

常見經期異常處理 ■ 衛生保健組

專題報導

小英因考試壓力或睡眠不好、月經不來、下腹脹痛，卻被父母質疑有了男朋友，懷孕而卻渾然不知。還好，經驗孕試驗呈現陰性反應後得以還她清白。但是，過不了多久，月經又不來，只好到醫院再打催經針或吃催經藥了。週而復始真是月經不順身心疲累。

這種由於下視丘分泌荷爾蒙的脈衝受到干擾：例如工作環境改變，各種壓力、運動、失眠或情緒起伏及藥物反應等影響，而無法正常促發腦下垂體分泌濾泡刺激激素造成不排卵而無月經來潮現象好發於年輕少女。一旦有了性生活，許多少女因不是每個月來經誤以為只不過是沒排卵而造成遺憾——因為懷孕而又未適時適當終止妊娠造成之身心傷害也常見於校園新聞中。其實，對於下視丘——腦下垂體——卵巢——子宮系統不成熟所造成的月經不來，如果沒有身體之不適及心理之負擔可以置之不理；若三個月不來，到醫院檢查或用藥即可。最可怕的是未曾上醫院檢查就自行服藥的女性朋友，可能因骨盆腔異常——例如卵巢腫瘤，未曾被發現而耽誤病情。

另一類不正常出血是發生於月經週期的中間時期，也就是28天來月經的婦女，第14天時也有一點點出血。這是由於第14天左右卵子從卵巢內排出時造成子宮腔內膜維持分泌期的雌性素不夠所造成的短暫性微量出血。學理上，這是正常的排卵性子宮內膜剝落出血。

因此，經期異常不用太煩惱。首先，要知道自己是否可能已懷孕。懷孕之不正常出血屬於產科問題就得教醫生了。接下來，看看自己是否有其他問題，例如：傷口出血凝血不易可能是血液問題，頭痛、視力模糊可能是腦內腫瘤壓迫造成下視丘、腦下垂體失調不分泌荷爾蒙；甲狀腺功能（脖子粗、眼凸、手抖、腸胃不適、怕冷、怕熱、體重變化極劇）是否不正常造成不排卵；下腹是否不適肇因於下腹部腫痛……不一而足。這常常要到婦科做內診及安排檢查才能確立病因。最後是功能性不良的子宮出血處理就交給您的婦產科醫師幫您調整月經週期了。例如：如何避孕、如何延後經期、如何經血少一點或多一點……等等，都可以迎刃而解。