

月经,是伴随女性半生的“老朋友”。月经的俗称有很多,如坏事儿了、大姨妈、姑妈、好事、倒霉了等。月经是否正常与有无器质性病变、激素水平等多种因素关联,因此,还有人把月经称为女性健康的“晴雨表”。不过,如今耳闻的“月经病”似乎非常多,如月经周期不规律、经期经量异常、痛经等,都属于月经病。医生认为,一方面与女性就诊意识提高有关;另一方面,压力大、饮食习惯不健康、作息不规律等都会引起月经病。

谁动了“大姨妈”

本报记者 陈晓丽

月经正常的条件

- 【子宫】 子宫内膜正常
- 【激素】 雌激素、孕激素
- 【激素间协调】
卵巢、垂体、下丘脑、大脑等正常
- 【没有妊娠】

月经病

- ①月经周期紊乱
- ②月经量过多或过少
- ③痛经,影响正常生活
- ④绝经后出血是“危险信号”

痛经



- 【原发性】
子宫发育不好,前列腺激素紊乱等
- 【继发性】
子宫肌瘤病,子宫内膜异位症等

更年期月经不规律未必正常

张君(化名)今年28岁,提起“大姨妈”,张君是又爱又恨。“自从23岁那年,每次来月经都会肚子疼,小腹就像有人在使劲儿拉扯,全身冒冷汗,有时还会吐,只能躺在床上。”更严重的时候,她曾被同学送到医务室打吊瓶,“好几次就快晕厥了,把同学都吓得不行。”

张君一直以为是体质不好导致,并没有去医院详细检查。直到工作前,一份详细的体检报告显示,她患有卵巢巧克力囊肿,目前一直在吃中药调理。

如今周围耳闻的月经病似乎很多,其实,月经病是任何一个时代都存在的问题。济南市妇幼保健院妇女保健科主任医师许俐说,正常的月经周期应该是28天加减7天,经期为3-5天,7天以内都算正常,出血量为20-80毫升。不过,偶尔超出规律范围也不必惊慌,连续3个月异常则需要就诊。

“不少女性会因月经量减少来看病,其实随着年龄的增长,月经量是波动的,只要不是太少,也没有其他不适,一般没有问题。”山东省中医院妇科副教授张丽娟说。

对于青春期女性来说,由于卵巢功能发育不完善,月经初潮后的一两年时间内,出血量少、周期不规律等都是正常现象,可以不必过于担心,但是,如果初潮两年以后,月经还是没有达到规律状态,就应到医院就诊。更年期后,随着卵巢功能退化和激素水平的变化,月经也会有一定的波动,但是,更年期女性如果月经出血量大,容易导致子宫内膜增生,长此以往存在癌变的可能,因此,更年期月经不规律也不尽然正常。

频繁流产破坏子宫内膜影响月经

月经期间下腹痛是正常的生理现象,每个人来月经的时候都会有一些不舒服,只是个体感觉有差异,当痛经影响到正常生活的时候才是一种疾病。

痛经可分为原发性和继发性两种。原发性痛经主要是由于子宫发育不好或体内前列腺激素分泌紊乱引起的,例如宫颈口过紧或子宫过度倾屈,在月经来临时子宫过度收缩,会引起痛经。此外,中医认为,受凉、气滞血瘀等也会引起痛经。

对于原发性的痛经来说,分娩过程中宫颈扩张、子宫的发育进一步完善,部分痛经症状在生育孩子后会减轻,不过,这并不意味着所有的痛经都能通过生育改善。

中医认为,“不通则痛,通则不痛”,因此,血瘀型的痛经可通过活血化瘀来缓解,例如经前和经期用生姜煮红糖水服用,可温经散寒、活血化瘀,热敷、热水泡脚等也都可以缓解痛经。专家表示,不少女性会通过服用止痛药来缓解痛经,偶尔一两次没有大碍,若长期如此会影响身体健康,这种做法并不可取。

继发性痛经多是由子宫腺肌病、子宫内膜异位症引起,主要出现于已生育孩子或有流产史的育龄女性中,需要治疗。专家提醒,频繁人工流产会破坏女性子宫内膜,导致子宫内膜变得非常薄,不仅会引起月经出血量的减少,还会影响子宫功能,女性一定要注意保护自己。

体重下降超10%影响月经

虽然“大姨妈”定期光顾让人不舒服,但若“大姨妈”不来或久“住”不走更使人担忧。许俐说,首先应排除器质性病变,例如子宫肌瘤容易导致月经周期短、经期延长、出血量大;对于育龄期女性来说,还应排除怀孕、宫外孕、先兆性流产等原因引起的出血。若检查也没有发现明确病因,西医一般认为月经病是卵巢功能引起的。

张丽娟表示,在中医看来,月经是否规律主要受外感、情志、生活和体质四个方面的影响,外感主要是指外感寒邪热邪,特别是在月经前及经期,受凉容易导致痛经,因此冬天女性痛经要相对更多一些;情志则主要影响月经周期,例如发怒、紧张、焦虑等情绪,都会导致经期提前或延后。

生活方面影响较大的有饮食、药物、劳累等方面。张丽娟介绍,暴饮暴食或者过度节食都会影响月经,通常,体重下降超过10%时就会影响月经,“现在不少年轻女性经常使用减肥药和紧急避孕药,导致不来月经或者不正常出血,临床中比较常见。”张丽娟表示。

中医把人的体质分为九种类型,而不同的体质也会影响月经运行,例如体质阳虚的人对寒凉更敏感,容易受到寒邪影响导致痛经;气滞型体质性格上较为急躁,在经前经期容易感到乳房胀、肚子胀、痛经。