



近1/3女性存在月经紊乱且半数以上未就诊 打破五大认知误区 守护“她”健康

医师报讯（融媒体记者 尹晗 王丽娜 通讯员 王欢 胡海燕）“1/4~1/3的女性一生中都会出现月经紊乱。”中华医学会妇科内分泌学组委员兼秘书长、北京协和医院妇产科教授田秦杰表示，月经紊乱不仅是妇科疾病信号，其本身也是一种疾病，关系到女性生活质量和身体健康。然而，半数以上存在月经紊乱的女性未就诊，自行用药现象更是屡见不鲜，严重危害着女性健康。

值“五四”青年节之际，《医师报》以“关爱青年女性生殖健康”为主题，邀请患者及相关领域专家，针对女性生殖健康话题进行深入探讨。央广网、中国新闻网、《南方都市报》等多家媒体进行传播报道，微博话题阅读量600W+。

月经紊乱有“四乱”背后病因不简单

“月经紊乱主要‘乱’在4方面：频率乱、规律乱、出血量乱、出血持续时间乱。且不同年龄的月经紊乱患者有不同特点和致病原因。”田秦杰表示，月经紊乱常见于青春期和绝经过渡期女性，其典型原因是功能性内分泌紊乱。

田秦杰介绍，目前，国际上将月经紊乱的原因归纳为两类：第一类是子宫器质性改变

（PALM），这其中，P代表息肉、A代表腺肌症、L代表子宫肌瘤、M代表子宫内膜不典型增生与恶变。这类器质性病变通过B超、磁共振、活检即可以明确诊断。第二类是无明显的子宫器质性改变原因，包括全身凝血相关疾病、排卵功能障碍、子宫内膜局部异常、医源性和其他。而排卵功能障碍占到了月经紊乱一半以上。

警惕肿瘤因素导致月经改变

“需要注意的是，由肿瘤因素导致的月经改变同样不可忽视。”兰州大学第一医院妇产科行政主任刘畅补充道，宫颈癌早期一般不会有月经改变，主要表现为接触性出血。30~50岁女性如果反复月经量多、经期长（10天~一个月）、子宫内膜厚，需警惕子宫内膜癌，常见于肥胖、高血压以及长期不孕不育的女性。还有一些女性绝经几年后又出现阴道流血，此时需警惕是否为卵巢癌或者子宫内

膜癌导致。武汉大学中南医院妇科肿瘤科副主任医师周波也提醒广大育龄女性，每年做一次妇科彩超等检查，可以发现90%以上的盆腔包块。对于有肿瘤家族史（一级亲属患卵巢癌、乳腺癌等）的高风险女性，建议进行肿瘤遗传咨询。他曾在门诊见到4岁的卵巢癌患者，对于青少年女性，家长要注意孩子体重变化和腹部是否有膨隆，这也可能提示盆腔恶性肿瘤。

“没有不能治的月经紊乱”

“月经是正常的生理现象，女性应为自己感到骄傲，出现月经紊乱也不要顾虑，医生会妥善帮助你解决。”田秦杰表示，长期不排卵会使子宫内膜产生病变，使子宫内膜不典型增生和子宫内膜癌、卵巢癌风险增加，还会影响卵巢功能，出现卵巢早衰；导致免疫力下降，进

而导致生殖道感染、贫血甚至出现呼吸道感染。然而，大多数女性对月经紊乱的认知却普遍存在误区，且病耻感较强。

采访中，田秦杰总结了女性关于月经紊乱认知的“五大误区”，并进行了详细的回应。

“月经紊乱不可怕，重要的是帮助患者找到病因

和一个简单、安全、有效的治疗方式。”田秦杰表示，目前，国内外对于月经紊乱机制和治疗的研究已比较透彻，经过中华医学会等学会的多年宣传与教育普及，广大医务人员已基本掌握了月经紊乱的诊疗方案，“明确病因，应用药物、手术等现代医学手段，没有不能治的月经紊乱。”

