

月經週期異常及不正常子宮出血

定義及臨床表現：

一般月經約持續3至7天，月經週期約21-35天。正常月經量約50毫升（一天約換2至3塊衛生棉即可），多於80毫升即認為不正常。月經週期少於21天或者長於35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。

形成原因：

大多數婦女都曾經發生過月經不規則或經血不來的現象，月經週期異常的原因十分廣泛，一般常見原因如下：

- 1.懷孕通常是第一個要考慮的因素。子宮異常出血也可能是不正常懷孕如子宮外孕或是自然流產的現象。
- 2.緊張或壓力、體重下降或上升（節食、厭食症或肥胖者）、運動過量或旅遊等。
- 3.使用荷爾蒙類的避孕方法。
4. 停經前或初經後的幾年內，可能會有生理性的週期異常。
- 5.使用特殊藥物（如類固醇、某些鎮靜安神藥物、毒品或控制飲食的藥物等）。
- 6.內分泌及荷爾蒙不平衡或其他器質性病變等因素。
- 7.哺乳期間月經可能不來潮或不規則陰道出血。
- 8.使用子宮內避孕器可能會增加點狀出血的機率。
- 9.排卵期有時可能會發生點狀出血的情形。

平時注意事項：

- 1.如果在一個月內有過性行為，可先做驗孕試驗，以確定是否懷孕。
- 2.避免因節食而導致偏食或過度限制卡路里的攝取，導致體重下降得太快。

- 3.規則的運動，並避免運動過量。
- 4.調整生活作息，避免壓力過大。
- 5.如果大於45歲以上，則有可能是停經前的生理反應。
- 6.請記錄每月月經週期，必要時可記錄每日的基礎體溫。

什麼時候需要找醫師？

1. 突然出現大量的陰道出血時（例如1-2小時內須換一片夜用衛生棉）。
2. 有不正常出血合併發燒症狀時。
3. 出血現象發生在性行為或陰道灌洗後。
4. 有可能懷孕且出現下腹部疼痛或陰道出血現象。
5. 已停經突然出現陰道出血時。
6. 於非月經期出現陰道出血超過一星期以上者。
7. 連續兩個月經週期異常。
8. 超過3個月無月經，或月經持續出血超過10天以上。
9. 持續服用避孕藥，且經過2次週期而無月經來潮時。
10. 已超過16歲而仍未有月經時。