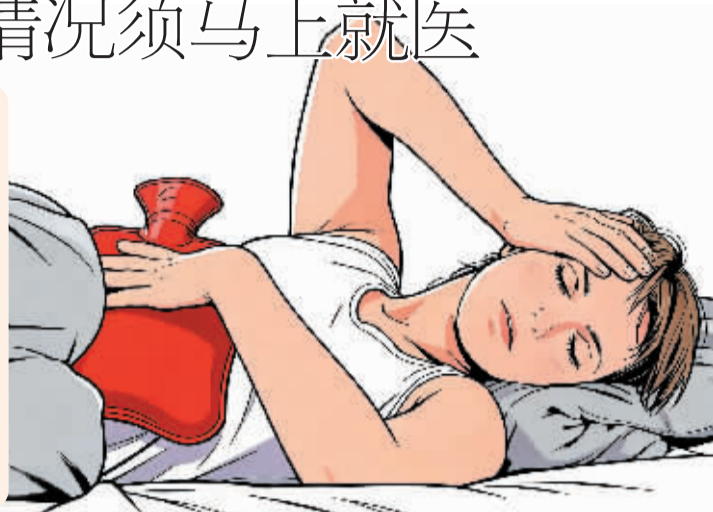


# 别把异常出血当月经不调

## 出现这些情况须马上就医

“医生，我这月经又乱了，是不是压力大导致的月经不调？”在妇科门诊中，这类咨询十分常见。很多女性面对非经期出血、经期紊乱，总简单将其归为月经不调，要么自行购买调经药，要么抱着“忍忍就好”的心态硬扛。作为从业十几年的妇科医生，我必须严肃强调：异常子宫出血绝不等于月经不调，二者背后的健康隐患天差地别，拖延就医可能延误恶性疾病的最佳治疗时机，给身体带来不可逆的伤害。



异常子宫出血的原因比月经不调复杂得多，其中包括子宫肌瘤、子宫内膜息肉、子宫内膜炎、排卵障碍、宫内节育器副作用等良性疾病，也包括子宫内膜癌、宫颈癌等生殖系统恶性肿瘤，这些疾病的早期症状往往都是不规律出血。此外，凝血功能障碍、甲状腺功能异常等全身性疾病也可能间接导致异常子宫出血。因此，出现以下任何一种情况的异常子宫出血，都必须立即就医，千万别硬扛。

### 非经期不规则出血

这种情况尤为常见，是指月经周期中间出现的无规律少量出血或点滴出血，颜色为粉色、褐色或鲜红色，如月经刚结束一周又出现褐色分泌物，或两次月经之间突然出血且持续3天以上不干净，尤其伴有同房后接触性出血时，很可能是子宫内膜息肉、宫颈癌等恶性肿瘤的信号，需及时做宫颈TCT/HPV筛查以及妇科超声进行排查。

### 经期延长或经量增多

正常情况下，月经期一般为2~8天，经量20~60毫升，超过80毫升则为月经过多。若经期突然延长至10天以上，或经量显著增多

(每小时更换一片卫生巾且持续超2小时)，甚至出现头晕、乏力、心慌等贫血症状，应警惕子宫肌瘤、子宫腺肌病、子宫内膜增生等疾病。长期大量出血会引起贫血，严重时影响心脏功能，需立即就医止血并排查病因。

### 绝经后出血

女性进入绝经期后(连续12个月无月经来潮)，子宫和卵巢功能衰退，正常情况下不会再有阴道出血。若绝经后突然出现少量点滴出血或褐色分泌物，哪怕是一次，也可能是子宫内膜癌的信号，需尽快通过诊断性刮宫、超声等检查明确病因，绝不能掉以轻心。

### 异常出血伴随不适症状

若异常出血同时伴随下腹持续疼痛、坠胀，发热，白带增多且有异味，很可能是子宫内膜炎、盆腔炎等感染性疾病；若停经后出现不规则出血，且伴随一侧下腹隐痛或撕裂样疼痛，需高度警惕宫外孕，延误诊断可能导致腹腔内大出血而危及生命。

### 月经周期紊乱

若月经周期紊乱(如上个月

20天，这个月40天)超过3个月，且排除熬夜、压力大、节食等诱因，可能是排卵障碍导致。长期排卵异常会使子宫内膜缺乏孕激素保护，增加子宫内膜增生甚至癌变的风险，尤其是40岁以上女性，卵巢功能开始衰退，排卵异常概率升高，对于月经周期紊乱需格外重视。

当然，偶尔一次异常出血，且无其他不适症状时，可能是生理性波动，可先观察1~2个周期。如果异常出血反复出现，或伴随上述任何一种高危信号，都要及时就医，切勿自行用药，以免掩盖病情。同时给所有女性朋友几个建议，一是养成记录月经周期、经量的习惯，便于及时发现异常变化；二是不盲目用药，很多女性发现异常出血后，会自行购买止血药或调经药服用，这样做很可能掩盖子宫内膜癌、宫颈癌等恶性疾病的症状，延误诊断。

