

婦女月經的困擾

台北市衛生局家計中心／任宜蓀

正常女性在進入青春期中後，開始有月經，第一次的月經多半發生在12～13歲。然而隨著社會狀況的改變，以及營養狀況的改善，目前的女孩初經皆有提早的趨勢，有些女孩甚至在9～10歲就有有了初經。

女性進入青春期中後，卵巢開始發育，分泌出女性荷爾蒙，這些女性荷爾蒙刺激子宮內膜，使子宮內膜長厚，準備懷孕；如果沒有懷孕，子宮內膜就會自行脫落，經由陰道流出體外，這就是月經。少於4天或長達9天以上，便屬異常月經。

正常女性從進入青春期中到更年期為止，大約25年間，只要不懷孕，按月會有一次月經。懷孕以後，月經就暫時停止。在正常該來月經時，卻沒有來潮，是不正常的，醫學上稱作“閉經”。造成閉經的原因很多，卵巢機能失調，沒有卵巢，沒有

子宮、子宮內膜受損、內分泌失調、腦長腫瘤等，都是可能的原因。所以一個女性如果有閉經，一定要去看婦產科醫師，找出正確的原因，加以治療。

經前緊張

月經前7天至10天是許多女性的黑暗時期。她們常在這段日子脾氣暴躁、情緒不安，或鬱悶不樂，許多社會服務機構或自殺防治中心的統計資料顯示，女性在經前的日子最容易發生意外或自殺。

大多數女性（尤其是三、四十歲的女性）在月經前會有情緒波動。由於它很規律的在月經前發生，因此，有些人把它稱做“月圓症”，許多細心的丈夫常會注意到太太在每個月月中總有幾天行為比較怪異，好像變成不可理喻似的。

這種月經前的不穩定狀

態，醫學上把它稱做經前緊張狀態。除了精神不安，睡不安穩外，會有明顯的水腫和體重增加現象。一般來說，體重增加2公斤是很常見的，最嚴重的情形，可能在12小時內增加6公斤以上。

這種月經前不穩定狀態的原因，目前還不十分清楚，有人認為和婦女本身的體質、遺傳乃至個人的人格強度有關係。在愈現代化的地方愈常見，承擔生活壓力愈大的婦女也愈常見。

女性如果瞭解自己有這種情形，可學習自我調適，利用午睡來鬆弛自己緊張和不安情緒。必要的時候，應找婦產科醫師幫忙，利用荷爾蒙或鎮靜劑來穩定自己的情緒。

婦女更年期

女性更年期是指女性由盛年邁向老年的一段過渡時期。只要女性的壽命夠長，

都會經歷這個階段。女性的更年期主要是由於卵巢機能逐漸退化而造成的。女性更年期醫學上分成三種：

1.生理性的更年期—發生在40—55歲，是正常的生理現象。

2.病理性的更年期—大約5%的婦女可能在40多歲前就出現更年期的症狀，又稱作早發更年期。

3.人爲的更年期—有些女性的卵巢或子宮長有惡性腫瘤，必需將兩側卵巢同時切除，或利用放射線治療時，會使卵巢機能完全喪失，而出現更年期的症狀。

惱人的症狀

一般女性更年期症狀有以下幾種：

1.月經改變，月經量發生變動，週期也發生改變，最後完全停止。

2.顏面潮紅。更年期婦女常常會毫無原因的感覺臉上一陣熱，而且會出現潮紅，輕微的患者一天只出現幾次，一次數秒鐘；嚴重的可能連續不斷的出現。

3.大量出汗，尤以晚上特別明顯，常常會干擾到睡眠，造成失眠的現象。

4.陰道發炎。進入更年期的婦女，由於缺乏女性荷爾蒙，陰道黏膜變得比較脆弱，很容易受傷破皮而遭到細菌感染。

5.腰酸背痛。缺乏女性荷爾蒙，會使骨質變得疏鬆，因此常常會出現腰酸背痛現象。

6.情緒不穩。更年期婦女可能會出現鬱鬱寡歡的現象，覺得人生沒有樂趣，也可能脾氣變得暴躁，容易動怒。

其實，除了女性荷爾蒙

的缺乏外，心理壓力也是使更年期婦女身體不適的另一個因素。因此，更年期的婦女如果有嚴重症狀出現時，一方面可以尋找婦產科醫師幫忙，另一方面也應該在心理上自我調適，在生活中爲自己重新定位，尋找生活的意義。

快樂在於幫助別人

事實上，更年期婦女如果已經沒有家累，又沒有上班的話，從事社會服務工作是一個很好的出路。比方到生命線或家庭協調中心，社區當義工等，不但可以將自己的人生經驗提供作爲個案的參考，亦可提出實際的幫助如到老人院、育幼院義務幫忙，可使自己跳出自怨自艾的更年期情境，這不是兩蒙其利的事嗎？

南亞塑膠新產品FRP 纖維浪板



特性：

1. 透光度：1.0mm、88.5%；1.5mm，85%。
2. 機械生產，高強度，厚薄均勻。
3. 適合園藝溫室及栽培花卉棚架。
4. 耐久性減少覆蓋次數，降低成本。
5. 產品比PC板節省1/3成本。

其他產品：

紅泥塑膠布、各種農用不織布
流滴溫室膠布、溫室資材批售、施工

目錄
備索

玉和實業股份有限公司 北市文山區保儀路109巷3弄34號1F
TEL:(02)9385066 FAX:(02)9385018