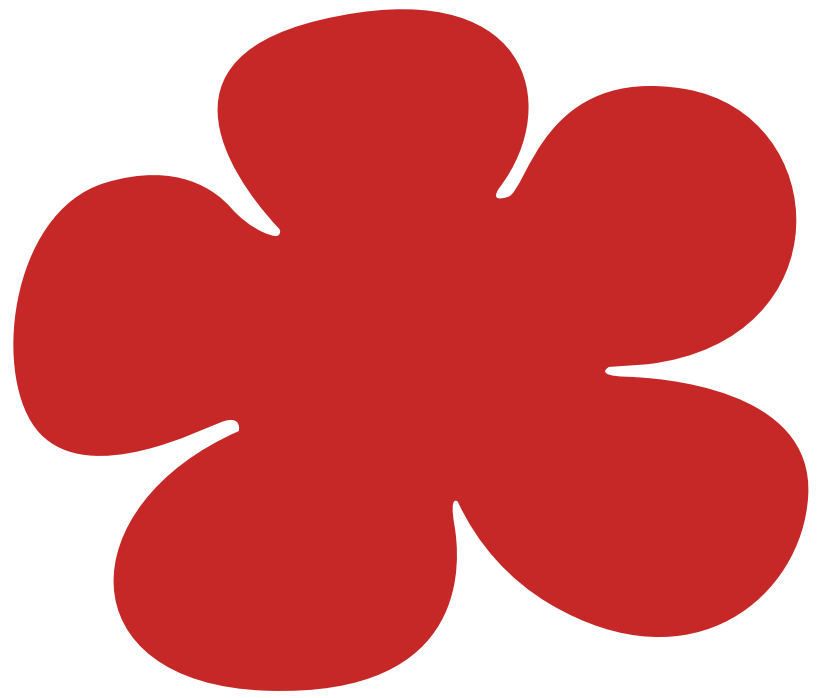
Nézzük, mit jelenthetnek.

FIGYELEM!

Az itt megosztott információk segíthetnek eligazodni, de nem helyettesítik a személyre szabott orvosi tanácsadást.

Ha kérdésed vagy panaszod van,
fordulj bizalommal szakemberhez.

Élénkpiros



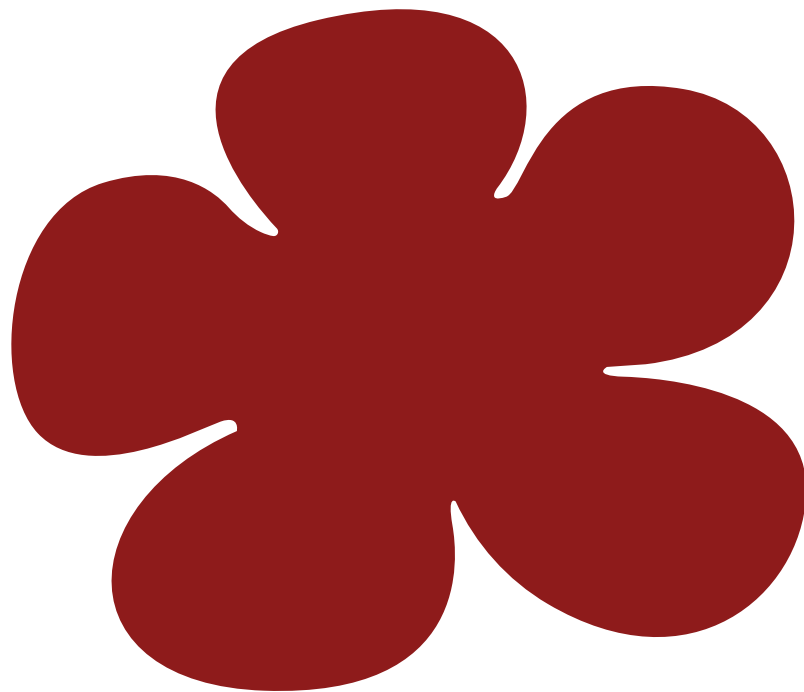
Friss vér

Általában azt jelzi:

- a menstruációd erősebb szakaszában vagy
- különösen a ciklus első napjaiban

Ez a leggyakoribb, természetes szín.

