

月经不规律会引发哪些问题

陈谋会

富顺县板桥镇中心卫生院预防接种科 643204

【中图分类号】R71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-117-02

说到月经不规律，相信女性朋友都不会感到陌生。女性经期会发生很多问题，而经期不规律是很多女性都可能遇到的问题。月经不规律也叫作月经不调、月经失调或月经紊乱，是一种妇科常见疾病，具体表现为月经出血量或月经周期的异常，在月经到来之前和月经期间还会出现腹痛以及其他全身症状。由于月经不规律这种情况的常见性，很多女性都不太重视，但实际上月经不规律会引发很多问题，必须加强相应的重视。

一、什么是月经不调呢？

根据中华医学会妇产科学分会内分泌学组的指南标准，正常月经是有规律的，间隔 (28±7) 天，即正常的月经周期为 21-35 天，月经周期是从本次月经出血的第一天算起，至下次月经来潮的第一天止，两者间隔的天数。经期是指从月经来潮到月经完全干净的时间，一般约 3-7 天，出血量 5-80 ml。

二、月经不调的表现

- 月经频发：月经周期小于 21 天。
- 月经稀发：月经周期大于 35 天。
- 月经过少：月经量小于 5ml。
- 月经过多：月经量大于 80ml。
- 月经过长：经期超过 7 天。
- 月经过短：经期少于 3 天。
- 经间期出血：在两次正常月经之间的异常出血，包括卵泡期出血、围排卵期出血、黄体期出血。
- 不规则子宫出血。
- 闭经：指无月经或正常的月经周期停止。

三、导致月经不规律的原因有哪些？

1. 排卵障碍：是指由于无排卵或稀发排卵所导致的月经周期不规律。常见于青春期、围绝经期、多囊卵巢综合征、甲状腺功能减退、高泌乳素血症、通过影响垂体性腺轴的功能，导致排卵障碍而影响月经周期。黄体功能不足或萎缩不全可导致经间期出血。

2. 宫腔病变：子宫内膜息肉可致子宫不规则出血或淋漓阴道出血；子宫内膜炎症导致血管收缩因子缺乏、纤溶酶原激活物过多、促血管舒张物质过多导致子宫内膜局部凝血机制异常可导致经间期出血；子宫内膜血管畸形也可导致不规则子宫出血。

3. 口服避孕药期间漏服、随意增减剂量、随意停药均会导致月经周期紊乱；放置宫内节育器等刺激宫腔局部子宫内膜萎缩、或节育器下移均可能引起不规则子宫出血。

4. 饮食不规律：暴饮暴食、厌食、体重骤增或骤减等都会影响下丘脑对垂体性腺轴的反馈而影响月经周期。饮食不规律可能导致便秘，长期便秘会导致毒素在肠道内的大量堆积，使身体处于亚健康状态，对女性内分泌系统造成不良影响。

5. 精神压力、情绪变化：苦闷、忧愁等负面情绪都会造成不必要的精神负担，性激素分泌造成影响，导致内分泌功能紊乱，影响月经周期。身体与精神的过度疲劳会破坏正常的生殖器官周期变化，从而使女性的月经出现推后或提前。因此需要注意保持适当休息，保持心情舒畅

6. 环境：空气污染、噪声污染、长时间电磁辐射等均可能导致女性朋友出现月经不规律的情况。因为长时间暴露在空气污染、噪声污染、强电磁辐射的环境下会造成人体内分泌失调，从而引发月经不调的疾病。

7. 服药：服用影响多巴胺代谢的药物比如三环抗抑郁药、吩噻嗪类药物等，停药后月经周期可恢复正常。

四、月经不调的危害

1. 增加子宫内膜病变风险：月经周期过长可能会导致子宫内膜增生过长，增加子宫内膜癌的患病风险。

2. 增加 2 型糖尿病的患病风险：一项发表在《JAMA Network Open》上的前瞻性队列研究表明：女性月经周期不规则或者过长与罹患 2 型糖尿病的风险增加相关，这种相关性在超重或肥胖、质量饮食低下和运动量低的女性中尤为显著。

