

ΤΟ "ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ,"

Υπό

A. K. ΚΟΜΝΗΝΟΥ

Ἐπιμελητοῦ Πανεπιστημίου καὶ Μαιευτηρίου «Ἀλεξάνδρα»

Τὰ τελευταῖα χρόνια ὁ ἡμερήσιος τύπος πολλές φορές ἔγραψε γιὰ τὸ «Ἡμερολόγιον περιόδου» καὶ τὴν σημαντικὴ βοήθεια ποὺ προσφέρει στὴν παρακολούθηση καὶ τὸν ἔλεγχον τῆς γεννητικῆς λειτουργίας τοῦ γυναικείου ὀργανισμοῦ. Ὁ ἐπιστημονικὸς ὅμως κόσμος, ποὺ ἔχει κυρίως τὴν εὐθύνη τῆς υγείας, δὲν ἔχει ἀνάλογα ἐκτιμήσει τὴν μεγάλη πρακτικὴ ἀξία ποὺ ἔχει τὸ ἀπλὸ αὐτὸ σύστημα παρακολούθησεως τῆς γεννητικῆς λειτουργίας τῶν γυναικῶν.

Σὲ ὅλους μας εἶναι γνωστὸ πόση σημασία ἔχει στὴν Γυναικολογία καὶ Μαιευτικὴ, ἀλλὰ καὶ γενικὰ στὴν ἐκτίμηση τῆς βιοκαταλυτικῆς ἐν γένει λειτουργίας τοῦ γυναικείου ὀργανισμοῦ, ἡ γνώση τῶν διακυμάνσεων ποὺ παρουσιάζει κάθε γυναῖκα στὴν ἐπανάληψη τοῦ γεννητικοῦ τῆς κύκλου.

Ἀπὸ τὸν ρυθμὸ τοῦ γεννητικοῦ κύκλου πληροφορούμεθα τὴν ὁμαλὴ λειτουργία τοῦ γεννητικοῦ συστήματος ἢ τὴν ἐνδεχόμενὴ ὑπάρξιν λειτουργικῆς γεννητικῆς ἢ καὶ γενικώτερης βιοκαταλυτικῆς ἀνωμαλίας. Στὴν μαιευτικὴ, ἡ γνώση τῶν διακυμάνσεων τοῦ κύκλου εἶναι ἀπαραίτητη γιὰ τὴν διάγνωση τῆς ἀρχῆς τῆς ἐγκυμοσύνης, τὸν ὑπολογισμὸ τῆς πιθανῆς ἡμέρας τοῦ τοκετοῦ καὶ τὴν διάγνωση καὶ ἐκτίμηση τῆς ὑπάρξεως παρατάσεως ἢ μὴ τῆς κηύσεως. Στὶς περιπτώσεις στειρώσεως, ἡ ἀτομικὴ ἰδιοτυπία τοῦ γεννητικοῦ κύκλου ἀποτελεῖ τὴν βάση γιὰ τὴν ἔρευνα τοῦ αἰτίου τῆς γυναικείας στειρότητος καὶ τὴν θεραπευτικὴ ἀντιμετώπισή του. Τέλος, μετὰ τὴν γνώση τῆς ἰδιοτυπίας ποὺ παρουσιάζει κάθε γυναῖκα στὴν ἐπανάληψη τῆς περιόδου τῆς καὶ τὸν καθορισμὸ τῆς ἡμέρας τῆς ὥστοκίας μποροῦν νὰ προσδιορισθοῦν, σύμφωνα μετὰ τὸν νόμον τῶν Knaus καὶ Ogino, οἱ ἴγονιμες καὶ στειρὲς ἡμέρες τοῦ κύκλου καὶ νὰ ἐφαρμοσθῇ ἡ μέθοδος τῆς φυσικῆς προφυλάξεως ἀπὸ τὴν σύλληψη.

