

# 月经不调的常见原因及应对方法

很多女性认为月经不准时、经量忽多忽少甚至几个月不来只是“小毛病”，有的甚至认为不来更省事，这是非常错误的。月经是女性身体健康的重要信号灯，受多种因素影响，如情绪、压力、作息、饮食、体重变化等，如果月经总是不规律，背后可能隐藏身体健康问题，一定要引起重视。本文为大家介绍月经不调的常见原因及应对方法。

## 什么是月经不调

月经不调是指月经周期、量或者性状出现了异常。原本应该规律的月经周期，有些会突然提前、推迟，甚至几个月都不来，还有的经期一拖就是十几天，或者量特别多、特别少，伴有血块，颜色发黑，甚至严重痛经，这些都说明身体出了问题。

## 月经不调的常见原因

月经的正常运行依赖于大脑、内分泌系统与生殖器官之间的协同作用，其中最核心的是下丘脑、垂体和卵巢之间的调控链条，一旦其中的某个环节失去平衡，就可能打乱月经周期。然而，诱发月经不调的因素往往不是单一的，而是多种原因相互影响的结果。

**1. 激素波动** 激素变化是引起月经改变最主要的原因，特别是青春期、产后、哺乳期或围绝经期，这些生理转变期都会伴随激素变化，造成周期变长、变

短，甚至间断性停经。

**2. 情绪变化** 长期处于压力过大、焦虑等情绪中，或者经常熬夜、睡眠紊乱，都会影响大脑对激素的指令，进而影响排卵和月经周期。例如，有些女性在经历重大情绪变化后，常会出现月经推迟甚至暂时中断现象。

**3. 疾病** 有些内分泌疾病也会造成月经失调，常见的是多囊卵巢综合征。这是一种常见的排卵障碍问题，患者常表现为月经稀发，经量减少，甚至闭经，同时常伴有痤疮、多毛或体重异常增长。另外，子宫自身的问题也可能影响经期规律，如子宫内膜异位、子宫肌瘤或息肉，会影响子宫内膜的正常脱落，导致月经延长，经量增多，或伴随严重的痛经。

**4. 体重变化** 极端节食、快速减重会使体脂率降低，让身体自动进入“省电模式”，暂停排卵，从而引发闭经；而体重过重或肥胖常伴随胰岛素代谢异常，

也会扰乱激素平衡，造成月经周期混乱。

## 月经不调的应对方法

**1. 调整生活方式** 规律的作息和良好的饮食习惯对内分泌系统的影响极大，长期熬夜、节食减肥、吃外卖，会打乱体内激素的正常分泌。建议每天保证 7~8 小时睡眠时间，少喝咖啡酒精，多吃富含优质蛋白、铁和维生素 B 族的食物。

**2. 及时明确病因** 一旦出现痛经、闭经、经血淋漓不尽等现象，千万不要一味忍耐或拖延，及时就医，明确诊断才是对身体负责。通过基础激素检查、B 超、甲状腺功能筛查，可以判断是否存在内分泌紊乱、排卵障碍、多囊卵巢或子宫疾病等。

**3. 中医调理** 逍遥丸、四物汤等对月经不调有一定疗效，但要在医生辨证前提下使用。

郴州市第一人民医院 赵晨阳

# 揭开乳腺癌的神秘面纱 呵护女性健康

据 2020 年世界卫生组织发布的数据显示，乳腺癌的发病率首次超过肺癌，成为“全球第一大癌症”。在我国，乳腺癌常居我国女性恶性肿瘤发病的首位，其发病率逐年上升且呈年轻化趋势，严重威胁女性的生命安全与健康。因此，了解乳腺癌的基本知识、早期信号和预防方法，对保护女性健康至关重要。本文为大家揭开乳腺癌的神秘面纱。

## 什么是乳腺癌

乳腺癌是发生在乳腺上皮组织的恶性肿瘤，即乳腺细胞在多种致癌因素的共同作用下，出现细胞的异常增殖并形成肿块。癌细胞通常先在乳腺导管或小叶中形成，若未及时控制，可能扩散到周围组织甚至全身。需要提醒的是，它并非女性专属，男性也可能患病（约占 1%），但女性仍是该病的主要群体。

## 乳腺癌的高危人群

**1. 年龄** 40 岁以上女性，其患病风险随年龄增长而升高。  
**2. 家族史** 如果一级亲属（母亲、姐妹、女儿）中有乳腺癌患者，患病风险更高。  
**3. 激素因素** 月经初潮早（小于 12 岁）、绝经晚（超过 55 岁）、未生育或晚育（超过 30 岁）、长期服用含雌激素的药物等。  
**4. 生活习惯** 长期熬夜、肥胖、高脂肪饮食、过量饮酒、缺乏运动等。

## 这些早期信号要警惕

乳腺癌早期症状不明显，容易被忽视，一旦出现以下信号，

需及时就医：1) 乳房出现无痛性肿块，质地较硬、边缘不规则、活动度差；2) 乳头溢液（非哺乳期），尤其是血性溢液；3) 乳头或乳晕异常，如凹陷、脱皮、瘙痒、红肿；4) 乳房皮肤改变，如出现“酒窝征”（皮肤凹陷）或“橘皮样”改变（皮肤粗糙、毛孔粗大）；5) 腋窝淋巴结肿大，无痛且质地硬。