总之，异常子宫出血绝非小毛病，不能将其简单等同于月经不调，二者有核心区别。健康无小事，只有早发现、早干预，才能最大程度保护自身生殖健康。

衡阳市衡阳县妇幼保健院 伍梦梅

## 45+, 生过娃, 肥胖的你, 很容易得这个病!

刷短视频刷到爆笑名场面，想放声大笑又硬生生憋回去；肩膀抖得像筛糠，嘴角咧到耳根又猛掐自己大腿；不是装高冷，是真的怕一用力，子宫就跟着笑声溜出去……这不是什么段子，而是不少女性的真实写照。是的，她们正在遭受一种名叫盆腔脏器脱垂的疾病的煎熬。

### 什么是盆腔脏器脱垂

我们可以把盆腔想象成一个坚固的吊床，吊床的支架是骨盆的骨骼和强健的肌肉，吊床的网兜是由盆底肌肉和筋膜组成的盆底膈，它像一张有力的网，承托着上方的膀胱、子宫、直肠等器官。

如果因为某些原因，导致这张吊床的弹性变差，吊力不足，里面的“住户”就会向下移位，甚至从阴道口膨出或脱垂，这就是盆腔脏器脱垂，而最主要的原因就是怀孕生娃导致的盆底肌受损，尤其是顺产、多胎生育、巨大胎儿等情况，风险会更高。但没生过孩子的你，先别笑！长期咳嗽、便秘、从事重体力活动、肥胖、久坐、做盆腔手术、绝经(45岁以上)等情况，也会导致这张“吊床”变松无力。

### 得了这个病, 处处是麻烦

得了这个病，你会发现生活处处是麻烦：每一次开怀大笑都变成了一种高危动作，一旦开启“哈哈”模式，那就是一场开闸放水的灾难片；除了不敢大笑，你还不敢咳嗽、打喷嚏、搬重物、跑步；有时上个厕所排个便，结果发现怎么用力都无济于事，最后，不得不把脱垂的器官往回顶一顶，才能顺利排出；除了腰酸背痛，你还可能会出现外阴瘙痒、异味、性冷淡、性交痛、无高潮等无法言说的痛。

### 先别慌, 这病还能治!

如果只是轻微的坠胀感，那么恭喜你，此时可以通过凯格尔运动缓解——想象自己正在憋尿或憋屁，用力收缩的那块肌肉就是盆底肌。每次收缩盆底肌时，保持5~10秒，再放松3~5秒，每次做10~15分钟。

如果练了没效果，或自己坚持不了，我们还有办法——子宫托。这东西就是一个碗状的硅胶圈，把它放入阴道，就能像托举重物一样，稳稳地将器官托住。这时，你再也不用担心走着走着，体内的脏器掉出来了。

如果器官已经脱出，且无法回纳，别迟疑，赶快手术。目前常用的手术方式多为微创手术，如腹腔镜、经阴道手术。

长沙泰和医院妇产科  
主任医师 申丽辉  
通讯员 小姿 王谦

## 关于短效避孕药, 女性该知道的事

短效口服避孕药是女性避孕的常用手段，它的诞生可追溯到上世纪50年代，堪称现代医学史上的一座里程碑，它第一次将生育主动权交到女性手中。但是，服用短效避孕药还是有讲究的，以下事情值得注意。

### 短效避孕药有哪些

近年来，短效避孕药主要是通过降低雌激素、改良孕激素、调整给药方案等方式，提高其安全性和依从性。目前在国内外上市的短效口服避孕药主要可以分为以下几类：

1. 传统一代/二代 代表药物有左炔诺孕酮片，特点是上市时间较长，临床应用经验丰富，价格相对亲民。服用方法需严格按照“服用21天、停7天”的周期服用。

2. 新型三代/四代 代表药物有屈螺酮炔雌醇片、去氧孕烯炔雌醇片等，是目前临床的主流选择。

屈螺酮具有抗盐皮质激素和抗雄激素作用，能有效改善经前不适，甚至对一些痤疮(痘痘)也有治疗作用，对皮肤更友好，同时可减少体重增加、浮肿等副作用。

### 怎么吃才有效

短效避孕药要规律服用才能建立稳定的避孕效果。一般是从月经来潮的第1~5天之间吃第一颗药，然后每天同一时间服用一颗，连续服用一个周期，通常是21天或28天。

### 万一漏服了怎么办

这是大家最关心的问题。别慌，根据漏服的时间和次数，这里有一套补救方案：

如漏服1片，且未超过12小时，可立即补服1片，避孕效果基本不受影响，依然有99%以上的保护率。

如漏服2片及以上，或漏服时间超过12小时，这时候需要提高警惕，避孕效果可能会打折扣，同时按照以下方法补救：

1. 立即补服：立即补服最近漏掉的那一片药，然后继续按常规时间服用剩下的药。

2. 数一数：数一数剩余的药量，如剩余药片超过7片，说明体内的激素水平可能出现波动，不足以完全抑制排卵，接下来的7天内如有性生活，必须额外加用避孕套。如剩余药片不足7片(即还剩不到一周的药)，别担心，通常这个时候的排卵已经被之前的药物抑制住了，卵巢处于“休眠”状态，继续把剩余的药吃完，避孕效果通常是有保障的。

湖南省妇幼保健院妇女保健科  
副主任医师 陈小英