

# 月經來了!

## 認識月經大補帖



### 為什麼有月經

### 月經期間子宮內膜、卵巢濾泡與內分泌的變化

### 月經與女性荷爾蒙相遇

一、為什麼有月經 月經是一個女性進入青春期的正常生理現象，是女性生育功能與發育成熟的重要指標，指子宮受到體內荷爾蒙的刺激，產生週期性子宮內膜剝落排出的現象。卵巢每月排出一個成熟的卵（排卵），荷爾蒙分泌使子宮內膜增長，卵子由輸卵管擷取後若未受精成胚胎並在子宮著床，則黃體會退化，此時子宮內膜將會剝落、出血，由陰道排出，形成月經，荷爾蒙不再分泌。初經年齡大部分約在 11 至 16 歲，停經年齡則約在 44 至 54 歲，月經的特徵是經血稀稠適中，伴隨的症狀包含輕微腹脹、腰酸、乳脹，情緒不穩。

進入青春期時，卵巢內數十萬個原始濾泡中，每個月會讓數個濾泡成熟，其中會讓一個長成最大，破裂後使其內之卵子排出即為排卵。濾泡成長過程中，其細胞會分泌雌激素，又稱為動情素，使子宮內膜增長，稱為增殖期。排卵後殘留之濾泡形成黃體，除分泌雌激素，另外可分泌黃體素使子宮內膜富有血管及腺體，提供胚胎舒適的著床與成長環境，相當於子宮的分泌期。排卵後，黃體素分泌會刺激後腦之體溫調節中心，因此基礎體溫就會上升至一水準。上升的體溫持續約兩周，直到月經來潮，體溫又會下降。若發生懷孕，則黃體會退化，體溫則持續維持在高溫的水準，月經也不會來潮直至懷孕終止。女性若無排卵，則基礎體溫沒有高溫期。

月經週期與許多荷爾蒙的調節有關，包含女性荷爾蒙的雌激素、黃體素，而月經週期的變化對身體來說就是一種壓力，因此也包含處理壓力有關的荷爾蒙，如皮質酮、胰島素和甲狀腺素等。此外，吸菸、熬夜、情緒、減重過度、劇烈運動、生病、慢性發炎、藥物都可能影響女性荷爾蒙分泌，進而改變月經週期。雖然月經對某些女性可能帶來不適或困擾，但它代表著女性身體運作正常，也是女性獨特的生理表現。當生殖系統出現問題時，其他系統也可能正受到損害，因此也可以反映其他系統的功能和平衡，而月經的益處包括：生殖能力；月經是女性生殖系統正常運作的一部分，身體已準備好具備懷孕和繁衍後代的功能。良好健康訊號：月經週期的運作可以反映出女性身體的健康狀態。月經週期的長短和規律性、經血量的多寡等都可以提供身體是否健康的訊息，也可反映女性荷爾蒙是否調節適當，包括對身體脂肪的分佈和肌肉量的影響，進而造成體重和身體形態的變化。荷爾蒙平衡：月經週期是由一系列荷爾蒙變化所調節，包括雌激素和黃體素。這些荷爾蒙的平衡對於女性的身心健康非常重要。當荷爾蒙處於平衡狀態時，會感覺比較有精神、活力充沛、睡眠品質佳，對情緒的調節也比較良好。反之，當女性荷爾蒙調節不良或分泌能力出現問題時，可能影響甲狀腺素和腎上腺素的分泌和代謝，進而影響壓力反應和情緒調節。維持骨骼強健：骨質的新陳代謝及週轉率受到許多荷爾蒙的影響，包括女性荷爾蒙、甲狀腺素、副甲狀腺素等。如雌激素對骨骼健康發揮重要作用，有助於預防骨質疏鬆，停經女性的骨質密度會顯著下降，增加骨質疏鬆的風險。保持心臟健康：雌激素可保持心血管健康，有助於血壓穩定，雌激素濃度降低與罹患心血管疾病風險增加相關。緩解不安情緒：荷爾蒙處於平衡時，對情緒的調節比較良好，有部分女性得月經的到來，可以帶來某些程度的身心舒緩和釋放，有助於緩解壓力和情緒。

