

美國婦女健康辦公室（OWH）資訊單
月經週期常見問題 — 正式中文翻譯

什麼是月經？

月經（常稱為「月經來潮」或「生理期」）是女性每月一次的出血現象。整個月經週期中，子宮內膜為受孕做準備而增厚；若未受孕，雌激素和黃體素濃度大幅下降，訊號促使身體開始月經，排出這層內膜。

問：典型月經週期有多長？

答：

月經週期自「月經第一天」計起至「下次月經第一天」止。典型長度為 **28** 天，但每位女性都可能不同，同一女性的週期長度亦可能月月變化。

問：什麼是排卵？

答：

排卵指卵巢釋放卵子，以便精子受精形成胚胎。若在**排卵日前 3 天至排卵當天**無避孕性交，最易懷孕。

排卵日難以精準掌握，但可觀察下列跡象：

- 排卵前數日，陰道分泌物變得**透明、水樣且有彈性**。
- 有些女性排卵時，骨盆單側會感到輕微抽痛。

超過 **90%** 的女性表示，排卵後至月經來潮前這段時間會出現「經前症候群（PMS）」。

問：何時應就醫檢查月經問題？

答： 若出現下列情況請就醫：

1. **連續 3 個月**未來月經，且並非懷孕、哺乳、更年期前或更年期。
 2. 月經**週期不規則**（少於 **24** 天一次、超過 **38** 天一次，或經期超過 **8** 天）。
 3. 月經期間或之後感到暈眩、虛弱、極度疲倦，或出現胸痛、呼吸困難。
 4. **1-2 小時內即滲透 1 片以上衛生棉／棉條**。
 5. 使用衛生棉條期間突發高燒並感到不適。
 6. 服用市售止痛藥（如布洛芬、萘普生）仍無法緩解經痛。
 7. 經痛、經血量多或痙攣嚴重到影響工作、學業或日常活動。
 8. 月經期間出現偏頭痛，或原有偏頭痛治療效果減弱。
 9. 月經血塊大於 **25 美分硬幣**（約 **2.5** 公分）。
 10. 性交後多次出血。
 11. 在整個週期的非經期時間有點滴出血。
 12. 更年期後仍有出血。
-

問：月經週期如何影響健康？

答：荷爾蒙變化可能誘發或加重某些疾病：

疾病／狀況 月經相關影響

貧血	月經量過多為育齡女性缺鐵性貧血最常見原因，症狀：臉色蒼白、疲倦、虛弱
氣喘	症狀可能於週期某些階段惡化
憂鬱症	既往憂鬱史者較易出現 PMS 或 PMDD，且在月經前症狀加劇
第二型糖尿病	週期>40 天等月經不規則者，風險較高
腸躁症 (IBS)	脹氣、痙攣、腸胃氣體在月經前惡化
生育問題	內膜異位症、PCOS、體重過高／過低等可致月經不規律，增加不孕風險

進一步資訊

若需更多月經週期相關資訊，請聯絡：

- 美國疾病控制與預防中心 (CDC)
800-232-4636 | www.cdc.gov
- Eunice Kennedy Shriver 國家兒童健康與人類發展研究所 (NICHD)
800-370-2943 | www.nichd.nih.gov
- 美國婦產科醫師學會 (ACOG)
800-673-8444 | www.acog.org

OWH 資訊單內容無版權限制，可自由複製與引用，惟請標示資料來源。

最後一次內容審閱：2017 年 6 月 12 日；頁面更新：2017 年 8 月 28 日