

什麼是月經？

月經（menstruation）是指女性每月的陰道出血，常被稱為「月經期」或「生理期」。當你月經來潮時，身體會排出子宮內膜的月度增厚組織與血液。這些經血經子宮頸的微小開口流出，最後從陰道排出體外。在整個月經週期中，子宮內膜先為懷孕做準備而增厚；若沒有受孕，雌激素與黃體素濃度便下降，雌、黃體素降至低點時，大腦會發出訊號啟動經血脫落。

什麼是月經週期？

月經週期是女性身體為懷孕所做的荷爾蒙循環變化。從「這次月經第一天」數到「下次月經第一天」即為一個完整週期。此期間雌激素與黃體素等荷爾蒙濃度上下波動，可引發不同的經前或經期症狀。

常見週期長度多久？

典型的月經週期為 28 天，但每位女性都可能不同，同一人每月長度也可能變化。只要週期介於 24~38 天，大致都屬於「規律」。有人能精準預測何時來經，有人則只能抓個大概的幾天範圍。

什麼是排卵？

排卵是卵巢釋放卵子，以待精子受精的過程。排卵前 3 天到排卵當日，若無避孕而行房，最容易懷孕。男性精子在女性生殖道可存活 3~5 天，而卵子排出後僅存活約 12~24 小時。

不同年齡或生理階段是否都會排卵？

- 懷孕時不排卵。
- 哺乳期可能排卵、也可能不排卵，若不想懷孕需與醫師討論避孕。
- 進入圍絕經期（perimenopause）後，排卵變得不規律。
- 絕經後（連續 12 個月無月經）則不再排卵。

如何判斷自己正在排卵？

排卵前幾天，陰道分泌物會變得清澈滑黏，以利精子通行。有些人排卵時會感到單側下腹輕微抽痛。此外，腦下垂體釋放的黃體生成激素（LH）在排卵前約 36 小時開始急升，並於排卵前約 12 小時達高峰，因此可用排卵試紙偵測 LH 高峰。正在備孕的女性也常測量基礎體溫：排卵時體溫會略升。

年齡增長後，月經週期會怎樣改變？

- 初潮後頭幾年，週期常超過 38 天屬正常；約三年後多會趨於規律。若持續很長或非常不規律，需就醫排除多囊卵巢症候群（PCOS）等問題。
- 20~30 多歲時，週期通常較規律，介於 24~38 天。
- 40 歲後邁入圍絕經期，週期可能忽長忽短，流量與天數也會改變。

為何要記錄月經週期？

- 週期規律者：可推算排卵日與下次月經，了解何時最易受孕。
- 週期不規律者：記錄有助醫師診斷潛在健康問題。
- 若經痛或經血過多影響學業、工作，記錄症狀有助醫師提供治療。

怎麼記錄？

在日曆或月經 APP 標記「經期第一天」。持續數月後，即可看出規律與否。建議同步記下：

- 經前症狀：腹痛、頭痛、情緒、脹氣、乳房脹痛等
- 流血開始的日期與提早/延遲情況
- 最大量日子的使用棉墊或棉條數量
- 經痛或出血造成請假/停工的日數
- 總共持續天數

女孩第一次月經通常在幾歲？

美國平均為 12 歲，但 8~15 歲皆屬正常。若 8 歲前來經或 15 歲仍未來、或乳房發育後 3 年仍未見月經，應就醫檢查。

女性一生通常有多少年會來月經？

平均約 40 年，直至絕經（多發生於 45~55 歲，平均 52 歲）。懷孕或哺乳期間月經暫停；若連續 90 天無月經且未懷孕或哺乳，需就醫。

月經正常出血量是多少？

平均約 2~3 湯匙（約 30~45 毫升）。若 8 天以上、每 1~2 小時需更換高吸收棉條/衛生棉，或排出大於硬幣的血塊，即屬「經血過多」，建議就醫。

衛生用品多久需更換？

- 衛生棉：一般每隔數小時更換。
- 棉條：最長勿超過 8 小時，以免造成中毒性休克症候群（TSS）。
- 月經杯、海綿：通常 8~12 小時取出清洗。
- 月亮褲：依流量，通常可穿一整天再洗。

中毒性休克症候群是什麼？

TSS 是細菌毒素引起，雖罕見但可能致命。若使用高吸收棉條、月經杯、海綿或子宮帽並放置過久，就可能增加風險。症狀包括突發高燒、肌肉痛、嘔吐、腹瀉、紅疹、低血壓。若出現症狀，立即取出衛生用品並緊急就醫。

月經週期如何影響其他疾病？

荷爾蒙波動可使某些疾病症狀加劇：

- 憂鬱、焦慮
- 氣喘
- 腸躁症（IBS）
- 膀胱疼痛症候群

若經期嚴重干擾生活，應諮詢醫師。

更多資源

- 美國婦產科醫學會 ACOG — 不正常子宮出血
- NICHD — 月經與月經問題
- 梅約診所 — 中毒性休克症候群說明

如需協助，可撥打美國婦女健康辦公室（OWH）熱線 1-800-994-9662。