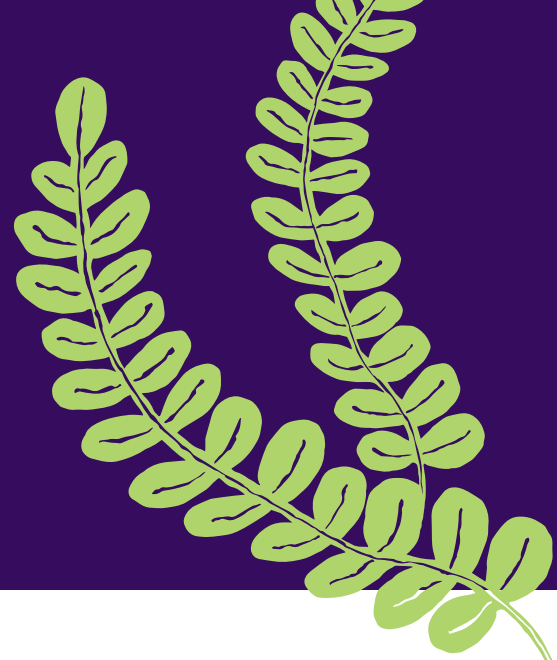


月经



什么是月经？

月经是指每月阴道流血的现象。月经是人体月经周期的自然组成部分。月经周期会让女性身体为可能的怀孕做好准备。如果没有怀孕，激素会导致子宫内膜脱落并从阴道流出。这就是月经来潮。

什么时候第一次来月经？

在澳大利亚，初次来月经的平均年龄是在 12 至 13 岁，但可能早至 9 岁，也可能晚至 16 岁。如果到 16 至 17 岁为止还没有来月经，请去看医生。

什么时候会停止来月经？

最后一个月经期称为“更年期”。在澳大利亚，进入更年期的平均年龄为 51 至 52 岁，但最晚可能至 60 岁。

平均月经周期是多长时间？

月经周期是从来月经的第一天到下次来月经的前一天。每个人的月经周期都不同。月经周期的平均长度为 28 天。

来月经时应注意什么

经期可能持续三至七天。大多数人在月经期间失血总量不超过 80 毫升。出血量从少量到大量不等。在前三天，月经量可能会较多，而在最后几天，月经量可能会较少。

月经颜色可能会从深棕色到鲜红色不等。

月经血中有一些小血块是正常的，但如果发现血块大于 50 分硬币，请咨询您的医生。

月经期间有特殊的气味是正常的。如果您对气味感到担忧，请咨询您的医生。

哪些因素会影响月经？

许多因素都会对月经产生影响，包括药物、疾病、激素、激素疗法、压力、运动、饮食和体重。

哪种经期用品最好？

市面上有许多种类的经期用品，包括卫生棉条、卫生巾、经期内裤、月经杯和月经盘。您可能需要多尝试几种才能找到适合的产品。

经前综合症 (PMS)

许多人在来月经之前都会出现情绪和身体症状。这被称为“PMS”。常见症状包括痉挛、烦躁、腹胀、长痘和疲劳。

大多数人都会出现一两种症状，可以轻松控制。这些症状通常会在来月经后消失。

有很多方法可以控制经前综合症的症状，包括吃健康食品、保持活跃、练习放松技巧、改善睡眠质量和服用医生推荐的药物。

痛经

当子宫肌肉收紧（收缩）时就会痛经。疼痛可能包括骨盆区域的痉挛和沉重感，以及下背部、腹部或腿部的疼痛。以下情况下的痛经属于正常现象：

- 发生在来月经的前两天
- 服用止痛药或使用热敷或冷敷时，疼痛就会消失
- 没有影响您的日常生活。

如何判断是否经期出血过多？

经期出血过多（月经出血量大）是指每次月经都会流出大量血液。如果您需要每两小时或更短时间更换一次经期用品，发现血块大于 50 分硬币，或者您的经期持续时间超过 8 天，那么可能就是经期出血过多。

如果您经期出血过多，并且出现的痉挛和疲劳等症状影响到了您的日常生活，请务必去看医生。

什么时候去看医生

如果您对自己的月经情况感到担忧，请去看医生。例如，如果：

- 月经周期不规律（即月经来得比平时晚或早，或经期比平时更短或更长）
- 根本没有来月经
- 在月经来潮前，感到严重的情绪或心理困扰
- 症状影响到您的生活质量。

如需更多信息、资源和参考资料，请访问 jeanhailes.org.au/health-a-z/periods



电话：03 9453 8999
jeanhailes.org.au

Jean Hailes for Women's Health
衷心感谢澳大利亚政府的支持。

最近更新日期：2024 年 4 月

免责声明：本信息不能代替医疗建议。如果您担心自身健康，请咨询您的医生或医疗保健团队。

我们为来自不同背景、具有不同经历和身份认同的人撰写健康信息。尽管我们使用了“女性”一词，但我们也明白它并不能涵盖所有可能阅读我们内容的人群。

© Jean Hailes for Women's Health 2024