

# 月经周期短 会老得快吗?

38岁的李女士这段时间很是着急,因为她听别人说,月经周期短的人会长得快。一般女性月经周期是28-30天,而李女士22天就会来一次。她还听说女性一生中总共只排400颗卵,排一颗就会少一颗,等排完了人就老了!因此李女士想找医生想办法帮她拉长月经周期来延缓衰老。东南大学附属中大医院妇产科沈杨副主任医师告诉她,女性一生中的卵子数量由“先天决定”,但每个人排卵总数是不一样的,大概在400-500颗左右,月经周期短的女性也可能卵子基数多,因此不一定老得快。

## 月经周期长短与卵泡发育快慢有关

女性从青春期开始直到绝经前,每个月都能从卵巢募集好几个卵泡,但通常只有一个发育成熟排出,未能“突围”的卵泡自行闭锁消亡,有时也会发生“意外”,在

一个月经周期偶发排卵2-3个,不过这种情况很少。

排卵后黄体形成,但在14天后萎缩退化,子宫内膜脱落出血,月经形成。月经周期=黄体寿命(恒定14天)+卵泡发育期。卵泡从开始发育到成熟,再到排出大约需要90-100天,不同女性卵泡发育有快慢之分,这就决定了月经周期有长短。

## 卵子数量“先天决定”,库存量和基因有关系

女性在胎儿期就有300万个卵泡,出生后绝大多数闭锁,只剩下30万个作为卵子的后备军,而最后排出的只有400-500颗卵子,其余的卵泡会闭锁。

自身基因决定了个体差异,不同女性一生的总排卵数量不一样,有的人排400颗,而有的人则有400颗、500颗。卵子基数低的人,

如果月经周期又短,就可能早几年绝经;但如果月经周期长,绝经期就稍长。总的来说,绝经早晚与遗传有关,如果自己的外婆、妈妈绝经晚,那自己很可能也绝经晚。卵巢的衰老是无法避免也是不可逆的。

## 月经周期规律,22天也正常

大多数女性月经周期是28-30天,其实在这个时间前一周和后一周都是正常的,只要存在周期的规律性,22天也正常。

有两种情况需要及时到医院诊治,一是月经乱来,没有规律性,2个月甚至半年才来一次,很可能存在排卵障碍问题,如内分泌紊乱、神经系统如下丘脑调节失灵、卵巢疾病如多囊卵巢综合征等;二是月经10天甚至几天就又来了,可能是异常出血,由妇科肿瘤、炎症、黄体功能不足等引发。

钱钰玲

# 收集和储存母乳 注意清洁无污染

母乳是婴儿的最佳食物,母婴分离或母亲外出期间,仍可用挤出的母乳喂养宝宝,同时,定时挤奶可保持和增进泌乳。但母乳收集、储存不当容易变质,一定要注意清洁卫生。

**挤奶方法** 挤母乳前用清水洗净双手,用干净的湿毛巾擦拭乳房;使用专用母乳收集袋,挤奶用具及母乳收集容器应洁净或煮沸消毒后使用;母婴分离时,母亲在产后6小时内开始挤奶,将消毒后的容器靠近乳房,将拇指和食指放在乳头根部2厘米处,二指相对,其他手指托住乳房,向胸壁方向轻轻下压,反复一压一放,一侧乳房至少挤压3-5分钟,待乳汁少了,就可挤另一侧乳房,如此反复数次,整个过程以20-30分钟为宜,每3小时挤奶一次,夜间也要挤奶,24小时内至少挤奶8次,以保持泌乳。

**贮存方法** 挤出的母乳分份保存,避免浪费。建议使用80ml左右母乳收集袋分装比较恰当;母乳挤好后标明挤奶时间,立即放入冰箱冷藏或冷冻保存;冷藏母乳的保质期时间为24小时,在零下18℃条件下冷冻保存,母乳可保存3个月;母婴分离需送奶时将奶瓶放在保温瓶内,周围放置冰块,以免奶液变质。

**特别注意** 如果患儿暂时不能喝奶,可将母乳挤出后,放入冰箱冷冻保存;如果母亲患有艾滋病、活动性结核、传染病隔离期间、母乳巨细胞病毒监测阳性者及使用了母乳喂养禁忌药物者暂不要送奶。另外,母亲应保存心情愉快,保证充足的睡眠及营养,更有利于乳汁分泌。

