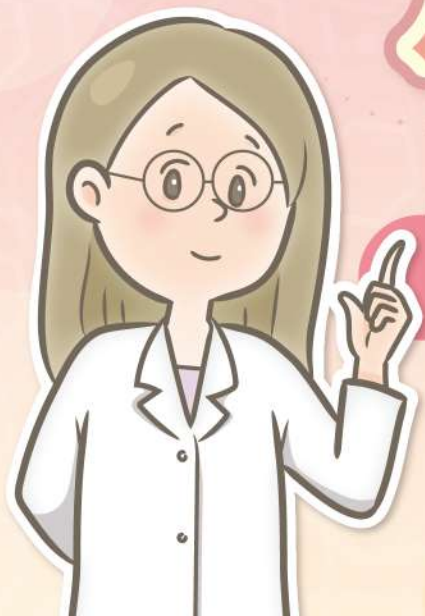


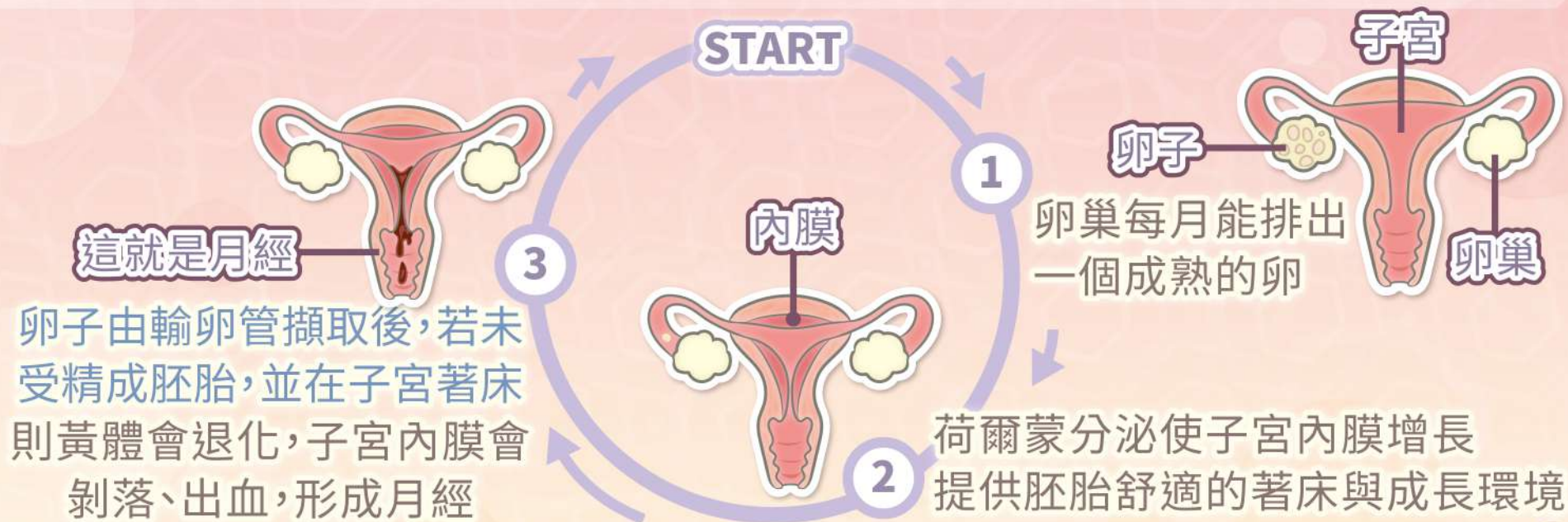
月經來了!

