

跟「好朋友」和平共處

文 | 曾雲璿醫師



月經不正常，除了會有生活上的困擾之外，可能會有貧血、不孕或有潛在的疾病，因此如果月經有不規則的情形，不論是量太多或太少，或者是該來時不來，而不該來時偏偏又來了，都應該到醫院找出原因並加以治療。

27 歲的友子，身體大致算健康，但是每次月經要來之前都會有頭痛、長痘痘、腳水腫的問題，而且也常莫名奇妙的發脾氣，和同事及男朋友吵架，等到月經來時，又會肚子疼到受不了，也不敢服止痛藥，因為怕會吃上癮。想到這種每個月都要來一次的折磨，要到 4、50 歲停經才會停止，不禁覺得人生這樣下去，豈不都是黑白的？

一. 月經是甚麼？

月經周期主要分為行經期、濾泡期、排卵及黃體期，每次的周期平均約 28 天，一般把月經來的當天就當作周期的第一天。行經期約 3 - 5 天，這段期間，增厚充血的子宮內膜會剝離，形成經血從陰道排出，等到逐漸排乾淨後，就會進入到濾泡期。在濾泡期時，腦下視丘及腦下垂體會分泌激素，使卵巢中的濾泡成熟，卵巢分泌的雌激素也會使子宮中的內膜逐漸變厚，約在第 14 天時，成熟的濾泡會排卵。

正常的排卵只會排出 1 個卵，如果有受精並

作者：曾雲璿醫師（上圖）
經歷：大林慈濟醫院家醫科醫師
學歷：國防醫學院醫學系畢業

著床，就會在這個時期懷孕，如果沒有受精，卵子在體內存留 1 - 2 天後就會失去作用。排卵後的濾泡會形成黃體，月經周期就進入黃體期。黃體期時子宮內膜會繼續增厚，等達到最厚的時候，內膜會開始崩落，於是又回到行經期，形成一個周期性的循環。

二. 我的月經到底算正不正常？

初經來潮年齡與遺傳體質、營養及運動程度有關，一般介於 9 - 13 歲間，月經周期長短因人而異，平均每 28 天 1 個周期，但是只要在 21 - 35 天範圍內規律來潮，都算正常。如果到 16 歲都還沒有月經，建議就醫檢查是否有先天上的問題，如果月經周期正常，卻突然連續 3 個周期（或 6 個月）沒有月經，極可能是次發

性無月經，最常見的是懷孕而不自知，大部分女性如果出現月經遲到，通常會建議先驗孕。

月經不來或是周期過長（超過 35 天以上）的原因，常是運動節食過度或壓力過大，造成內分泌失調，或是多囊性卵巢、腫瘤、其他內分泌、甲狀腺疾病、子宮問題等都有可能。月經次數過多（周期小於 21 天），可能是無排卵性出血、濾泡期或黃體期過短，無排卵性出血最常出現於初經後的青春期中，或正式停經之前；前者因腦部內分泌和卵巢間協調還不完整，後者則與卵巢功能逐漸退化有關，以上可透過醫師檢查確認。

一般月經來潮，約持續 3 - 5 天，出血量約 30 - 80 cc 左右，1 天約需替換 4 - 5 次衛生棉，1 個周期約需 2 包（每包 10 片計）；顏色多是暗紅，偶而出血量較大時，可能會呈現鮮紅色，甚至有血塊。正常月經的出血量，如果飲食生活正常，應不會造成貧血，但如果每次經血量過多（例如每次周期需要用超過 3 包衛生棉，或超過 1 個星期經血量仍舊沒有減少或合併嚴重頭暈無力等症狀），可能要考慮是否有子宮內肌瘤或息肉病變等問題。

此外，經期與經期中間，有些人在排卵前後，會因為荷爾蒙變動，出現少量點狀出血，這部分不會有太大問題。但如果出血量太多或並非發生在排卵前

後，就要小心是否有其他原因，例如懷孕後流產、子宮外孕、生殖系統腫瘤、發炎、外傷、避孕器等，如果本身有腎衰竭或白血病史，也會引起不正常的陰道出血。

三. 甚麼是經前症候群？

月經來之前，因荷爾蒙變化，會造成身體小變化，症狀因人而異，許多人會有頭痛、乳房脹痛、水腫、腹脹、食慾大開、長青春痘等，情緒方面也可能比較不穩定，會有莫名的焦慮、憂鬱、容易生氣等。