## 如何预防和筛查乳腺癌

**1. 保持健康的生活方式** 均衡饮食，多吃蔬菜、水果、全谷物和低脂肪、适量蛋白质的食物；避免长期精神压力和负面情绪刺激；戒烟限酒，减少二手烟暴露；保持充足的睡眠，避免熬夜；控制体重，避免过度肥胖；适当运动，每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动。

**2. 定期筛查** 建议每月月经结束后 7~10 天做乳房自检，对着镜子观察乳房的大小、形态、颜色和皮肤的状态，触摸乳房及腋窝是否有肿块或异常；20~39 岁女性每 1~3 年做一次乳腺超声检查；40 岁以上每年做一次乳腺超声+X 线钼靶检查，高危



人群提前至 35 岁。

**3. 减少危险因素** 避免长期暴露于高水平的雌激素，如避免使用含雌激素的药物和化妆品等；尽量在合适的年龄生育，并进行母乳喂养。

**4. 早发现，早治疗** 即使确诊为乳腺癌，也要保持正确、乐观的心态，积极配合治疗。目前，乳腺癌的治疗方式包括手术、化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗等，只要规范治疗，5 年生存率可达 90% 以上。此外，还要及时发现和治疗乳腺良性疾病、卵巢疾病，有助于降低乳腺癌的发病风险。

郴州市第一人民医院  
乳甲外科一区 李娜

## 科学“坐月子”的八个建议

宝宝出生后的一段时间（通常为 6 周）是宝妈全身器官（乳腺除外）恢复至未孕状态的关键时期，医学上称为产褥期，也就是老百姓所说的“坐月子”。那么，如何科学“坐月子”？专家给出了八大建议。

**1. 饮食均衡** 产后胃肠道相对较弱，需特别注意饮食卫生，避免食用不洁食物。分娩后 2 小时内可给予清淡、易消化的食物，逐渐过渡到普通饮食。在保证各类营养均衡的基础上，应适当多补充蛋白质，多喝汤水，不吃生冷、辛辣、油腻的食物，避免喝浓茶、咖啡等。奶水充足时，可适当减少汤水的摄入。产后容易便秘，应多吃蔬菜，便秘严重时，可在医生指导下服用缓泻剂。

**2. 休息与活动** 产后身体虚弱，需注意休息，建议每天保证 8~10 小时睡眠时间。顺产的宝妈产后 6~12 小时可下床活动，剖宫产的宝妈可在术后 24 小时逐步床边活动、排尿排便，减少下肢静脉血栓栓塞的发生。同时可根据身体情况循序渐进开始产后康复锻炼，恢复盆底及腹部肌张力，预防子宫脱垂及尿失禁的发生。避免久站、久蹲及重体力活动。

**3. 个人卫生** 产后 1 周内易出汗，尤其夜间明显，应注意补充水分，必要时用温水擦洗身体，穿棉质透气的衣服。洗澡选择沐浴或擦浴，产后 42 天内不建议盆浴，洗澡时间控制在 5~10 分钟，注意水温，避免感冒。保持外阴清洁，每次大小便后及时清洗，注意伤口护理，避免感染。产后恶露一般会持续 4~6 周，颜色从暗红色逐渐变成淡红色、褐色、白色，少于平时月经量。

**4. 疼痛护理** 宝妈可能会感到类似抽搐似的疼痛，哺乳时更明显，这是子宫复旧过程中出现的收缩痛，不需要特殊用药。

**5. 保持心情舒畅** 产后由于雌孕激素水平急剧下降，以及身体上的不适、照顾宝宝的辛劳，可引起情绪波动，是导致产后抑郁的重要原因。家属应多分担照顾宝宝的责任，照顾宝妈的情绪，避免给宝妈过大压力。

**6. 舒适的环境** 民间有“坐月子”不宜吹风的习俗，即使炎炎夏日也要关闭门窗，不能开空调，这是非常错误的。产妇长期处在这种高温、高湿的环境下，容易导致体温调节中枢功能障碍，引起产褥中暑。因此，产妇的居住环境应保持清洁、通风，室内温度控制在 25℃~28℃ 较合适，但注意不要对着空调、风扇风口。

**7. 乳房护理** 顺产后半小时内即可让宝宝吸吮乳头，剖宫产的宝妈也应尽快让宝宝吸吮。哺乳前可进行湿热敷及简单乳房疏通，动作需轻柔，避免暴力通乳和盲目按摩。每次哺乳前后用温水清洁乳房，不要用洗浴用品过度清洁。如果出现乳头皲裂，轻者可继续哺乳，哺乳后将少量乳汁涂在乳头和乳晕上，严重者应停止哺乳，待伤口愈合后再哺乳。

**8. 注意避孕** 产后 42 天内禁止同房，以免引发感染；产后平均 4~6 个月恢复排卵，即使没来月经也有受孕可能，一定要注意避孕。

郴州市第一人民医院妇产科  
副主任医师 李彩云