

月经提前原因多 学会避免



月经周期是由下丘脑、垂体和卵巢三者生殖激素之间的相互作用来调节的，月经来潮是健康女性的一种生理现象，会在一定规律时间内准时来潮。女性月经周期的长短，取决于卵巢周期的长短，一般为21~30天，但也因人而异，只要有规律性，在临床上一般会认为是正常月经，并且经血量、经期持续时间都是在合理范围内。但是，生活中经常见到有些女性月经可能突然提前，这是什么原因导致的呢？

精神过度紧张 若处于精神的紧张状态，或是遭遇重大事件时，会影响人体的内分泌，体现在女性身上就可能致使月经规律发生变化，如月经的提前来潮，或者经血量的变化等。因此，女性朋友在工作和生活中应尽量保持轻松愉快的情绪和乐观的心态。

不良生活习惯 不良的生活习惯会引起内分泌的紊乱从而导致不少健康问题的出现，特别是女性朋友易造成月经提前。

罹患妇科炎症 女性一旦患有妇科炎症，如中重度的阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、子宫内膜异位症等，除了会带来瘙痒、异味、白带异常等问题之外，还可能影响月经，出现月经紊乱、提前或推后及淋漓不尽。

因此，女性朋友在生活中应从以下方面来预防经期提前：

保持心情轻松愉快 良好

的情绪能提高人体免疫力，调整内分泌，是身体健康的基础。

加强体育锻炼 多锻炼身体，有助提高身体免疫力，而且能够促进全身血液循环，从而让各大器官获得足够多的养分、发挥最佳功能。建议女性在平日多散散步，或者说爬爬山。实在没时间外出的话，在家里或办公室做做手指操、伸展四肢、做开合跳、深蹲等也是很好的锻炼方法。

饮食规律清淡 饮食也是导致月经问题的重要因素，尤其是在月经期前或月经期的那几天，千万不能吃错食物，否则的话，很容易造成月经提前、推后、痛经等异常问题。辛辣、刺激性食物，会刺激身体造成盆腔充血，进而造成痛经。且辛辣食物性热，吃了以后有助热生燥的效果，容易出现热迫血行的情况，造成月经提前到来或出血情况加重，经量增多。所以说，油炸、烧烤、重口味的火锅、干锅等菜肴，女性尽量少食用。

湖南省第二人民医院 刘莉

遭遇生化妊娠 不宜盲目保胎

生化妊娠是孕5周内的早期流产，人绒毛膜促性腺激素(HCG)一过性升高，而后逐渐降至正常，但超声检查看不到孕囊，受精卵着床后发育失败，又被称为亚临床流产。从严格意义上讲，生化妊娠不能算临床妊娠。生化妊娠一般不会影响下一次怀孕。

现在发现的生化妊娠越来越多，一是因为当今医疗条件提高，妊娠健康更能引起重视；二是随着检测技术的发展，越来越多的生化妊娠被发现。也就是说，某位女性的哪一次异常月经，其实就是一次不知不觉的生化妊娠，只是以前没有察觉或者没有这个意识。

偶然发生一次生化妊娠不用过于担心，一次生化妊娠不会对今后的备孕造成影响。因为妊娠时间较短，对子宫、子宫内膜影响较小，几乎可以忽略不计，所以也无须特殊处理。一般建议出现一次生化妊娠是不用避孕的，可正常备孕。如多次生化妊娠，就需重视，可以按照复发性流产或反复种植失败来查找原因和做好预防措施。

需要注意的是，生化妊娠的女性切不可盲目保胎。有些女性认为好不容易怀上了，怕流产就极力保胎，而从优生角度看，这种做法并不可取。生化妊娠很可能就是机体的一种优胜劣汰过程，大部分是由于胚胎本身有缺陷，此时盲目保胎不会有效，反而会对女性自身健康和优生优育不利。

江苏省人民医院生殖中心
张宏秀

怀孕和分娩 是造成盆底肌损伤的重要因素

在妇科门诊，有不少女性被生育后尿失禁的问题所困扰，打喷嚏、原地跳跃、跑步都会出现漏尿的尴尬，其原因是由于盆底支持结构受到损伤引起膀胱颈位置下移，增加腹压时膀胱内压大于尿道内压而造成漏尿，严重者甚至需手术予以解决。虽然盆底疾病不像心脑血管疾病、癌症等严重威胁到人们的生命，但在很大程度上影响着女性的生活与人际交往。患者在身体受到折磨的同时，还可能产生自卑、沮丧、食欲下降等心理障碍。