Sötétpiros



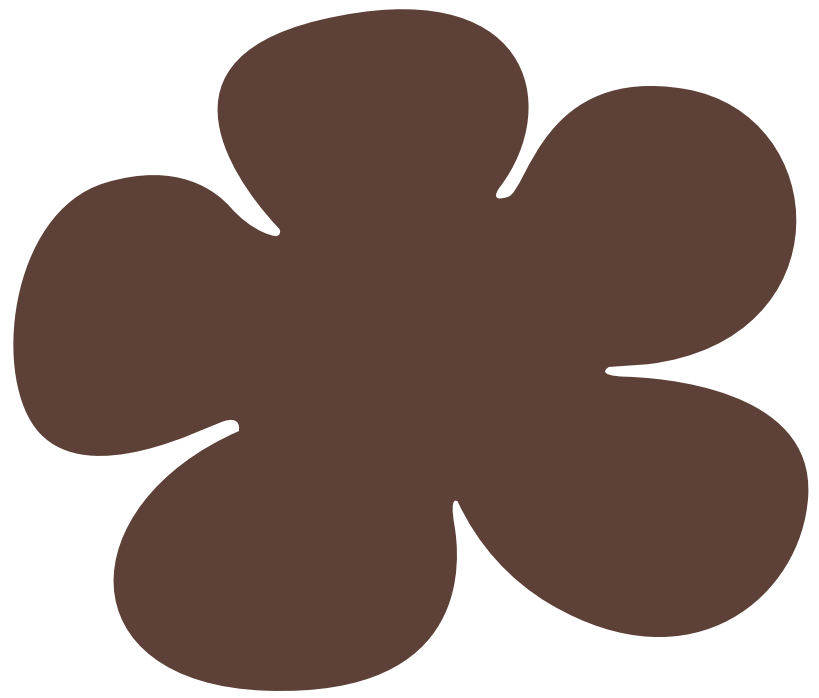
Régebbi vér

Jelentheti:

- a menstruációd vége felé jársz
- szülés utáni tisztulás (lochia)

Általában teljesen rendben van.

Barna



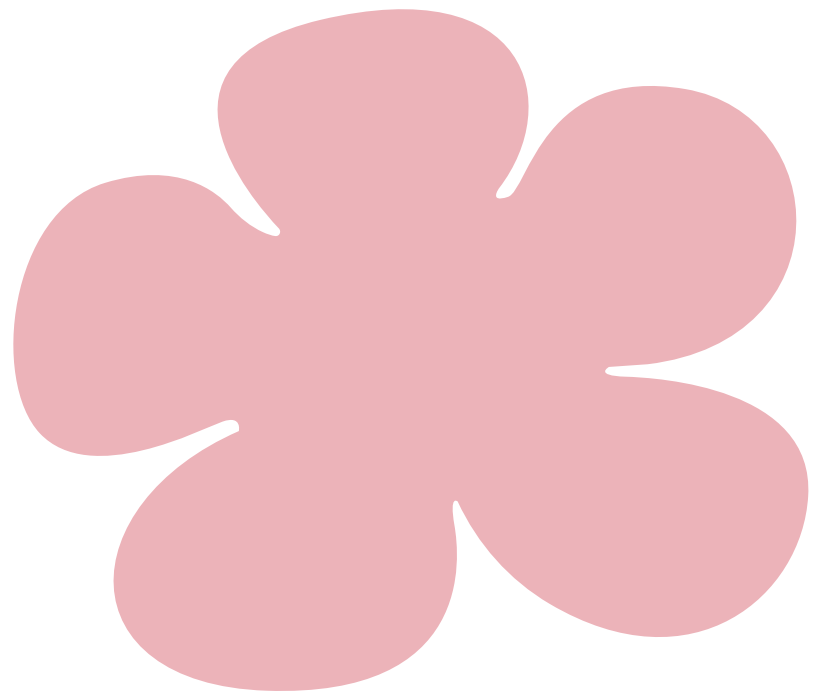
Oxidálódott (régebbi) vér

Előfordulhat:

- a ciklus elején vagy végén
- hormonális hatások mellett
(pl. fogamzásgátló, ciklusváltozás)
- perimenopauza időszakában

Figyeld meg, de önmagában nem kóros.

