

月经不调的改善方法

▲ 河北省石家庄市人民医院 赵涛

月经不调是一种常见的妇科疾病，主要是由于内分泌失调或者器质性病变引起的。在女性生活中，月经不调是一个常见但也让人困扰的问题，它可能对身体和心理都带来不适，甚至影响到生活的质量。然而，通过一些方法和及时的医疗干预，我们可以积极应对月经不调，减轻其危害。

月经不调的定义

月经不调是女性生理周期出现异常的情况，涵盖了月经周期的不规则、周期长度的偏离以及月经量的异常。正常情况下，女性月经周期约为 28 天，前后一周的差异被认为是正常的范围。月经不调的表现形式包括月经周期过短或过长，月经来潮频繁或不规则，以及月经量明显增多或减少等。严重的月经量增多可能导致贫血，因为大量失血会减少体内的血红蛋白含量。月经不调是一个广义的概念，主要指女性生理周期各个方面的异常。当这些指标出现问题时，就可诊断为月经不调。

月经不调的危害

月经不调是女性生理周期异常的情况，它可能导致一系列健康问题。

不孕不育 月经不调可能导致卵巢内分泌失调，影响卵子的正常排卵，从而增加怀孕的难度。此外，月经不调还可能导致子宫内膜异位症、子宫内膜息肉等问题，进一步影响怀孕和胚胎着床。

妇科炎症 月经不调引发的异常子宫出

血可能导致阴道内的酸碱平衡失调，促使病原菌滋生，进而引发妇科炎症，如阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎等。

子宫内膜癌 长期的月经不调，尤其是长期不排卵，会导致子宫内膜过度增生，增加患子宫内膜癌的风险。因此，对于月经不调的患者，特别是多囊卵巢综合征和围绝经期的女性，需要定期补充孕激素来保护子宫内膜。

其他内分泌疾病 月经不调通常是卵巢内分泌激素失调引起的，这可能会影响其他内分泌器官的功能。因此，月经不调患者可能会伴随着甲亢、甲减、高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等内分泌和代谢方面的疾病。

月经不调的治疗

导致月经不调的原因很多，包括甲状腺功能异常、卵巢内分泌功能失调、子宫内膜增生等器质性疾病，以及不良生活习惯、情绪波动等。为了治疗月经不调，需要明确病因并采取相应的治疗措施，比如调整作息规律、注意保暖、保持心情愉悦，或者在医生指导下使用药物调节内分泌水平等。对于患有月经不调的女性来说，及时治疗是非常重要的，因为长期不治疗可能会导致一系列的健康问题，包括贫血、生育问题以及心理健康影响。下面介绍治疗月经不调的方法和策略。

确定病因 治疗月经不调的第一步是确定病因。月经不调可以由多种原因引起，包括内分泌失调、子宫肌瘤、卵巢囊肿、甲状腺问题等。医生通常会通过详细的病史询问、体格检查和必要的实验室检查来帮助确定病因。

药物治疗 根据月经不调的具体原因，

医生可能会开具药物来调整患者的月经周期。例如，口服避孕药可以用于治疗由内分泌失调引起的月经不调。荷尔蒙疗法可以帮助平衡激素水平。此外，非甾体抗炎药和止痛药可以用于减轻月经期间的疼痛。

手术治疗 对于一些病因较为严重或药物治疗无效的月经不调患者，手术可能是必要的选择。例如，对于子宫肌瘤或卵巢囊肿等器质性问题，手术可以帮助解决月经不调并恢复正常的月经周期。刮宫术也可以用于治疗某些特定情况下的月经不调。

生活方式管理 改变生活方式也可以有助于治疗月经不调。保持健康的饮食习惯、适量的锻炼、减轻压力以及规律的作息时间都可能有助于维护月经的正常。减肥或增加体重对于某些患者来说也可能是改善月经不调的关键。

营养补充 一些女性可能需要额外的营养补充，特别是铁质，以预防或治疗因月经不调导致的贫血。铁补充剂可以在医生的建议下使用。

心理治疗 对于一些患有月经不调的女性，心理健康问题如焦虑和抑郁可能会伴随而来。在治疗过程中，心理治疗可以帮助她们应对情绪问题，减轻心理压力。

定期随访 治疗月经不调是一个渐进的过程，通常需要时间来观察效果。因此，患者需要定期按照医生的要求复诊，以便调整治疗方案，确保症状得到有效管理。

总之，治疗月经不调需要个体化的方法，因为每位女性的情况都可能不同。因此，患者应积极与医生合作，按照医生的建议进行

治疗，以期获得最佳的治疗效果。此外，预防月经不调也同样重要，维持健康的生活方式和规律的医疗检查可以帮助女性降低月经不调的风险。

月经不调的预防

月经不调是一种常见的妇科问题，但可以通过一些简单的预防措施来减少其发生和帮助自身康复。

就医 如果月经异常，特别是出血量明显增多或减少，或者月经失调持续时间较长，应及时就医，接受专业医生的建议和治疗。

避免受寒 女性在经期避免受凉，特别是避免雨水浸湿身体或小腹部位。保持温暖有助于维持正常月经。

调整心态 情绪波动、压力大可能导致月经不调。因此，要学会调整心态，采用放松的方式来应对挫折和压力。

规律生活 不规律的生活方式、熬夜和过度劳累都可能影响月经的正常周期。保持规律的作息时间和生活方式有助于维护月经的稳定。

饮食调理 摄取富含铁质和滋补性食物，以预防缺铁性贫血和促进身体的康复。例如，食用乌骨鸡、羊肉、鱼子、海鲜、黑豆、海参等食物。

不管是在医疗治疗还是生活方式上，了解月经不调的原因和治疗方法都是非常重要的。我们要关注自己的身体，不忽视月经不调可能带来的风险，也要学会预防和改善。希望女性都有健康、规律的月经周期，这将有助于她们过上更加充实、健康的生活。