长沙市第一医院妇产科副主任护师 刘霞

## 预防子宫内膜异位症 做好三点

子宫内膜异位症是指有活性的内膜细胞种植在子宫内膜以外的位置,而形成的一种女性常见妇科疾病。异位的子宫内膜长到卵巢上会破坏卵巢组织,导致卵巢功能下降,引起不孕等并发症;长到子宫肌层,会引起进行性痛经;长到输尿管会导致梗阻、肾积水,严重的还会引起肾功能衰竭;长在肠道上,轻者引起疼痛,严重的可能会有便血、排便困难、肠梗阻等。因此,它是有恶性行为的良性疾病。

对于有怀孕需求的患者,可以在子宫内膜异位腹腔镜手术后直接试孕,受孕率最高,并且通过怀孕可以有效地预防其复发;对于无生育需求的患者,可以在手术后采取药物治疗,常规是先用激素类药物治疗半年,然后口服避孕药。

子宫内膜异位症尽管手术有很好的治疗效果,但也有相当高的复发几率,所以手术需要做彻底,且术后药物治疗是非常必要的。

生活中预防子宫内膜异位症,要做到以下几点:1.经期避免剧烈运动。2.适龄生育,让子宫和卵巢得到休息,降低发生子宫内膜异位的几率。3.及时发现生殖道畸形,如阴道闭锁、残角子宫等,这类疾病容易引起经血倒流、痛经,如能早期诊治,会大大减少今后患上子宫内膜异位症的几率。

中山大学附属第一医院妇产科主任 姚书忠

## 孕妇仰卧位易引发低血压

孕妇很容易感到疲劳,要注意休息,保证充足的睡眠,每天最好保证睡8-10小时,其中包含午睡1-2小时。睡姿以侧卧位为宜,左侧卧位最好。

由于盆腔的左边被乙状结肠占据的缘故,怀孕后,增大的子宫大多向右旋转,这样,子宫的血管也会跟着有不同程度的扭曲,还会因神经受到压迫牵扯而出现腰腿痛,左侧卧位能改善子宫的血液供应和神经压迫症状。

而孕妇仰卧位时,增大的子宫会压迫下腔静脉血管,减少血液向



心脏回流,从而使心脏搏出量减少,导致血压下降,孕妇会出现心慌、乏力、冷汗甚至休克等症状,称为仰卧位低血压综合征。这样不仅对孕妇健康有危害,也容易使胎儿出现宫内窘迫。

北京市朝阳区疾控中心 杨军



## 妇科私密

47

**微信王女士咨询:**我近段时间老是出现白带增多、下腹部不适,去医院看了妇科门诊,一番检查后医生诊断为衣原体性宫颈炎。我没听过这个病,想详细地了解一下。

**北京地坛医院主任医师刘彦春回复:**女性泌尿生殖系统感染了衣原体病菌,除了出现尿道炎的症状外,更多见的是宫颈炎。主要表现为白带增多,下腹部不适,有时外阴瘙痒,检查时宫颈口有程度不等的红肿,有炎性分泌物。此时以宫颈拭子检查,常能检出有衣原体的感染。

该病如不治疗,任其生长繁殖,那么衣原体就可以沿宫颈管上行至子宫、输卵管及其附近组织,造成输卵管炎或附件炎、盆腔炎。衣原体感染还可造成异位妊娠、流产、死产等。

## 何谓衣原体性宫颈炎?

需要指出,女性泌尿生殖道感染了衣原体,大部分人可以没有症状或症状很轻,譬如说仅白带多一些,认为是一般的妇科病,不去治疗。因此女性常成为衣原体的携带者,与异性发生性关系后传染给对方。

确诊为衣原体感染的患者,治疗可选用四环素类的药如多西环素、米诺环素;也可选用大环内酯类的药如阿奇霉素、罗红霉素、克拉霉素、交沙霉素;还可选用喹诺酮类

药物如左氧氟沙星、司帕沙星等。一般服用一个疗程(7-10天)的推荐药物,临床症状都能有所缓解。

## 【微信有奖问答】

确诊为衣原体感染的患者,可选用\_\_\_\_、大环内酯类和喹诺酮类药物。

**【参与方式】**通过本报微信每周二下午参与活动,读者可在大众卫生报报纸头版扫描二维码,或添加本报微信号 dzws001,并提交正确答案。本报每周将从回答正确的读者中选取10名,由湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司免费送出价值49.6元的玫瑰绽放高档卫生巾礼品一份。

(注:此活动本报职工不参与)

栏目协办单位

**玫瑰绽放** 卫生巾

重新选择 从芯出发

湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司

官网: <http://www.ximeigui.com.cn>

总部电话: 0731-89783678