

什麼是月經（Menstruation）？

月經是女性每月的出血現象，通常被稱為「生理期」。當您來月經時，身體會排除在子宮（womb／uterus）內膜每月增生的組織。月經血液與組織經由子宮頸（cervix）的微小開口流出，並透過陰道（vagina）排出體外。

在每月的月經週期中，子宮內膜會增厚以準備妊娠。如果沒有受孕，雌激素（estrogen）與黃體素（progesterone）濃度開始降低。當這兩種激素濃度降至極低，便會觸發月經的開始。

什麼是月經週期？

月經週期是女性身體為妊娠做準備而反覆進行的荷爾蒙循環。週期自「月經第一天」算起，到下一次月經來潮的前一天結束。雌激素與黃體素在整個週期中濃度起伏，可能引發各式月經相關症狀。

一般月經週期有多長？

典型的月經週期長度為 **28 天**，但每位女性皆不同²。某些女性每個月的週期長度也可能有所變化。若月經通常落在 **24 至 38 天** 之間，仍屬「規律」³。也就是說，從上一次月經第一天到下一次月經開始，間隔至少 **24 天** 且不超過 **38 天**。

有些女性的週期極為規律，能精準預測月經何時報到；也有人只能大致估計提前或延遲幾天。

什麼是排卵（Ovulation）？

排卵指卵巢釋放卵子的過程，以供精子受精形成胚胎。若女性在排卵前三天到當天內無避孕性交，最易懷孕，因為精子已在體內等待，卵子一旦釋放即能受精。精子可在女性生殖道內存活 **3–5 天**，卵子的壽命僅 **12–24 小時**⁴。

排卵後到下一次月經開始的間隔，依個體差異可從 **7 天** 至 **19 天** 以上不等。

在人生不同階段，排卵可能發生，也可能不發生：

- **懷孕期間** 不排卵。
 - **哺乳期間** 可能排卵，也可能不排卵；若不想懷孕，應與醫師討論避孕方式。
 - **圍絕經期（perimenopause）** 轉換期，排卵可能並非每月發生。
 - **停經後** 不再排卵。
-

如何判斷自己是否排卵？

排卵前數天，陰道分泌物會變得較為滑順、透明，以利精子前進至輸卵管。部分女性在排卵時感到單側下腹輕微抽痛，或出現其他體感線索。

黃體生成激素（LH）由腦部釋放，可促使卵巢排卵；LH 於排卵前約 **36 小時**

開始激增，並在 **12 小時** 前達高峰¹。因此，一些女性會透過測 LH 來追蹤排卵。企圖受孕者也常觀察 **基礎體溫 (basal temperature)**，其在排卵周遭會輕微上升。

隨著年齡增長，月經週期會如何改變？

月經週期可能隨年齡變化：

- **青春期**：初經後數年內，週期長於 **38 天** 屬常見。大多數女孩在約三年內週期會趨於規律。若不規律持續，應就醫排除多囊性卵巢症候群 (PCOS) 等問題⁵。
- **20–30 歲**：週期通常規律，介於 **24–38 天**。
- **40 歲以後**：進入圍絕經期，週期可能變得不規律，月經間隔或長或短、經量或多或少。

若週期 <24 天或 >38 天，或對週期有疑慮，請諮詢醫師。

為何要記錄月經週期？

- **週期規律者**：可了解排卵時機、懷孕可能期與下次月經預期日期。
 - **週期不規律者**：詳實紀錄有助醫師診斷。
 - **經痛或出血影響生活者**：追蹤症狀有助找出合適的治療方案。嚴重疼痛或經血過多並非正常，可治療。
-

如何追蹤月經週期？

在日曆上標記月經開始日，持續數月即可觀察週期規律度。您可追蹤：

- **經前症候群 (PMS)**：如腹痛、頭痛、情緒變化、健忘、腹脹、乳房脹痛。
- **出血起始**：是否較預期早／晚？
- **出血量**：最量多日用了多少衛生棉／棉條？
- **症狀影響**：疼痛或出血有無導致缺課／缺勤？
- **經期長度**：與上月相比是否變短或變長？

市面上亦有多款（有的免費）手機 App 可協助記錄週期與症狀。

女孩通常何時來初經？

美國女生的 **平均初經年齡為 12 歲**⁶，但 **8–15 歲** 內皆屬正常範圍。通常在乳房發育與恥毛生長約 **兩年後** 來初經。母親的初經年齡亦具參考價值。

