

# ~經期保健~

## 何謂月經

什麼是「月經」？女性的主要生殖器官為卵巢、輸卵管、子宮與陰道，女性從青春期始至更年期，每個月有一個卵子在濾泡內成熟，隨著卵子的成熟，卵巢也會每個週期分泌動情激素與黃體激素，刺激子宮內膜增生，當卵子排出沒有受精時，子宮內膜就會脫落、出血從陰道排出，這就是月經。大部分女性約 10~14 歲初經，45~55 歲左右停經，而每次月經約 3~7 天不等。

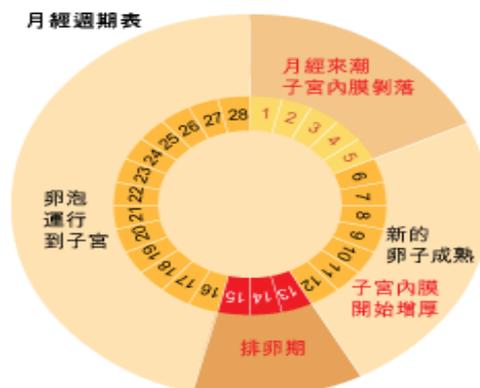
## 月經量與顏色

通常每週期月經量大約在 50~80 cc 之間，其顏色由暗棕色、暗紅色到紅色都有可能，每個人的量跟顏色都不盡相同，甚至同一個人在不同月份也會因荷爾蒙分泌的改變以致月經的情形和往常都有可能不太一樣。

但是如果月經量比往常多很多，或持續顏色鮮紅甚至帶有血塊，或是超過 7 天還不停的話，則應找醫師診治。經血過多通常會造成缺鐵性的貧血，以致婦女感覺終日疲倦無力，應多吃富含鐵質的食物，如牛肉、豬肝、豬腰、豬心、魚類、牡蠣、貝類及其他瘦肉等。

## 月經週期

一般月經週期通常是 28 天左右，但是因人而異，大多是在 24~36 天之間，每次來潮大多 3~7 天，通常在 7 天內會停止。簡單來說，月經週期就是下列幾個不同時期的集合：卵泡成熟期—>排卵期—>黃體期—>（若沒有懷孕）月經來潮—>卵泡成熟期。



註：此圖表以28天的月經週期為例

較詳細一點的描述如下：[\(卵巢週期及子宮內膜週期\)](#)

(一)經期第一天：指的是月經來潮的第一天。

(二)濾泡期（卵泡成熟期、低溫期）：

由月經來潮日算起至排卵日為止，這段期間是卵泡成熟的時期。

(三)排卵期：

通常排卵日大約是在下次月經來潮之日的前 14 天，但其前後 3 天都有可能排卵，這總共 7 天稱之為排卵期（又稱為危險期、易受孕期。）例如下一次月經將於本月 28 日來潮，則排卵日應是在 14 日，而危險期則為 11~17 日，在這段時間最容易受孕。

(四)黃體期（高溫期）：

排卵之後，卵泡會變成黃體，在婦女基礎體溫表上可見體溫曲線大多已上升，黃體的壽命大約只有 14 天，因此若沒有受孕，則在 14 天之後黃體會老化掉不再分泌黃體素，此時子宮內膜將因突然失去

黃體素的作用而無法再繼續附著在子宮腔壁上，就會剝落下來，自子宮經陰道流出體外，也就是月經來潮，接著又是一個新週期的開始。

## 經前症候群

### (一) 定義：

經前緊張症候群 (Premenstrual Tension Syndrome) 又稱經前症候群 (Premenstrual Syndrome; PMS) 通常是發生在月經前 7~14 天，是一種週期性生理和心理變化的症狀，這些症狀在月經來潮後便會減輕。

