

月经期

什么是月经期？

月经期指的是每个月发生阴道出血的时期。月经期是身体月经周期的自然组成部分。在月经周期中，女性荷尔蒙会导致子宫内膜脱落，从阴道流出。月经中含有来自子宫内膜的血液、粘液和一些细胞。

第一次月经期

第一次月经期称为初潮。在西方国家，第一次月经发生的平均年龄为12到13岁，但也可早至9岁，晚至16岁开始。如果到了16至17岁还没有来月经，就要去看医生。

最后一次月经期

最后一次月经期称为更年期。在澳大利亚，女性到达更年期的平均年龄是51到52岁。有些女性可能会很晚在60岁时才到达更年期。

为什么会有月经周期？

月经周期是身体在为怀孕做准备。未怀孕时，荷尔蒙会向子宫发送信号让子宫内膜脱落-这就形成了月经。一旦来了月经，月经周期就重新开始了。

一个月经周期一般是多久？

一个月经周期是从来月经的第一天到下一个月经的第一天。每位女性的月经周期是不同的。月经周期也会因年龄段不同而改变。例如，青少年的月经周期可能会持续45天，而20到30岁的女性的月经周期通常持续21天到38天。



来月经时是怎样的

每个人的月经是不一样的。月经可能持续4到8天不等。大多数女性的失血总量会少于80ml。出血量可能从少变多。出血量在前三天可能较多，快结束时较少。

出血颜色在经期也会发生变化。可能从鲜红色变化为深棕色。

可能会有一些小的血块，这是正常的。如果血块出现频率很高，或者尺寸大于50分硬币，请咨询医生。

经期可能会产生明显的气味。如果您担心这种气味，请咨询医生。

经前综合征 (PMS)

一些女性在经期前一到两周会出现易怒、腹胀、长青春痘和疲倦等症状。这通常被称为PMS。这些症状很烦人，但通常不会影响女性的日常活动。

大约三分之二的女性在经期会感到乳房胀痛，并且大多数女性会出现一到两种经前症状。这些症状通常在月经开始之后就消失了。这些症状在青少年期和更年期前可能会更严重，这可能是因为荷尔蒙在上下波动。

经前烦躁症 (PMDD) 是一种更严重的经前综合症，它涉及严重的症状，让人无法正常工作生活。

什么是经期大出血？

约四分之一的女性有经期大出血的问题（经期出血过多）。经期出血过多指的是月经期失血过多。不同的年龄阶段，出血量可能会发生变化，例如，青少年时期和更年期前的出血量可能会改变。经期大出血在30至50岁之间的女性中很常见。

痛经

痛经发生在子宫肌层收紧的时候。疼痛可能包括骨盆区的痉挛和沉重感，以及下背部、胃部或腿部的疼痛。

痛经是正常的，如果：

- 在经期的头一两天出现
- 吃过痛经止痛药后疼痛消失
- 不影响日常生活。

何时就医

当您担心您的月经时，应当去看医生。

例如，当：

- 您的经期模式发生了改变
- 您的经期出血增多
- 您的月经持续时间超过8天
- 您的月经每21天或更短就来一次
- 您前后月经的间隔超过两到三个月
- 您的症状很强烈已经影响了日常生活
- 在前后月经间隙也会出血
- 性交后出血。

如需了解更多信息，请访问网站

jeanhailes.org.au/health-a-z/periods

2022年6月更新

本手册以宣传教育为主。不用于提供具体的医疗意见或取代医生的建议。

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

© Jean Hailes for Women's Health 2022

Jean Hailes for Women's Health 采用了广泛而包容的方式探讨女性健康话题。本手册通常使用“女性”和“女孩”来泛指女性。这些词语包括有不同性取向的女性、双性女性及跨性别女性。

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

电话 03 9453 8999
jeanhailes.org.au