Παρ' ὅλα ὅμως αὐτά, τίποτα δὲν ἔχει

γίνει ἀπὸ μέρους τῶν ἰατρῶν καὶ τῶν μαιῶν γιὰ τὴν διαφώτιση τῶν γυναικῶν ἐπάνω στὴν φυσιολογικὴ λειτουργία τοῦ γεννητικοῦ συστήματος καὶ τὴν σημασία ποὺ ἔχει ἡ καταγραφή τῶν ἡμερομηνιῶν τῆς περιόδου καὶ κάθε ἄλλου γεγονότος ποὺ ἔχει σχέση μ' αὐτὴν. Γι' αὐτὸ τίς περισσότερες φορές, ὅταν παίρνομε τὸ ἱστορικὸ, προσπαθοῦμε μετὰ δυσκολία νὰ ἐκμαιήσουμε ἀπὸ τὸ μνημονικὸ τῶν ἐξεταζομένων καὶ στοιχειώδεις ἀκόμη πληροφορίες, ἀπαραίτητες γιὰ νὰ ἀντιληφθοῦμε τὴν ἀτομικὴ ἰδιοτυπία τοῦ γεννητικοῦ τῶν κύκλου καὶ νὰ προσδιορίσουμε τὸν χρόνον καὶ τὸν βαθμὸ τῆς ἀνωμαλίας ποὺ ἐνδεχομένως ὑπάρχει.

Ἡ ἡλικία τῆς πρώτης ἐμφανίσεως τῆς ἐμμήνου ρύσεως, ὁ ρυθμὸς ἐπαναλήψεως τῆς περιόδου κατὰ τὰ πρώτα ἔτη ἐμφανίσεώς τῆς, τὰ ἔτη καὶ τὰ πιθανὰ αἷτια ποὺ ἐνδεχομένως ἐπηρέασαν τὸν γεννητικὸ κύκλον καὶ τὸν βαθμὸ ἀνωμαλίας ποὺ ἐνεφάνισε εἶναι φύσει ἀδύνατον νὰ διατηρηθοῦν στὴν μνήμη λεπτομερῶς καὶ μετὰ ἀκριβεία, καὶ συνήθως ἢ λησμονοῦνται ἢ συγχέονται. Ἔτσι στὶς περισσότερες γυναῖκες ἐπικρατεῖ ἡ ἀντίληψη πὼς τάχα οἱ αἰμορραγίαι ἐπαναλαμβάνονται ἀκριβῶς σὲ ἴσα χρονικὰ διαστήματα, ἐνῶ ἀπὸ μεγάλες στατιστικὲς ἔχει ἀποδειχθῆ πὼς πάνω ἀπὸ τὸ 90% τῶν γυναικῶν παρουσιάζουν στὴν ἐπανάληψη τοῦ γεννητικοῦ κύκλου ἀνωμαλίες μετὰ διακυμάνσεις ἀπὸ δύο ἕως ὀκτὼ ἡμέρες.

Ἄν ἀκόμη κατὰ τὴν λήψη τοῦ ἱστορικοῦ ζητήσουμε περισσότερες λεπτομέρειες γιὰ τὴν λειτουργία τοῦ γεννητικοῦ συστήματος, ὅπως π.χ. γιὰ τὴν ὑπάρξιν ἢ μὴ ὥστοκίας καὶ τὴν ἡμέρα τοῦ κύκλου ποὺ συνήθως γίνεται, εἶναι ἀδύνατον νὰ τίς πληροφορηθοῦμε, ὄχι μόνο γιὰ τὴν ἀπὸ μνήμης τήρησιν αὐτῶν τῶν λεπτομερειῶν εἶναι ἀδύνατη, ἀλλὰ καὶ γιὰ τὴν εἶναι σπάνιες ἐκεῖνες οἱ περιπτώσεις ποὺ γυναῖκες ἐδιδάχθησαν τὴν σημασία καὶ κατέβαλαν τὸν κόπον νὰ ἀσχοληθοῦν μετὰ τὴν

συγκέντρωση αὐτῶν τῶν ἀπλῶν ἀλλὰ σημαντικῶν πληροφοριῶν τῆς γεννητικῆς τῶν λειτουργίας. Ἀντίθετα, ἡ ἄγνοια πού βλέπουμε νὰ χαρακτηρίζη πολλές φορές ὄχι μόνο τὰ νέα κορίτσια ἀλλὰ καὶ ὄριμες ἀκόμη γυναῖκες γιὰ τὸν ρυθμὸ τῆς γενετησιακῆς τῶν λειτουργίας, εἶναι ἐκπληκτικὴ.