認識月經大補帖



為什麼會有月經

- ▶ 月經是一個女性進入青春期的正常生理現象，是女性生育功能與發育成熟的重要指標
初經年齡大部分約在11至16歲、停經年齡則約在44至54歲



月經期間子宮內膜、卵巢濾泡與內分泌的變化

卵巢濾泡在濾泡期會分泌性荷爾蒙-雌激素，促進子宮內膜增長，稱為增殖期

濾泡成熟後排卵

Ovulation

排卵

剩餘的濾泡形成黃體。分泌的黃體素使子宮內膜不再增長，但富含血管及腺體，以利胚胎著床、成長，稱為分泌期

卵巢週期

Ovarian cycle

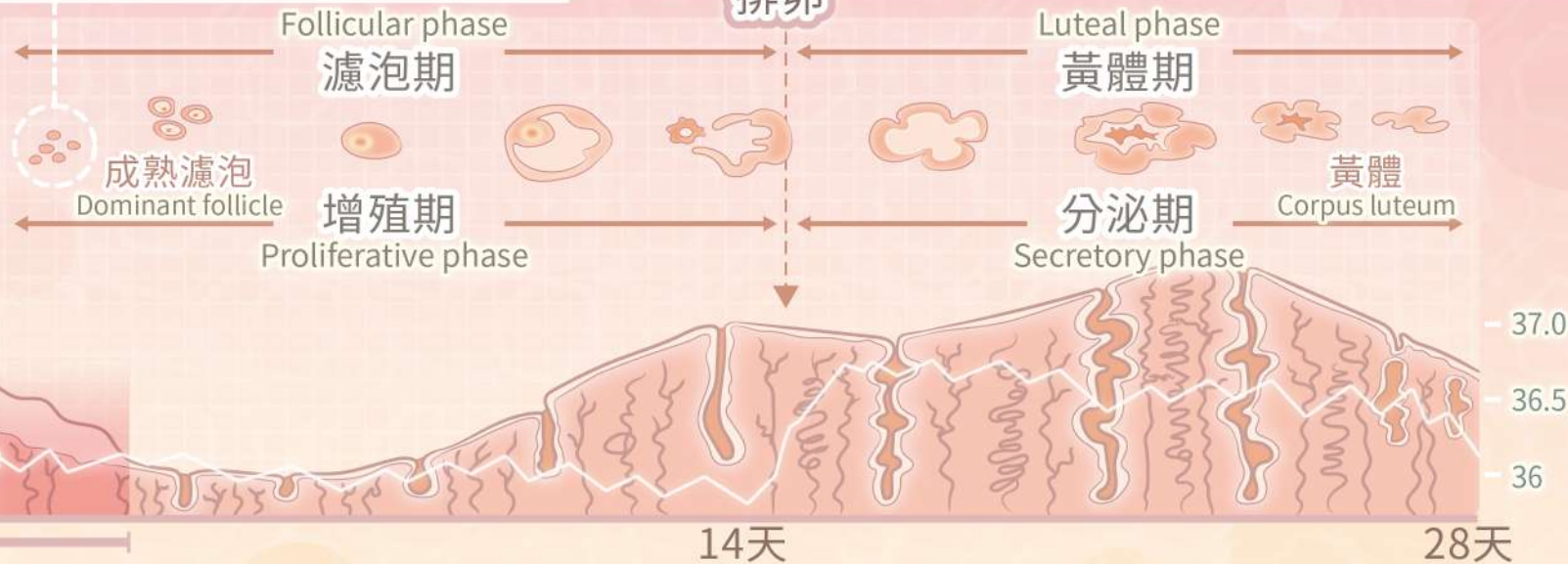
子宮內膜週期

週期

Endometrial cycle

月經

Menstruation



資料來源: Edlin, G., & Golanty, E. (2019). Health and wellness. Jones & Bartlett Publishers.

Widmaier, E., Raff, H., & Strang, K. T. (2015). Vander's human physiology. McGraw-Hill US Higher Ed USE.