### (二) 症狀：

身體方面的症狀，包括乳房脹痛不適、周邊水腫、體重增加、腹脹、疲勞、背痛、特別愛吃甜或鹹食、頭痛。心理方面症狀，包括緊張、焦慮、沮喪、不安、情緒起伏不定等。一般而言，30~40 歲的女性較容易有經前緊張症候群的困擾。據統計，約有 30~40% 的育齡女性會因此而有輕重不同程度的症狀。

### (三) 原因：

並不是很清楚，但一般認為很可能和荷爾蒙特別是黃體素有關，因為大多數的人在月經過後其症狀就消失了。

### (四) 處理：

沒有一種絕對有效的治療方法適合所有的人，其治療常是隨著各人體質的不同而適用不同的治療方法來改善其症狀。以下是幾種提供有效改善症狀的方法：

1. 多注意一下自己的症狀及情況，在症狀較明顯比較不舒服的那幾天，不要安排太忙碌的生活或需要多費精神的工作。注意一下是否有某些情況或飲食可改善症狀，例如有些人吃清淡一些的飲食、少吃鹽分、充足的睡眠等皆可減輕其不舒服的感覺。
2. 飲食上要注意營養的均衡，少吃鹽分，因鹽分會增加水分的積蓄，以致身體較會感到腫脹；少喝咖啡、酒類，可減少下腹的抽痛及頭痛；多喝高鈣的牛奶，甚至喝些熱茶（不要泡得太濃）也可改善症狀。
3. 熱敷、按摩、休息或深呼吸等可減輕疼痛或抽痛。
4. 體操、適度的運動及充足的睡眠可減輕不適的症狀。
5. 綜合維他命也多少有些幫忙，如果必要的話，可依醫囑服用些止痛藥。
6. 若實在很不舒服，以上方法又無法改善時則需就醫了。

## 月經失調

月經失調較常見的原因如下：

### (一) 生活型態的改變：

如搬家，精神緊張，心情、功課或工作上的壓力，生病或身體不適，服用藥物等。在這種情況下，若不曾發生性關係，月經過了幾天可以不理它，心情放鬆或許再過幾天它就來了，但是若是超過一個月還不來時，除非是個人體質本來就是 2~3 個月才來一次，否則最好找醫師診治一下，若已有性關係，則應考慮和懷孕有關的問題。

### (二) 血量稀少：

當經血量稀少時，常見的原因是個人體質或無排卵。但子宮腔的沾黏，子宮的狹窄或阻塞，或是服用避孕藥也會使月經量減少。青春早期或接近更年期，經血有較少量的情形。

### (三) 量多：

若量多或來得很頻繁也應就醫，常見的情形如子宮肌瘤、子宮內膜瘰肉等。

### (四) 經血來潮的時間拖長：

若月經量不多，但拖拖拉拉的來個一、二十天還不乾淨，最常見的原因就是沒有排卵，或卵泡成熟度不好，造成黃體功能不良所引起的，精神、心裡的壓力，工作、訓練或減肥等，也會造成不排卵或排卵異常等現象。

(五)月經過期或不規則：

若是已有性關係的婦女，首先要想到的是：是否懷孕了？應找醫師確定診斷。

## 痛經

身體的警訊：

◎月經來時下腹疼痛

◎可能合併有頭痛、疲倦、噁心、嘔吐、下背痛、神經質、暈眩、瀉肚子等全身症

一、一般的月經是不會痛的，但有些人會有輕微疼痛或不舒服的感覺，痛經的位置大多是在小腹（下腹部，也就是子宮的部位），但有些人也會有下背痛的現象，較嚴重時，有些人甚至會噁心嘔吐。發生的時間通常是在月經來潮的時候。

痛經的原因可分為「原發性痛經」與「續發性痛經」二種：

(一)原發性痛經

大多屬於排卵性的週期，通常並無組織或構造上的異常。其疼痛的程度和婦女體內所含的前列腺素的量有關。其原因主要還是因子宮為了要排出較大量的月經血或較大片剝落下來的子宮內膜，收縮過度強烈所造成的。