經前症候群是一個現象，但症狀嚴重時還是可能會影響到日常生活及人際關係，必要時，可以遵循醫師指示，服用藥物減緩症狀。

四. 經痛是正常的嗎？會不會有甚麼嚴重的問題？

經痛是很常見的狀況，有些人除了腹痛，還會伴隨腰痠、腹脹、腹瀉、頭痛等症狀，經痛通常可分為原發性及續發性經痛。原發性經痛常見於青春期或剛成年少女，一般是在月經來潮前或剛來潮時疼痛，通常月經第一天最痛，其原因可能為前列腺素過量，導致子宮過度收縮，壓力或焦慮也會加重症狀，通常不會伴隨嚴重問題，隨著年紀增加或生過小孩後，症狀多少會改善。

如果確定是原發性經痛，通常多休息、熱敷按摩、喝熱飲、採取低鹽低脂飲食，補充維他命及鈣片，都可以幫助改善經痛。如果疼痛情形很嚴重，可使用非類固醇類抗發炎藥物止痛，但要小

心刺激腸胃的副作用，另外，低劑量口服避孕藥也可減少月經排出量，進而減低疼痛，不過想懷孕的婦女可能不適合此方法。

續發性經痛就要考慮其他疾病原因，如：子宮內膜異位、卵巢囊腫或腫瘤、子宮肌瘤、子宮內腔粘黏、子宮先天畸形、子宮頸狹窄、處女膜無開口、陰道橫隔、骨盆腔發炎、及使用子宮內避孕器等等。通常和原發性經痛比較，續發性經痛的疼痛在月經期間持續較久。

簡單來講，找出原本的疾病，對症治療，才能根治經痛。

五. 要如何催經或延經？

有些女性遇到出國旅遊或公出等重要活動，會想要催經或延經，以避免經期造成的身體不適或不方便，而整天掛心，影響心情。但要如何催經？催經是利用含黃體素藥物提高體內黃體素濃度，使子宮內膜增厚，一旦藥物停止，血中黃體素濃度突然降低，子宮內膜就會崩落，使月經提前來潮。主要催經方式有注射及吃藥 2 種，前者效果較快，一般是在排卵期後打針，約 7 天內月經會來潮，加上 3 天經期，可能需要在重要日期前保留 10 天的預備期，以錯開經期。

吃藥則要在排卵後，連續吃 5 天的調經藥，停藥後 3 - 7 天月經會來，所以需要約 2 個禮拜的準備期。延經一般在預定月經前 5 天開始服藥，直到重要日期已過即可停藥，停藥後的幾天內，月經就會報到，如果可事先預期要避開的

日子，準備時間又充足的話，可以先考慮催經，若是催經失敗，也可補救做延經的動作。

提醒您，不論催經或延經，都不要超過 1 周，以免效果不彰，又打亂原本的周期。

六. 經期保養

因內分泌影響，月經前通常比較容易水腫，盡量避免太鹹或生冷食物，可多攝取全穀類食物（如：糙米、燕麥、全麥麵包等）及富含維生素 B 群的堅果類。月

經報到後，可喝低脂牛奶、吃小魚補充鈣質及菠菜、紅棗、豬肝、葡萄等富鐵質的食物，少喝刺激性的可樂、濃茶、咖啡，改以麥茶或花茶代替。經期期間盡量不要減肥節食，維持均衡飲食，才不會傷害身體。

正常的月經周期代表女生有孕育新生命的機會與能力，平日就要注意調養，若有不正常，盡快找專業的醫師做檢查及治療。如此，才能好好和“好朋友”相處，享受當女人的幸福。■



【代售新書】



吃錯了，當然會生病！

作者：陳俊旭

定價：300元 **優惠價：250元**

（隨書附贈陳俊旭醫師有聲CD）

這是一本顛覆傳統的健康飲食新觀念書，並提供許多實用的飲食指南。

只要能夠掌握書中教導的「飲食密碼」並身體力行，那麼，你就找到了通往健康之路的金鑰匙。

- 低油、低膽固醇、低蛋白質飲食不一定有益健康
- 多吃植物油、少吃動物油不一定是對的
- 人造奶油比奶油更不安全
- 多喝牛奶容易造成過敏及骨質疏鬆



豐年社 台北市溫州街14號

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591

郵撥00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）