关于月经紊乱认识的五大误区

- 误区一** “忍”字诀：“妈妈就是这样熬过来的，我也能忍。”
答：母亲那一辈人没有如今这么好的医疗条件，现代医疗水平可以很简单地将月经紊乱控制和调整好，无需“忍”。
- 误区二** 月经量多是“排毒”，量少才不正常。
答：正常月经多持续3~7天，如果出现大血块、2小时湿透一张卫生巾、夜里必须起来换一次卫生巾，就提示月经量过多。月经没有“毒素”，不需通过大量经血来“排”！月经量过多，会导致贫血，影响女性身体健康和生活质量，需要积极诊治。如果月经点滴出血，较以往明显减少，才是月经量少，可以就诊，明确原因，必要时用药。
- 误区三** 对于月经紊乱没什么好的治疗方案，吃药就好，不吃药就乱。
答：月经是一个月一次，不可能一次用药就能永远控制好，月经紊乱需要长期管理。好了不用药，不好尽快用药治疗。
- 误区四** 药物调整月经副作用大。
答：月经紊乱排除了器质性原因，剩下的就是功能性问题，其核心是缺乏孕激素，需进行药物治疗。调整月经周期的常用药物中，天然孕激素和地屈孕酮不良反应较小、较简单；必要时使用更强效的含孕激素的药物，如口服避孕药、含孕激素的宫内节育器等。医生会针对患者情况使用最安全、有效、简单的治疗方式。
- 误区五** 自己看化验单，自己用药。
答：“发现病靠自己，但治病要靠医生。”月经调控比较复杂，非专业人士易被化验单误导，正常的月经需要很多内源性激素的周期性调控，自行用药容易导致节律紊乱。

调整经期有学问 正确用药是关键

“目前，针对月经紊乱的治疗方案可大致分为生活方式调整、药物治疗和手术治疗几大类，其中，药物调控月经周期是临床最常用的治疗方法之一。”田秦杰表示，除天然孕激素和地屈孕酮外，口服短效避孕药是临床常用的止血调经方法。但吸烟、肥胖、有血栓病史者不可服用口服避孕药，其他人也应在医生指导下用药，以确保用药安全。同时，还应将其与紧急避孕药进行区分。

“紧急避孕药的主要成分是孕激素或抗孕激素，通过抑制或延迟排卵，或者影响受精卵着床而发挥作用，但它也是一把‘双

刃剑’。”国家卫生健康委科学技术研究所社会医学研究中心主任、国家健康科普专家库专家裴开颜特别提醒，大部分月经紊乱女性在服药2~3个月内月经可恢复正常，对身体不会有太大的影响。但也有女性对激素非常敏感，或将紧急避孕药当做常规避孕方法，经常吃，则会导致长期月经紊乱甚至闭经，势必对健康产生影响。

“与常规的短效口服避孕药相比，紧急避孕药所含的激素量大，故可能导致月经周期紊乱。”裴开颜表示，服用紧急避孕药后，约三分之一女性下次月经会受影响，且服用

次数越多，对月经的影响越大。

田秦杰表示，紧急避孕药应用1次即停药后，需2~3个月后会重新建立起正常的月经周期。因此，对于本身月经周期不规律的女性，服药后更容易导致月经紊乱。

此外，针对不少通过打黄体酮针调整经期的患者，田秦杰表示，如果快到月经期，黄体酮注射液可能存在无法阻止子宫内膜脱落的情况，从而无法阻止月经。

“不能总通过打黄体酮针的方式阻止月经，偶尔一次也需要在医生指导下用药才更安全、更有效。”

访谈

问：你有过月经紊乱的经历吗？

晓丽（化名）：高中时，我每次来月经都会痛经，为了不影响高考，班主任老师建议服用避孕药来干预经期。随后，不明就里的我便自行购买了紧急避孕药，但未曾想高考后每一次月经都要比之前疼痛得更严重。后来去看医生，才得知紧急避孕药需要慎用。

琳琳（化名）：大学毕业刚工作时，由于长期熬夜、作息不规律，我的月经变得极不规律，时而一来就来半个月，时而两三天便“草草收场”。有一次，因为出血量大，我晕倒在了公司，同事把我送到急诊，用药后血才止住。之后又在医生指导下服用药物调整了一段时间月经才恢复正常。

岚岚（化名）：婚礼前几个月，我便开始了减肥计划——节食、只吃水果、服用代餐以及吃减肥药等方式都有尝试，这期间，虽然月经量有所减少但尚且规律，而婚礼结束后，随着工作强度的增加，我发现月经量越来越少，不得已去医院就诊并服药后才逐渐缓解。

#关于月经紊乱的五大误区#

央广网 专家呼吁科学做好月经调控，月经紊乱及时就诊

中国新闻网 专家呼吁：科学做好月经调控

南方都市报 1/3女性月经紊乱且半数未及及时就诊，专家：破除月经羞耻

月经并非一个仅属于女性的私密话题，它背后关乎广大女性的健康和尊严。今年全国两会期间，多位代表委员对青少年生殖健康都发表了相关提案。而月经健康作为每一个女性都无法避开的问题，科普教育却严重不足。

“1/4~1/3的女性一生中都会出现月经紊乱。”中华医学会妇科内分泌学组委员兼秘书长、北京协和医院妇产科教授田秦杰表示，月经紊乱不仅是妇科疾病信号，其本身也是一种疾病，关系到女性生活质量和身体健康。然而，半数以上存在月经紊乱的女性未到医院就诊，自行用药的现象更是屡见不鲜，严重危害着女性健康。

多家媒体进行传播报道，微博话题阅读量600W+



扫一扫
关联阅读全文