對於痛經，通常休息或把腳抬高小睡片刻是最好的方法，散散步、做體操、喝些淡淡的熱茶、熱湯或洗個熱水澡、熱敷小腹部皆可減輕其疼痛，冰冷的飲食應避免，心理的調適相當重要，若對月經有厭惡感，則症狀會更明顯，如果以上方法無法改善的話，可經醫生指示服些止痛藥，服用止痛藥最好是在開始感覺不舒服時就服用效果比較好。若以上方法仍不能改善症狀或是異常的疼痛則應找醫師診治，看看是否有病變，較常見的病變是子宮內膜異位症。

(二)續發性痛經

有組織或構造上的異常，如：海門膜(處女膜)無開口、子宮內膜異位症、子宮肌瘤、發炎等，這就需要找醫師診治了。

二、中醫對痛經概述：

痛經是指婦女在行經前後或行經期間出現下腹部疼痛。痛經以青年婦女較為多見，常與生殖器局部病變，以及內分泌或精神因素有關。

三、中醫對痛經的治療：

如果是偶然發生一次嚴重的痛經，可能與當時的精神狀態和環境因素有關，不必當作疾病對待。一般認為寒冷、潮濕、過勞以及進食生冷食物，都可能成為引起嚴重痛經的原因。在這種情況下，只要能避開上述不良因素，下個月經週期症狀就會明顯緩解，甚至不再發生。痛經發作期間臥床休息，下腹部進行熱敷，也有一定效果。

四、中國醫學對月經病發病機制的解釋：

(一)臟腑功能失調：

腎為先天之本，腎主生殖，若先天不足、後天損傷或其他臟器損傷累及腎。腎陰虧虛可導致胞宮失養，經血不能按時而下，導致月經過少、閉經等；腎陽不足者不能溫化水濕，水濕泛濫可致經行浮腫，腎陽不足由於命門火衰而致氣化失常，以致行經泄瀉，月經量少，陰虛陽亢者迫血妄行，可表現月經先期、月經量多、崩潰等症。

肝臟血，全身血液貯藏與調節皆依賴於肝，肝氣鬱結常致痛經、經前乳脹等症。脾統血，

主運化，脾胃為生化之源，脾氣虛水濕停滯，出現經前面目浮腫、帶下等症。心主血，臟神，如思慮過度，心陰暗耗，心腎不交可導致更年期綜合症。

## （二）氣血失調：

氣與血相互關係密切，故有“血為氣母，氣為血帥”之說。寒熱常易致血分受病，血為寒凝可致月經過少、痛經、閉經；如熱邪與血搏，迫血妄行，則可見月經過多、崩潰、月經先期等症。氣滯則血瘀，氣亂則血亂，表現行經吐血、痛經等。

## （三）沖任胞宮損傷：

沖任為聯繫臟腑、經絡與胞宮之通道，因此凡臟腑及氣血失調皆可通過沖、任反應於腦宮。以上三方面互相聯繫、相互影響，而以臟腑功能失常為主。

## 五、痛經的中醫辨證施治：

中醫學認為經水為血所化，血隨氣行，氣順則血和，氣行則血行，氣血不通則痛，氣血運行不暢的原因有實證和虛證之分：

### （一）實證：

氣滯血瘀多因情志不暢，致使肝鬱氣滯、血行受阻。另外，因受寒飲冷使寒濕傷於下焦，致經血運行不暢為寒濕凝滯型。

### （二）虛證：

大病久病傷及氣血，行經之後血海空虛，經脈失養致氣血虛弱所致。痛經止痛常用藥材：

- 寒者選用艾葉、小茴香、肉桂、吳茱萸等溫經止痛。
- 氣鬱者選用香附、川棟子、延胡索、木香、枳殼等行氣止痛。
- 血瘀者選用香附、乳香、三七、蒲黃、五靈脂等活血止痛藥。
- 熱者選用川棟子、丹皮、赤芍等清熱止痛。