Γιὰ ὅλους αὐτοὺς τοὺς λόγους θεωρεῖται ἀπαραίτητη ἡ διαπαιδαγώγησις ὅλων τῶν γυναικῶν καὶ ἰδιαίτερα τῆς ὄριμης νεολαίας ἐπάνω στὰ μυστικά τῆς γενετησιακῆς λειτουργίας καὶ τῆς ἀναπαραγωγῆς. Γι' αὐτὸ τὸ σκοπὸ ὁ καθηγητὴς Η. Κnaus συνέστησε κάθε κορίτσι καὶ κάθε γυναῖκα νὰ διατηροῦν λεπτομερῆς «*Ημερολόγιον περιόδου*».

Τὸ «*Ημερολόγιον περιόδου*», ὅπως τὸ ἀποκαλεῖ, εἶναι ἓνα σημειωματάριο στὸ ὁποῖο, ὕστερα ἀπὸ τὶς δέουσες ἐξηγήσεις καὶ τὴ σωστὴ καθοδήγησις ἀπὸ ἐμπειροπρόσωπο, καταχωροῦνται αὐθημερὸν καὶ μὲ ἀκρίβεια, ἀπὸ τὴν ἴδια τὴν γυναῖκα, ὅλα τὰ γεγονότα καὶ οἱ παρατηρήσεις πού ἀφοροῦν τὸ γεννητικὸ τῆς σύστημα.

Ἀπὸ τὴν ἤβη καταγράφεται ἡ πρώτη ἐμφάνισις τῆς περιόδου, ὁ ἀριθμὸς τῶν ἡμερῶν, τὸ ποσὸν καὶ ἡ ἰδιοτυπία τῆς αἱμορροίας, ἀκολούθως δὲ ἀνελλιπῶς ὅλες οἱ ἡμερομηνίες ἐπαναλήψεως τῆς ἐμμήνου ρύσεως. Σὲ περίπτωσις ἐμφανίσεως διαταραχῆς τοῦ ρυθμοῦ, καταγράφονται ὅλα τὰ γεγονότα πού μπορεῖ ἐνδεχομένως νὰ τὸν ἐπηρέασαν. Καταγράφεται ἀκόμη αὐθημερὸν κάθε σύμπτωμα πού μπορεῖ νὰ ὑποδηλοῖ τὴν ὠοτοκία, ἀφοῦ ἐξηγηθῇ σὲ κάθε γυναῖκα ἡ σχέση τέτοιων συμπτωμάτων μὲ τὸ φαινόμενο τῆς ὠοτοκίας, ὅπως τὸ διάμεσο ὑπογαστρικὸ ἄλγος, ἡ διάμεσος αἰμόρροια, τὸ ἄλγος στοὺς μαστοὺς καὶ ἡ αὐξήσις τῆς κολπικῆς ἐκκρίσεως.

Ἄν ὑπάρχη ἰδιαίτερος λόγος ἐπακριβεστεροῦ προσδιορισμοῦ τῆς πιθανῆς ἡμέρας ὠοτοκίας γιὰ τὸν καθορισμὸ τῶν γονίμων καὶ στεῖρων ἡμερῶν εἴτε γιὰ τὴν καταπολέμησις τυχόν ὑπαρχούσης στειρότητος εἴτε γιὰ τὴν χρησιμοποίησις κατὰ τὶς ὑποδείξεις τοῦ Η. Κnaus τῆς μεθόδου τῆς φυσικῆς προφυλάξεως ἀπὸ τὴν σύλληψις, τότε

