

## 科普 | 关于月经人人都应该知道的7件事情

原创 桃子咯 WHU性别性向平等研究会 2020-03-10



在近期的疫情中，前线女性工作人员女性生理用品的短缺，网络公共空间中一些对月经的误解和耻化，引起了大家的关注。女艺人王菊在“姐妹战疫安心行动”中捐赠大量的卫生巾、安心裤，更是得到了广泛的讨论和支持。

然而，在我们讨论“**月经羞耻**”这一话题之前，尚且有很多人对月经一无所知或者有着奇怪的认识。那么，对于月经，这个在当下中国社会语境中尚且“**被真空化**”的话题，我们应该知道什么呢？

以下内容也许对于大部分女生们来说早已算是常识，但我们仍然希望它能为对此并不了解的人们，特别是一些对此知之甚少的男性提供新的知识。

**Q 女生为什么来月经？**

**A**

女性在青春期初潮之后就会开始月经。这是由于排卵之后，子宫内膜没有受精而脱落，通过流血的方式排出体外。月经是自然选择的结果，能够起到定期清理子宫的效果；经常性地失血与造血，使女性的循环系统和造血系统比男性更为坚韧，**促进新陈代谢和抵御失血压力。**

**Q 月经的正常周期、时长和量？**

A

月经的周期是来月经的第一天到下一次来月经的第一天，**一般为21-40天**，通常月经会持续**3-14天**，持续时间在这个范围内都是正常的，周期过长建议就医；月经的量一般是5-80ml，在此范围内都不必担忧。

Q 月经突然不来了是怎么回事？

A

一，**周期性停经**，没有特定的解释，一般会在“错过”一次之后在下个月重新到来；二，**身心亚健康**，不规律的生活作息、不健康的生活习惯、过大的精神压力，都会导致停经的出现；三，疾病，比如**多囊卵巢综合症**等妇科疾病；四，**怀孕**，受精卵嵌入子宫内膜后开始发育。

Q 痛经是怎么引起的？

A

目前对痛经的解释有两种：一，**原发性痛经**，一般从青春期开始，是绝大多数女性痛经的原因，主要是由于子宫颈狭窄或者扭曲导致出血不畅造成的；二，**继发性痛经**，如果在青春期之后没有痛经的症状而在青年、中年时期突然痛经，既有可能是**盆腔炎**等妇科疾病。

# When I'm on my period



**Q** 月经期间不能吃冰/吃辣，不能洗头？

**A**

这种习惯性禁忌并没有科学依据，以上这些行为可能导致的症状都是基于经期女性免疫力下降的情况，和月经本身没有必然联系，要根据女性自身的情况而定。

**Q** 经期的卫生用品有哪些？

A

**卫生巾：**分为干爽网面、绵柔类、纯棉类卫生巾，一般由表面层、吸收层和底层三部分构成，使用时就要从这三部分的材料及作用酌情考虑。根据长度可分为日用/夜用/护垫等等，可以在不同的时间段使用。**日用卫生巾最多4~5小时更换一次，量多时最好2~3小时更换一次。**

**卫生棉条：**目前在欧美国家较为流行。卫生棉条并不是“非处女”才能使用，掌握了使用方法后相比卫生巾会更为舒适和方便，但要格外注意放置时间限制等问题，无论使用哪款卫生棉条，使用时间**都不应当超过8小时。**

**安心裤：**本质上也是卫生巾，不过是裤型的，是将一条超长卫生巾牢牢固定在一次内裤上，不用担心跑偏。吸收量极大，**是给月经量大或者需要长时间作业的女性准备的。**

无论是卫生巾还是卫生棉条，每一次来月经时消耗量都并不少，可以说现阶段的女性在经期的卫生用品上人人都有一笔不小的开销。



Q 女性在月经期间需要什么？

A

我们认为主要需要以下这些：

**生理性支持：**我们常说的“多喝热水”确实有效（喝红糖水和喝热水本质上是一样的，到底喝什么可以看个人喜好），此外热敷也是有效的；布洛芬、短期避孕药等药物，对于缓解痛经效果很好，姐妹们在遵循医嘱的情况下可适当服用。

**社会性支持：**家人、朋友、同学等身边的社会关系应给予经期女性理解、关心、适当帮助；学校、工作单位等社会组织不能忽视乃至漠视女性在经期所经历的困难，并且提供合理的支持；日常交际、网络等公共舆论空间应当给“月经”去耻化、去真空化，对月经的讨论应当成为自然、公开的事情。

**月经并不肮脏，也不应当成为禁忌和羞耻。**只有当月经剥离层层意味回归成原本的正常生理现象，我们才能去正视因它而带来的种种现象和问题。



**联系我们** 邮箱: [whunow@163.com](mailto:whunow@163.com)  
小秘书微信账号: [whunow](#)

**关注我们** 微博: [@WHU性别性向平等研究会](#)  
QQ 表白墙账号: [3026787712](#)

—— 艾滋快检服务可联系QQ表白墙 ——