體溫變化

當月經與女性荷爾蒙相遇

▶ 正常月經週期傳遞的健康訊息有哪些？

具備生育能力



女性荷爾蒙平衡

- 強化免疫力
- 規則經期
- 維持骨骼強健
- 預防骨質疏鬆
- 緩解不安情緒
- 維持生殖泌尿道健康
- 健康生殖能力

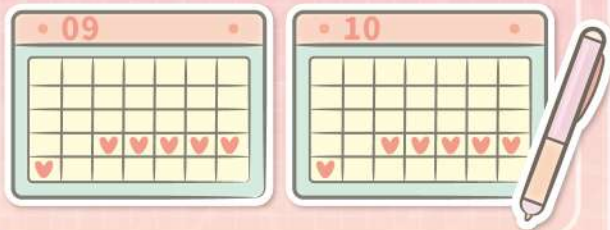


月經自我觀察

月經週期

月經週期為經血排出的第1天至下次經血排出前1天的總天數

正常的月經週期通常是21至35天
月經期維持2至6天

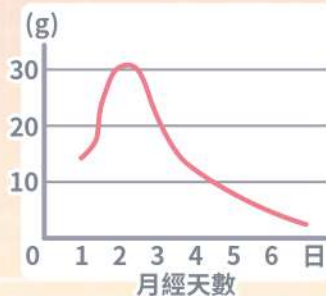


經期血量

一次月經期之總經血量約20至60毫升

量的變化

有量多和量少的日子，通常第1天的量較少，第2天量變多，到了第3天又逐漸減少



經血顏色

主要成分是血液與子宮內膜的碎片
顏色可能是暗紅、鮮紅、粉紅、黑棕色等



暗紅

一般經血



鮮紅



粉紅

經血量較少



黑棕色

子宮收縮不良
經血停滯
被氧化後才排出

月經自我記錄



月經的造訪 ▶ 經期紀錄

月經的造訪 ▶ 如何計算日子?


可以用記事本或手機APP持續記錄6個週期以上
據此預測月經來潮日

計算3步驟



上次月經1/1來
這次月經1/29來
那麼月經週期天數
就是28天

月經來潮的日子

 預估是
 $1/29+28天=2/26$

記錄月經
週期日期

計算月經週期天數

推算下次月經
週期來潮日

可推算下一週期的月經來潮日
便於早期發現懷孕或月經異常

一般月經週期是 天

這次月經來潮日是

提早 天 符合週期 晚到 天

月經出血第1天 月 日

經血完全乾淨 月 日

經血量最多的是 第 天

經血量 量少 適量 量多

經血顏色 正常 異常(說明:)

經期來之前的身心感受

月經期間
經痛情形



(不適症狀:)



★ 做好經期的紀錄, 了解身體變化
為月經的來臨做好準備

經期寶典 ① ▶ 當經期不規則時該怎麼辦

經期慢了？亂了？不來了？次數過少？經期過長？

為什麼我的月經不太規律
有時會突然來，有時會過很久都還沒來呢？

如果沒有懷孕的可能性
可能是壓力太大、情緒不穩定等原因
(例如：準備重要的考試、遭遇突發、意外事件等)
影響荷爾蒙的分泌，導致經期失調紊亂

當你月經長時間沒來 (例如：2個月)
建議可尋求婦產科醫師協助，了解自己健康狀況喔！



月經週期短於21天

2~3個月來一次

月經期超過7天

經期寶典 ②

▶ 當經血異常時該怎麼辦



- 經期只有1~2天，一整天只有沾濕1塊衛生棉，代表經血量過少
- 每小時沾濕2~3塊或更多衛生棉，代表經血量過多

- 月經偶有小血塊是正常現象，一般不需要太過擔心
- 血塊數量太多，而且尺寸太大（約大於5元硬幣），有疼痛的情況應循經痛保健方式，自我保健

- 經血帶有灰色、橘紅色或黃綠色，可能表示陰道有感染病菌發炎
- 異常時，通常會伴隨發燒與疼痛、搔癢、有異味等症狀

經血多了、少了、變色了

經前症候群(Premenstrual Syndrome, PMS)，經期前約1週左右，出現身心不適的症狀，在月經開始後就會消失，症狀從輕微到嚴重不等，有影響生活作息情況，可就醫評估

生理症狀

- 腹脹
- 粉刺
- 消化不良
(含便秘、腹瀉)
- 體重增加
- 乳房壓痛或腫脹
- 關節或肌肉疼痛
- 疲倦
- 頭痛和偏頭痛
- 潮熱或出汗



心理症狀

- 抑鬱和情緒低落
- 自尊和自信下降
- 注意力不集中
- 記憶力減退
- 孤獨和偏執
- 焦慮
- 煩躁
- 情緒波動



經期寶典 4 ▶ 經期身心好Chill

經期生活保健行動

- ① 選擇多樣化且均衡的飲食，避免菸酒等刺激性物質
- ② 穿寬大舒服的衣物，減少腹部的壓迫感
- ③ 避免過熱或過冷，適時添加衣物，保持環境的暖和舒適
- ④ 選用合適的生理用品，讓日常行動、運動都能自在
- ⑤ 學習經期保健及衛生防護相關知識
- ⑥ 保持心情愉快，紓解壓力，正常作息，勿熬夜、勿過勞