肥胖、外伤、缺乏锻炼和衰老及遗传等都可致盆底肌松弛无力，而怀孕和分娩更是造成盆底肌损伤的重要因素。盆底经过妊娠和分娩后，会变得

松弛和疲劳，孕期腹内压增高的负荷及分娩时盆底肌肉受到的损伤，是日后发生盆底障碍性疾病的主要因素。

有人认为，只有顺产妈妈的盆底肌肉会遭到损伤，其实经历了剖宫产的妈妈也不能避免，因为盆底损伤在十月怀胎的过程中就已形成。孕期激素水平和生理弯曲的改变，会使肌肉和韧带松弛。随着孕中晚期腹压的增加，有人便会出现咳嗽、大笑时漏尿的情况，只是顺产与剖宫产相比对盆底的考验更大。当然，不能为了避免盆底可能经受的考验而选择剖宫产，而是首先评估两种生产方式的利弊。

北京协和医院普通妇科中心
教授 孙智晶

莫把胎膜早破当漏尿

怀孕35周的伍女士突然无任何征兆地出现阴道流液，为无色、清亮液体，并感觉到不规则的下腹胀痛。丈夫根据症状上网搜索，自行判断为漏尿。耽误9个小时后，妻子才被送至医院诊治。经检查，医生发现伍女士是胎膜早破，宝宝随时可能发生宫内窘迫而致死亡。情况紧急，医院立即为伍女士实施剖宫产手术，所幸母子平安。

湖南省妇幼保健院产科主任医师宋玉琳介绍，从这个例子来看，有一部分准妈妈及孕产妇家庭对于一些基本的孕产知识是缺乏的。为了母婴安全，一定在规律产检的同时，学习一些识别孕期异常现象的知识，这个很重要。

正常情况下，胎膜多在临产后的第一产程末、宫口扩张至8~9厘米、宫腔内压力明显增强且超过胎膜张力时，才会发生破裂。胎膜早破是指尚未临产时胎膜自然破裂，表现为孕妇突然感觉有较多液体从阴道流出，这是一个常见的分娩期并发症，不能盲目当成是“漏尿”。胎膜早破可由性生活的机械性损伤、生殖道炎症、胎位不正、营养不合理等因素引起。

胎膜早破后，由于产妇一般并无明显不适而容易被忽略，殊不知，早破水对孕妇和宝宝健康都有不利影响，严重时导致胎儿死亡，应尽快就诊。发生胎膜早破时，需要将产妇臀部抬高，绝对卧床休息，同时送医院治疗。

徐媛

多种因素 可致输卵管堵塞

造成不孕的因素有很多种，最常见的就是输卵管问题，占女性不孕的40%~60%。而以下多次人工流产等原因是导致输卵管堵塞的原因。

多次人工流产 多次人流、不全流产、不全流产等引起慢性输卵管炎是年轻女性常见的发病原因。致病菌多为细菌、病毒、支原体等，最常见的为细菌感染。所以，女性没有生育计划时要严格做好避孕措施。

经期过性生活 经期过性生活易致经血逆流，细菌经子宫内膜向上蔓延，引起输卵管黏膜炎性改变，输卵管上皮发生退行性变，导致输卵管黏膜粘连，继而引发输卵管堵塞，严重者引起急性盆腔炎。

经期卫生不良 月经期是女性抵抗力最弱的时候，此时容易受到外界的感染。为避免感染，在经期应做到常换卫生棉，勤洗内裤，保持私密处清洁、干燥。同时，应避免经期游泳、泡温泉、过性生活等。

盆腔脏器感染 如果盆腔内某些脏器炎症蔓延，如子宫内膜炎、阑尾炎等可能导致盆腔感染，也是造成输卵管堵塞的原因之一。

其他疾病因素 如输卵管先天性发育不良、子宫内膜异位症，既往或正在患盆腔结核等也会不知不觉地影响输卵管，均可导致不通或粘连。

中国医科大学附属盛京医院妇科
主任医师 马晓欣