μπορεῖ νὰ προστεθῇ ἡ καταγραφὴ τῆς καθημερινῆς πρωινῆς θερμοκρασίας. Ἀπὸ τὸ δημιουργούμενο μὲ τὸν τρόπο αὐτὸ μηνιαῖο θερμομετρικὸ διάγραμμα μποροῦμε, ὅπως ξέρουμε, νὰ διαγνώσουμε τὴν ὑπαρξὴ ὠοτοκίας (διάγραμμα διφασικὸ) ἢ τὴν ἔλλειψή της (διάγραμμα μονοφασικὸ) καὶ νὰ προσδιορίσουμε καὶ τὴν πιθανὴ ἡμέρα πού λαμβάνει χώραν (μετάπτωσις ἀπὸ τὴν θυλακινικὴ ὑποθερμία κάτω τοῦ 37^ο στὴν ὠχρινικὴ ὑποθερμία ἄνω τοῦ 37^ο). Στὶς περιπτώσεις αὐτὲς καταγράφονται πάντοτε καὶ οἱ ἡμερομηνίες συνευρέσεως, γιὰ νὰ ἐλέγχεται ἐὰν γίνωνται πρό, κατὰ ἢ μετὰ τὴν ὠοτοκία.

Τὸ πῶσο σημαντικὴ εἶναι ἡ βοήθεια πού μπορεῖ νὰ προσφέρῃ στὸν ἔλεγχον τῆς ὁμαλῆς γεννητικῆς λειτουργίας τοῦ γυναικείου ὀργανισμοῦ τὸ «*Ημερολόγιον περιόδου*» εἶναι, ὕστερα ἀπὸ ὅσα ἀναφέραμε, αὐτόνοητο. Κάθε νέο κορίτσι καὶ κάθε γυναῖκα ὀφείλει νὰ ξέρῃ τὸν ρυθμὸ τῆς γεννητικῆς τῆς λειτουργίας. Μὲ τὸν τρόπο αὐτὸ μπορεῖ ὄχι μόνο νὰ ἀντιληφθῇ ἀμέσως τὴν ἐμφάνισις κάθε ἀνωμαλίας καὶ νὰ κατατοπίσῃ ἐπακριβῶς τὸν γιατρό, ἀλλὰ μπορεῖ ἀκόμη νὰ χρησιμοποίησῃ τὴν μέθοδον τῆς φυσικῆς προφυλάξεως ἀπὸ τὴν σύλληψις καὶ νὰ ρυθμίσῃ τὶς μελλοντικὰς κυήσεις τῆς καὶ τοὺς τοκετοὺς. Γι' αὐτὸ ὅμως χρειάζεται ἀπὸ μέρος μας διαφώτισις τῶν γυναικῶν καὶ ἀπὸ μέρος τοῦς ἡ σωστὴ τήρησις τοῦ «*Ημερολογίου περιόδου*», πού πρέπει νὰ ἐλέγχεται περιοδικὰ ἀπὸ ἓνα ἐμπειροπρόσωπο.

Σ' αὐτὴ τὴν μικρὴ σταυροφορία τῆς τόσο ἀναγκαίας διαπαιδαγωγήσεως τῶν γυναικῶν καλοῦνται κατὰ πρῶτον λόγον οἱ Μαῖες, πού ἀφοῦ κατατοπιστοῦν στὶς λιγιστὲς λεπτομέρειες τοῦ τόσο ἀπλοῦ αὐτοῦ συστήματος, μποροῦν νὰ γίνοντι οἱ πρωτοπόροι παιδαγωγοὶ γιὰ ὅλον τὸν γυναικεῖο πληθυσμὸ πού εἴτε δὲν πῆγε σχολεῖο εἴτε ἀπεφοίτησε ἀπ' αὐτό. Τὴν καινούργια αὐτὴ ἀποστολὴ ἄς ἐπιφορτισθοῦν οἱ Μαῖες ὀλοκλήρου τῆς Ἑλλάδος σὰν κοινωνικὸν λειτουργήματα, γιὰ τὴν διατήρησις καὶ τὴν εὐγονία τῆς Ἑλληνικῆς φυλῆς.