避免阴道炎的困扰

▲ 广东省海丰县彭湃纪念医院 郭巧明

天气变暖时，各种细菌会开始滋生，这也是女性妇科炎症的高发时期。其中，最困扰人的就是反复发作且久治不好的阴道炎，成了四季常客。许多女性认为阴道炎是一种难言之隐，所以经常拖着不去医院检查，这就造成了阴道炎反复发作，很难根治，还可能引起盆腔炎、子宫内膜炎、宫颈炎等并发症。所以，如何防止阴道炎，又该如何调理，以保证私处的卫生，是每个患有“难炎之隐”的妇女都十分关心的问题。

发生阴道炎时，女性会出现白带增多，外阴瘙痒、灼热、疼痛及性交痛，有时奇痒无比，伴随出现尿频、尿痛等不适，严重影响我们的生活及工作。只有重视个人卫生，正确的预防措施和健康的生活习惯，才能有效地预防阴道炎的发生。女性如果出现阴道炎的症状，一定要及时就医，接受专业的治疗和指导，以减少症状的困扰，并恢复阴道的健康状态。跟着这五点做，或能避免妇科炎症的困扰。

保持良好的个人卫生

女性要定期清洗外阴区域，每天使用温水或无香味的肥皂、洗液，轻轻清洗外阴区域。要避免使用刺激性的清洁产品，以免破坏正常的阴道环境。在如厕后，用纸巾或湿纸巾从前往后擦拭，以避免将肠道细菌带入阴道。这些方法有助于预防感染的发生。



使用适合的卫生用品

对于每日使用的卫生巾和护垫，女性应选择无香型、无染色的产品。这些产品更加温和，不会破坏阴道的酸碱平衡。避免过长时间使用卫生巾和护垫，尤其是在月经期间。要及时更换，保持阴部清洁和干燥，避免细菌滋生。

女性要选择透气性好、棉质舒适的内裤，避免使用紧身裤或合成材质的内裤。每日更换干净的内裤，以保持阴部的干燥与清洁。保持阴部区域干燥是预防阴道炎的重要步骤。尽量避免穿湿润的泳衣或运动装备过久，并及时更换湿润的卫生护垫。

避免过度清洁

正常情况下，阴道内存在着一定的乳杆菌，

这些菌群有助于维持阴道的酸碱平衡和抵御病原微生物的侵袭。如果过度清洁，抗菌剂或强烈的清洁产品可能会杀死这些有益菌群，造成阴道酸碱失衡，从而增加患阴道炎的风险。

避免使用强烈的清洁剂 避免使用含有刺激性成分、化学物质或香精的肥皂、沐浴露或清洁剂。这些产品可能会破坏阴道内的正常菌群和酸碱平衡。应选择温和、无刺激性的清洁产品，最好是专门为阴部护理设计的。

避免使用阴道冲洗产品 阴道冲洗产品（如喷雾剂或冲洗器）被认为是过度清洁的一种形式。这些产品可能会扰乱阴道内的微生态平衡，并增加感染的风险。阴道具有自洁功能，不需要使用这些产品来清洁。

建议使用安全套并避免频繁更换性伴侣

使用安全套可以有效地预防性病的传播，包括阴道炎的感染。安全套可以阻止病原体进入阴道，减少感染的风险。因此，在性行为中使用安全套是预防阴道炎的重要措施之一。

避免频繁更换性伴侣也是预防阴道炎的重要措施之一。频繁更换性伴侣会增加感染性病的风险，包括阴道炎的发生。每个性伴

侣都可能携带不同的病原体，通过与多个性伴侣发生性行为，容易引起阴道炎的传播。

与性伴侣共同关注个人卫生也是预防阴道炎的重要一环。双方应共同遵守良好的个人卫生习惯，保持外阴的清洁，避免使用刺激性的洗液和清洁剂。另外，每个性伴侣也应自觉接受性病的检测，确保自己的身体健康，减少感染的风险。

注意健康饮食和充足休息

阴道炎是一种常见的妇科疾病，对女性的身心健康和生活品质造成了很大的影响。除了保持良好的个人卫生和使用安全套等措施外，注意健康饮食和充足休息也是预防阴道炎的重要环节。保持健康饮食对女性的阴道健康至关重要。饮食中适量摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜的水果、蔬菜和全谷类，有助于提高免疫力，增强身体抵抗力。充足的维生素和矿物质摄入能够增强身体的抵抗力，减少感染的机会。

缺乏充足的休息会削弱免疫力，使身体容易受到感染，规律的作息时间，每天保证充足的睡眠，有助于恢复身体的能量和增强免疫力。此外，适当的身体运动也是保持阴道健康的重要一环，它可以促进血液循环、增强免疫力，降低患上阴道炎的风险。