- ➔ 在月經來潮前後會小腹疼痛，稱為經痛或痛經
- ➔ 分為原發性經痛與續發性經痛



原發性 經痛

經期因子宮前列腺素分泌增加，使子宮強烈收縮，並非其他疾病造成的月經週期疼痛，通常較易出現在初經剛來時，或初經不久後
可服用非類固醇抗發炎的止痛藥或避孕藥改善，或熱敷、適當飲食與按摩、中醫灸療

續發性 經痛

因其他疾病造成的月經週期疼痛，有時會持續到月經結束後幾天
可先使用非類固醇抗發炎的止痛藥物治療，若效果不佳，則考慮使用荷爾蒙治療或手術等治療



經期寶典 5-1 ▶ 經痛舒緩-飲食保健方法

支持身體調節荷爾蒙、抗發炎的食物

蔬菜類



全穀雜糧類

如糙米、全麥麵包
地瓜、馬鈴薯



豆魚蛋肉類

如豆腐、豆干
蛋、秋刀魚



補足經期可能流失或增加需求的營養素

鐵質

如內臟類、貝蛤類、
紅肉、鮭魚、豆類、
全穀雜糧類



維他命C

幫助身體吸收鐵質
如芭樂、柑橘類水果、
奇異果、草莓、木瓜



鋅

安定神經、修復組織
可以從貝蛤類、牛肉、
堅果類攝取



減少或避免攝取

- 避免攝取過多的咖啡因、酒精
- 避免攝取過多的添加糖或精製糖
砂糖、方糖、冰糖、黑糖也不可過量
- 避免攝取過多的高脂肪食物
如沙拉醬、豬油、糕餅類、麵包類
- 少吃過度加工及寒涼的食品

經期寶典 5-2 ▶ 經痛舒緩-自我按摩調理



經痛時可以自我按壓合谷、三陰交、太衝3穴

肚臍直下3寸(4指幅寬)處



關元穴位在子宮上方
建議只做熱敷，不做按壓

以合谷、三陰交、太衝三穴穴位有被按壓感，至微有能忍受的痛感為止
1個穴位，可反覆按壓約1分鐘；休息30分後，可以再按摩1次

若經痛嚴重影響生活、工作與人際關係，建議就醫，依據醫師診斷、治療

經期寶典 6

▶ 經期好好愛自己—健康防護



- ① 保持外陰部清潔，使用舒適的生理用品，並勤於更換
- ② 採淋浴，避免盆浴、坐浴
- ③ 如廁後要由前往後擦拭，以免將細菌帶入陰道，引發感染
- ④ 注意性行為時的衛生 ▶ 月經期抵抗病菌能力變弱，此時性行為易將病菌帶入，增加感染的機會
- ⑤ 保持排泄通暢，減少骨盆充血，腹痛時可用熱水袋敷於下腹部或於月經來潮前採彎腰及膝胸臥式
- ⑥ 自我照顧 ▶ 給予自己更多關愛和放鬆的時間，也透過覺察月經的狀況，更了解身體情形，進而照護自身健康

製作單位

教育部



撰稿單位

國立臺灣師範大學



美編單位

照護線上



諮詢專家

愛群中西醫診所陳建霖中醫師

三軍總醫院婦產部張芳維部主任

臺灣健康營養教育推廣協會林雅恩理事長

教育部健康促進學校中央輔導委員龍芝寧主任

諮詢學校代表

長庚科技大學衛生保健組林麗美組長

弘光科技大學衛生保健組廖芬玲組長

明志科技大學衛生保健組劉淑芬護理師

國立臺灣師範大學健康中心曾治乾主任

國立臺灣師範大學健康中心劉瓊雅護理師

諮詢單位

台灣婦產科醫學會

中華民國中醫師公會全國聯合會

台灣營養學會

中華民國營養師公會全國聯合會