

我的月經 一個月來兩次？

文／中醫婦科 醫師 楊育書

顧名思義，「月經」就是「一個月」會有一次「經血來潮」。一般健康女性的月經週期為28-30天，當然也有人3個月的週期，稱之「季經」，也就是一季才有一次經血來潮。還有一種體質，宛若「天生仙骨」，一年僅經血來潮一次，非常少見。

近日常見育齡期女性來門診主訴：「我的月經一個月來兩次！」她們的經血可能呈現水樣夾血絲，或是暗紅褐色濃稠樣，甚或有血塊及膜狀物，有時幾天後就自然停止，有時則會滴滴答答流不停，這到底是出了什麼問題呢？第一步應先辦明是不是「排卵期出血」！

如何分辨排卵期出血

要分辨是不是排卵期出血，就得先會估算自己的排卵日。排卵日又該怎麼估算呢？對於有固定月經週期的健康女性來說，最簡單的算法是「預測下次月經來潮日，往前回推14天」，即為預估排卵日，例如下次月經來潮日為10月30日，排卵日就應該落在10月16日。如果在排卵日前後幾天內有異常出血，極可能是排卵期出血。

排卵期出血三大原因

1. **排卵後雌激素濃度驟降**：雌激素在女性月經週期中所扮演的角色，為促進月經後子宮內膜的修復以及血管新生而增厚。排卵前，雌激素濃度會達到高峰，引動黃體素潮放而誘發排卵，當卵泡排出，雌激素濃度驟降，約1至2小時內就會有不自覺的小出血，其後若黃體素未能發揮鞏固子宮內膜的功能，就會導致新增生的脆弱血管崩落而出血。這種情形的持續時間不應超過3-5天，所以又稱為小週期。
2. **排卵前子宮內膜高度充血**：月經週期可分為經行期、增殖期、排卵期、分泌期。增殖期又稱濾泡期，在此時期，子宮內膜會受到濾泡所分泌的雌激素影響，修復經行時崩落受損的內膜表面，並開始增生新血管，使內膜逐漸變厚至約0.2-0.3公分。排卵後，轉由黃體素接續子宮內膜增生至0.5-0.6公分，並充盈新生的血管以鞏固內膜，預備讓受精卵順利著床。若在增殖期，濾泡分泌過多雌激素，使得子宮內膜高度充血，過度增生的血管便容易脆化脫落而外漏出血。
3. **含血卵泡液逆流輸卵管**：排卵時，濾泡破裂排出的卵子會經由輸卵管的繖部攝入，如果含血的卵泡液也隨著輸卵管逆蠕動至子宮腔，經陰道排出，即為出血。

不可忽視的潛在危機

排卵期在中醫古籍稱為「氤氳的候」，意指「陰陽氣血劇烈變動之際」，此時為「重陰轉陽期」，也是推動正常月經週期的主要元素。若在排卵期前，腎陰滋長不足以盈滿，將使胞宮衝任失於濡養，排卵之際陽氣內動，就會導致胞宮血海固藏不密而出血。這種「經間期出血」，等同於西醫學中「功能性子宮出血」的範疇，多因稟賦不足、壓力、熬夜、失眠、飲食不正常、早婚、房勞、多產等所致。如果只是一時偶發，短暫一兩天少量出血後即自行停止，可不予理會；若已連續反覆發作多次，暗示月經陰陽週期運作有漸趨不利之勢，將來恐有月經失調、排卵功能障礙、不孕等潛在危機，必須儘早積極調理治療。



標本兼治的中醫療法

顧本著重在「滋陰以助陽」，常用二地（熟地、生地）、二至丸（女貞子、旱蓮草）、枸杞、何首烏等滋補腎陰，並酌用菟絲子、淫羊藿、巴戟天、肉蓯蓉等助陽藥。善補陽者，必於陰中求陽，則陽得陰助而生化無窮；善補陰者，必於陽中求陰，則陰得陽升而泉源不絕。要訣如下：

1. 出血量多者：可加補氣升提藥如黃耆、升麻、柴胡、荊芥穗等，或止血藥如仙鶴草、川七、地榆炭、蒲黃炭、血餘炭等。
2. 伴隨貧血者：可加阿膠、二仙膠（龜板膠、鹿角膠、人參、枸杞）等培補肝腎藥。
3. 伴隨腰酸者：可加杜仲、續斷、桑寄生、牛膝等固腰腎強筋骨藥。
4. 伴隨下腹痛者：脹痛可加理氣藥如香附、延胡索、烏藥、小茴香等；刺痛可加理血藥如當歸、赤芍、丹參、桃仁、紅花等。
5. 伴隨黏稠帶下分泌物者：可加知母、地骨皮、牡丹皮等清熱瀉火藥，或澤瀉、草薢、土茯苓、椿皮等清熱利濕藥。



飲食起居應注意事項

1. 飲食宜清淡，可多吃魚、烏骨雞、黑芝麻、雞蛋、蘑菇及新鮮蔬果。
2. 避免油炸煎炒、辛辣香燥、葷腥油膩及過甜飲食。
3. 作息宜規律，維持情緒平和，適度鍛鍊體力。
4. 避免過度勞累、久思、鬱怒、熬夜、多孕及流產。
5. 排卵期出血時，應禁止盆浴、節制房事，以防致病菌上行感染。🌐