若出現下列情況，應就醫：

- 初經早於 **8 歲**。
 - **15 歲** 仍未初經。
 - 乳房開始發育後 **3 年** 仍未初經。
-

女性通常有月經多久？

平均而言，女性一生中約有 **40 年** 月經^{6,7}。大多數人直到圍絕經期前都維持規律月經。圍絕經期可持續數年，期間月經變得不規律。

停經 指連續 **12 個月** 無月經，一般發生於 **45–55 歲**，美國平均年齡 **52 歲**。懷孕期間月經停止，哺乳亦可能延後恢復。若 **90 天** 未來月經且非懷孕／哺乳，應就醫。

月經出血量多少算正常？

平均月經出血量約 **2–3 湯匙**⁸。個別出血量與月與月之間皆可不同。進入圍絕經期後，部分女性經量增加。重度經血過多的症狀包括：

- 每 **1–2 小時** 即浸透 **1 片** 以上衛生棉／棉條
 - 血塊大於硬幣
 - 出血 **>8 天**
-

我應多久更換衛生用品？

依產品說明使用，並在吸滿前更換／清洗：

- **衛生棉**：多數女性每隔數小時更換。
- **棉條**：因「中毒性休克症候群（TSS）」風險，不得超過 **8 小時**。
- **月亮杯、海綿**：通常每日沖洗 **1–2 次**。
- **生理褲**：視款式與流量，可穿一整天。

流量不同可搭配不同產品與吸收量級。

什麼是中毒性休克症候群（TSS）？

TSS 是由產毒細菌引起的少見但可能致命的疾病。**1980 年**曾因某品牌超吸收棉條導致 **63 位**女性死亡，該產品已下架。

雖現今 TSS 多非因棉條，使用 **過高吸收量** 或 **超時** 未更換棉條（**>8 小時**）仍有風險。月亮杯、子宮帽、陰道海綿或隔膜若放置過久亦增風險：海綿應 **≤30 小時**，子宮帽 **≤48 小時**⁹。

若出現 TSS 症狀，立刻取出陰道內產品並急診：

- 突然高燒
 - 肌肉疼痛
 - 嘔吐
 - 噁心
 - 腹瀉
 - 皮疹
 - 腎臟或其他器官衰竭¹⁰
-

月經週期如何影響其他健康問題？

荷爾蒙波動可能加劇以下疾病：

- **憂鬱與焦慮症**：症狀可與 PMS 重疊，在月經前或期間惡化。
- **氣喘**：某些女性於週期特定時段症狀加重¹¹。
- **腸躁症 (IBS)**：可能在月經前腹痛、腹脹加劇。
- **膀胱疼痛症候群**：患者在 PMS 期間較易出現嚴重經痛。

我們是否解答了您對月經週期的疑問？

如需更多資訊，請致電 美國婦女健康辦公室 (OWH) 熱線：1-800-994-9662，或參考以下機構資源：

- 美國婦產科醫師學會 – 〈不正常子宮出血〉
- Eunice Kennedy Shriver 國家兒童健康暨人類發展研究院 – 〈月經與相關問題〉
- 梅約診所 – 〈中毒性休克症候群〉

參考文獻

1. Reed BG, Carr BR. *The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation*. Endotext. 2015.
2. Chiazze L et al. *The Length and Variability of the Human Menstrual Cycle*. JAMA. 1968;203(6):377-380.
3. Fraser IS et al. *The FIGO Recommendations on Terminologies and Definitions for Normal and Abnormal Uterine Bleeding*. Semin Reprod Med. 2011;29(5):383-390.
4. Wilcox AJ et al. *Timing of the "Fertile Window" in the Menstrual Cycle*. BMJ. 2000;321(7271):1259-1262.
5. ACOG. *Menstruation in Girls and Adolescents: Using the Menstrual Cycle as a Vital Sign*. 2015.
6. McDowell MA et al. *Has Age at Menarche Changed?* J Adolesc Health. 2007;40(3):227-231.
7. Shifren JL, Gass MLS. *NAMS Recommendations for Clinical Care of Midlife Women*. Menopause. 2014;21(10):1038-1062.
8. CDC. *Heavy Menstrual Bleeding*. 2015.
9. ACOG. *Barrier Methods of Birth Control*. 2016.
10. Matsuda Y et al. *Diagnosis of Toxic Shock Syndrome*. Microbiol Immunol. 2008;52(11):513-521.
11. Zein JG, Erzurum SC. *Asthma is Different in Women*. Curr Allergy Asthma Rep. 2015;15(6):28.