### 月經自我觀察

**月經週期** 月經週期為經血排出的第1天至下次經血排出前1天的總天數

正常的月經週期通常是21至35天  
月經期維持2至6天

**經期血量** 一次月經期之總經血量的變化  
約20至60毫升

有量多和量少的日子，通常第1天的量較少，第2天量變多，到了第3天又逐漸減少

**經血顏色**  
主要成分是血液與子宮內膜的碎片  
顏色可能是暗紅、鮮紅、粉紅、黑棕色等

- 暗紅 一般經血
- 鮮紅 經血量較少
- 粉紅 子宮收縮不良 經血停滯 被氧化後才排出
- 黑棕色

**月經自我記錄**

**月經的造訪 ▶ 如何計算日子?**  
可以用記事本或手機APP持續記錄6個週期以上 據此預測月經來潮日

**計算3步驟**

上次月經1/1來 這次月經1/29來 那麼月經週期天數就是28天

月經來潮的日子 預估是 1/29+28天=2/26

記錄月經週期日期 計算月經週期天數 推算下次月經週期來潮日

可推算下一週期的月經來潮日 便於早期發現懷孕或月經異常

**月經的造訪 ▶ 經期紀錄**

一般月經週期是...天  
這次月經來潮日是...天  
○提早...天 ○符合週期 ○晚到...天  
月經出血第1天...月...日  
經血完全乾淨...月...日  
經血量最多的量...第...天  
經血量...○最少...○適量...○最多...  
經血顏色...○正常...○異常(說明:...)  
經期來之前的心身感受...月經期間經痛情形...  
(不適症狀:...) (經痛程度:...)

★做好經期的紀錄，了解身體變化 為月經的來臨做好準備

### 經期寶典 3 ▶ 經期來之前有什麼不舒服的症狀

經前症候群(Premenstrual Syndrome, PMS)，經期前約1週左右，出現身心不適的症狀，在月經開始後就會消失，症狀從輕微到嚴重不等，有影響生活作息情況，可就醫評估

**生理症狀**

- 腹脹
- 粉刺
- 消化不良 (含便秘、腹瀉)
- 體重增加
- 乳房壓痛或腫脹
- 關節或肌肉疼痛
- 疲倦

**心理症狀**

- 頭痛和偏頭痛
- 潮熱或出汗
- 抑鬱和情緒低落
- 自尊和自信下降
- 注意力不集中
- 記憶力減退
- 孤獨和偏執
- 焦慮
- 煩躁
- 情緒波動

資料來源: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/conditionsandtreatments/fertility-reproductive-system-female>  
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/conditionsandtreatments/fertility-reproductive-system-female>

### 經期寶典 1 ▶ 當經期不規則時該怎麼辦

月經週期短於21天  
2-3個月來一次  
月經期超過7天

經期慢了?亂了?不來了?次數過少?經期過長?

為什麼我的月經不太規律 有時會突然來,有時會過很久都還沒來呢?

如果沒有懷孕的可能性 可能是壓力太大、情緒不穩定等原因 (例如:準備重要的考試、遭遇突發、意外事件等) 影響荷爾蒙的分泌,導致經期失調紊亂

當你月經長時間沒來(例如:2個月) 建議可尋求婦產科醫師協助,了解自己健康狀況喔!

### 經期寶典 4 ▶ 經期身心好Chill

**經期生活保健行動**

- 食 選擇多樣化且均衡的飲食,避免菸酒等刺激性物質
- 衣 穿寬大舒服的衣物,減少腹部的壓迫感
- 住 避免過熱或過冷,適時添加衣物,保持環境的暖和舒適
- 行 選用合適的生理用品,讓日常行動、運動都能自在
- 育 學習經期保健及衛生防護相關知識
- 樂 保持心情愉快,紓解壓力,正常作息,勿熬夜、勿過勞

聲明：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！