Rózsaszín



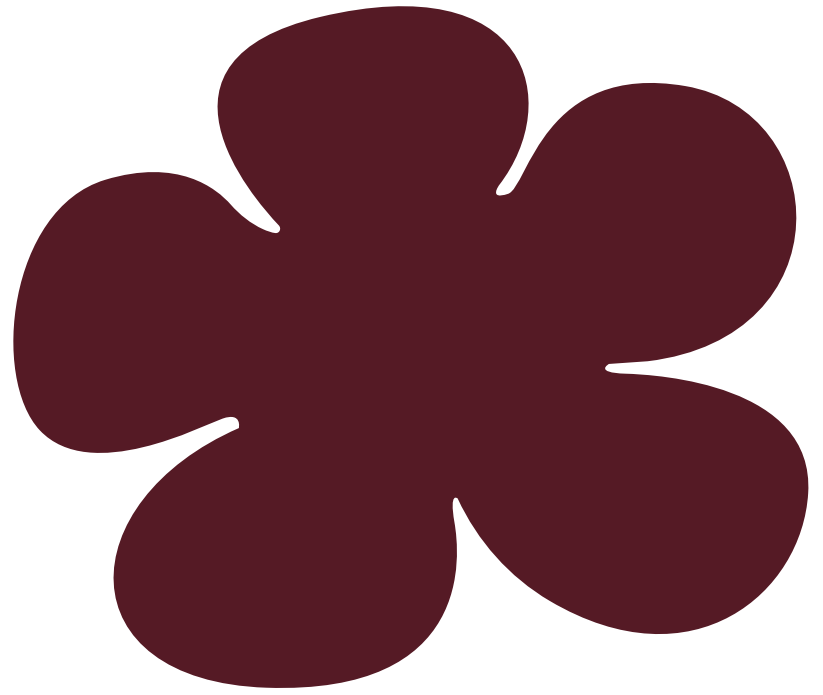
Vér és hüvelyi váladék keveréke

Lehet:

- a ciklus elején
- ovuláció környékén (pecsételés)
- együttlét utáni vérzés
- alacsonyabb ösztrogénszint mellett

Ha gyakran visszatér, érdemes ránézni a hormonális egyensúlyra.

Sötétbordó / fekete



Erősen oxidálódott vér

Előfordulhat:

- a menstruáció végén

Ritkábban:

- fertőzés
- idegenterosztatók jelenléte

Ha szokatlan vagy tünetekkel jár, érdemes
kivizsgáltatni.

Narancs
Szürke
Zöld



Vér és megváltozott hüvelyi váladék
keveréke

Jelenthet:

- fertőzést (pl. bakteriális vaginózis)
- nemi úton terjedő fertőzést

Ilyenkor fontos:
fordulj szakemberhez!

Mikor kérj segítséget?

Mindenképp fordulj orvoshoz, ha:

- 1–2 óránként átázik a betét vagy tampon
- 7 napnál tovább tart a vérzés
- menstruációk között vérzel
- erős fájdalom jelentkezik
- nagyobb (kb. 2–2,5 cm-nél nagyobb) alvadékokat tapasztalsz
- 3 hónapnál tovább kimarad a menstruációd
- bármilyen szokatlan tünetet észlelsz



A ciklusod nem ellenség.

Egy finom visszajelző rendszer és ha megtanulod érteni a jelzéseit, sokkal könnyebb lesz együttműködni vele.

Ha úgy érzed, hogy jól jönne egy kis iránymutatás vagy támogatás, itt találsz további információt:

www.ssze.hu

Starkné Szabó Eszter

dietetikus, természetgyógyász -
fitoterapeuta