（本網站提供的藥物藥膳功效、主治及禁忌僅供參考，請勿自行購買使用）

## 無月經

### 身體的警訊：

- ◎14歲以上的女孩，第二性徵仍未出現；16歲以上的女孩，雖有第二性徵卻仍無月經。
- ◎經期正常的婦女，已有6個月沒來月經。

無月經（Amenorrhea）可分為原發性無月經和續發性無月經。原發性無月經是指到了18歲仍無月經週期的現象。而續發性無月經是指在月經週期規則化之後，月經停止六個月或六個月以上之情形，約有5%以下的個案有無月經的現象。

### （一）原發性無月經，有可能是：

1. 海門膜無開口、陰道或子宮有結構上的異常。
2. 荷爾蒙分泌異常。
3. 染色體的異常。

### （二）續發性無月經，指來過一段時間月經後，發生無月經的情形，有可能是：

1. 懷孕。
2. 無排卵或荷爾蒙失調。
3. 子宮腔沾黏。
4. 更年期停經。

### （三）下列女性較容易罹患「無月經症」：

1. 情緒緊張、精神壓力大的女性（參加聯考或集訓者）。
2. 身材矮胖、肥胖、過度肥胖者。
3. 身體多毛或男性化者。

4. 曾經做過流產手術者，而且做過愈多次，罹患的機率愈高。
5. 乳頭會有乳汁分泌的女性。
6. 長期服用避孕藥者。
7. 卵巢曾經手術、電療或化學治療等。
8. 生產時曾經大量出血或休克者。

(四)「無月經婦女」應注意：

1. 少女超過 16 歲仍無月經，應就醫找出原因，針對原因治療。
2. 因月經易受情緒及生活狀況改變的影響，故並非每個月一定同一天來，通常前後差 3-5 天都是可接受的，在 7 天左右停止，都算正常。
3. 有性行為的婦女，無月經時，第一個要想到的是：懷孕。
4. 生活作息要規律、情緒要穩定、適當的運動及均衡的飲食習慣。
5. 做好避孕措施，避免人工流產手術，以減少子宮的傷害造成沾黏、無月經。

(五)針對異常的月經，可能需要作的檢查項目：

- |            |                      |               |
|------------|----------------------|---------------|
| 1. 詢問月經史。  | 2. 內診—陰道及骨盆腔的檢查。     | 3. 抹片檢查。      |
| 4. 懷孕試驗。   | 5. 超音波檢查。            | 6. 子宮輸卵管攝影檢查。 |
| 7. 子宮腔鏡檢查。 | 8. 子宮內膜刮除手術及子宮內膜切片檢查 | 9. 腹腔鏡檢查。     |

## 不正常出血

一、與懷孕無關的不正常出血可能原因：

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 1. 排卵期的點狀出血             | 2. 無排卵性的月經—如子宮內膜過度增生         |
| 3. 避孕—如使用子宮內避孕器，造成不正常出血 | 4. 子宮病變—如肌瘤、肌腺瘤、子宮內膜瘰肉、子宮頸瘰肉 |
| 5. 發炎                   | 6. 糜爛                        |
| 7. 腫瘤、癌症                | 8. 內分泌異常或其他內科疾病如肝病、血液疾病      |
| 9. 服用藥物，如含有女性荷爾蒙成份的藥物   |                              |

二、與懷孕有關的不正常出血可能原因：

- |       |                   |       |         |           |
|-------|-------------------|-------|---------|-----------|
| 1. 流產 | 2. 異常懷孕—如葡萄胎、子宮外孕 | 3. 早產 | 4. 前置胎盤 | 5. 胎盤早期剝離 |
|-------|-------------------|-------|---------|-----------|

資料來源：台北市衛生局經期與更年期健康生活網

<http://www.healthcity.net.tw/womansweb/alllist.asp?kind=1>