



# Menstruation

## 常見的月經問題

◎南太平社區醫療群／呂其嘉婦產科診所 黃一文醫師

**我**們都知道，月經是生育年齡女性在沒有受孕的情況下必經的生理現象，子宮內膜剝離後重新生長，為下次週期做準備。但是這個看似平常的現象，背後卻牽涉到頗為複雜的內分泌平衡系統。它的平衡狀態在某些情況下很容易受到干擾，如壓力過大，體重增加或使用藥物。一旦平衡狀態受到干擾，就可能出現不正常的出血。此外，子宮內膜中若有不正常的細胞生長一息肉、增生、癌症一也都可能造成出血。

### 什麼樣的出血算不正常？

如果你的經期少於二十一天，或多於三十五天，或者在兩次月經中間有出血或斑點狀出血的現象，都是不正常出血。每月的經血量超過2壘斯(約12茶匙)就算不正常，這情況要是持續下去，將導致貧血。若是經血量非常多，每一到兩個小時就得換一次衛生棉或衛生棉條，也算不正常。造成不正常出血的原因有很多，所幸幾乎所有原因都是良性的，也很容易治療。最常見的原因包括：荷爾蒙變化，卵巢囊腫，子宮或子宮頸息肉，子宮內膜細胞過度生長(增生)，子宮肌瘤，在極少數的情況下，也可能是子宮癌或癌前症狀。

### 青春期的比較容易有不正常出血嗎？

少女從有月經開始，可能要花六年的時間，體內才能完全建立荷爾蒙的平衡狀態。大部分年輕女性在開始有月經的一兩年內，只會有一次或兩次排卵，且月經週期可能從二十天到四十五天不等。卵巢會生成雌激素，促使子宮內膜生長，但若沒有排卵及排卵後生成的黃體素，這種生長是無法控制的。過度生長的細胞會變得非常脆弱，自行開始出血。如果月經週期拉長到好幾個月；過度生長的細胞會不斷累積，當月經來潮時，出血量會非常大。因此，在荷爾蒙還未到達平衡狀態，並定期排卵之前，年輕女性的月經週期非常不規則是很常見的。如果青春期的少女月經出血量過多的情況很嚴重，應該儘快就醫。

### 運動量的改變，會造成不正常出血嗎？

運動與減重都會導致身體脂肪減少，體內的脂肪量若過低，可能造成身體將正常的雌激素轉化為另一種不活動的雌激素。這種不活動的雌激素不能傳遞訊息給大腦，所以月經功能就此停止。嚴格的運動訓練不只會使體重減輕，同時對身體也是很大的壓力。有一種說法是：身體會在受到壓力時關閉月經運作，以避免在恐懼或混亂的環境中懷孕。

運動也會增加大腦中的腦內啡，這是一種體內自然生成的鎮定劑。有趣的是，腦內啡對於大腦的舒緩效果，比純嗎啡還要強十倍。這或許就是為什麼人在激烈的運動後，會有一種放鬆、幸福的感覺，也就是所謂的「跑者的快感」。高濃度的腦內啡會影響到腦部正常的荷爾蒙運作，以及月經週期。這些因素都可能造成雌激素減少，排卵及月經的停止。

### 月經失調要如何治療？

偶爾一次月經沒來是常見的現象，不需要太擔心，也無需治療。再者，如果妳的月經週期偶爾不正常，那麼經血量也可能不規則，不是比較少就是比較多。但如果妳的月經持續的不規則，還是需要找醫生治療。因荷爾蒙問題而造成的月經異常，最重要的治療方法就是根治病源。減輕壓力，調節過重或過輕的體重，改變運動方式，調整所使用的藥物，通常就能改善月經異常的現象。如果確是荷爾蒙的問題，但以上這些方都無效，而且惱人的出血現象持續不斷，可能就得採取荷爾蒙療法。

### 如果月經不正常是因為沒有排卵，應該如何治療？

對大多數女性來說，造成月經次數少但流量大的原因，是因為卵巢有一兩次沒有排卵，造成黃體素不足，服用黃體素藥錠通常就能解決這個問題。另一種方法是吃避孕藥，避孕藥中也含有黃體素，能控制月經出血。雖然這些療法可以改善出血的情況，但很明顯是治療沒有治本。如果壓力、運動或體重因素沒有改善，不正常出血的狀況還是可能再出現。

### 更年期或停經後，如果有不正常出血該怎麼辦？

隨著停經期的逐漸來臨，大部分女性的月經週期次數會減少，經血量也會減少。然而；在這個時期，其他可能引起出血的原因，如增生（子宮內膜過度生長）、息肉、子宮癌或癌前症狀罹患機率也會增加。不規則出血，大量出血（每一到兩小時就得換一次衛生棉），或者出血時間拉長（超過七天），都屬不正常；必須盡快找出原因。最好的方式，就是做子宮內膜細胞的採樣檢查。診斷的方法包括子宮鏡、子宮內膜活組織切片、子宮搔活術等等。

#### 醫師簡介

#### 黃一文 醫師

南大平社區醫療群 / 呂其嘉婦產科診所