3. 乳腺疾病：月经周期规律可能会导致乳腺增生，临床表现为随着月经周期性的乳房胀痛、不适，或局部结节形成。

4. 经前期综合征：少部分女性会在月经来潮之前出现如乳房胀痛、情绪不稳定、紧张、烦躁易怒、抑郁、注意力不集中、头痛、失眠等一些列异常现象。大部分都是由精神因素与性激素代谢失调所造成的。缓解这些症状需要保持适当休息，必要的时候可以口服药物对症治疗，对于经前期综合征患者，可给予维生素 B₆ 片一天三次，一次 20mg 口服。

5. 痛经：部分月经不规律可能由于子宫腺肌症所致，子宫腺肌症往往表现为痛经、月经紊乱和不孕。痛经严重者影响正常的生活与工作，往往需要药物缓解。

除此之外，月经不规律还有可能会引发妇科方面的疾病，比如长期不规则阴道出血可能会导致阴道的防御屏障减弱，导致妇科炎症发病率升高。另外，月经不规律也会使女性情绪变得暴躁，使其肤质变差或长斑长痘，影响其外在形象，而外在形象变差会进一步导致情绪不佳，形成恶性循环。

五、如何预防月经不调

1. 良好的生活习惯：坚持规律的生活作息，生活不规律会对月经周期造成不利影响，因此要调整作息习惯，使其变得规律、健康。如避免烟酒、早睡早起避免熬夜、经期防止着凉、注意会阴部清洁、避免过度劳累、避免经期性生活，放松心态等。

2. 保持健康的饮食习惯。生活中有不少女性都比较喜欢吃甜食，但对于肥胖病或高血脂、高血糖患者来说，是不利于规律月经的，尤其是对于过度肥胖的女性人群，建议保持低糖、低脂饮食，增加运动、适当减肥，消除多余脂肪，这样有助于恢复到正常的月经周期。

3. 在月经期间要注意保暖，避免经期性生活，另外还要少吃辛辣、冰凉的刺激性食物，健康生活。

4. 避免过度减肥。正常来说，身体是需要储备一定脂肪的，至少要百分之二十左右，女性若是沉迷减肥，造成身体过度消瘦的话，会影响月经周期，严重者可能会导致闭经。比如有些运动员就会因为运动过量、脂肪太少，而出现运动性的

(下转第 118 页)

预防深静脉血栓，警惕肺栓塞发生

谢远芬

长宁县中医医院 644300

【中图分类号】R364.1

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-118-01

深静脉血栓是一种具有严重危害的疾病。轻者多表现为下肢肿胀、疼痛，严重者出现股青肿，以及血栓脱落导致肺栓塞造成猝死。深静脉血栓发病隐匿，临床症状不典型，容易误诊、漏诊，一旦发生，致死和致残率高。但深静脉血栓又是一种可防、可治的疾病，积极有效的预防可以显著降低其发生率，规范诊疗可以显著降低其病死率。然而在临床实践中深静脉血栓防治现状并不乐观，提高大家对深静脉血栓严重性的认知，加强深静脉血栓的综合防治迫在眉睫。

1 深静脉血栓的形成原因

深静脉血栓是指在整个血液循环的过程中，出现在深静脉内造成血液没有正常的循环运动而出现的血液的凝结现象。其主要表现在下肢深静脉中，属于回流障碍性疾病。深静脉血栓形成的主要原因有：

(1) 血流缓慢。形成深静脉血栓最基本的因素就是血液的异常流动所致。导致血液流动异常的因素大多出现在手术后、心脏病、脑血管疾病中。在某些大型手术的过程中，由于人为的破坏了正常的血管系统，而手术后期因为没有完全修复或者是在患者恢复期发生了改变而导致原本正常的血管系统出现损坏影响到了血液的正常流通。

(2) 静脉壁异常。在医学研究中，血管壁与凝血因子存在某些特殊关系。在某些手术如盆腔内手术、股骨颈部手术中如有不慎、对血管壁造成了伤害，很可能就会影响凝血因子的分泌。除了手术会对血管壁造成伤害之外，像很多导管检查、高张液的注入都会在一定程度上对静脉壁造成损伤或血管内膜剥离。这些都并非只是理论讨论，在实际的医疗过程中，对患有深静脉血栓患者的调查中，有很大一部分都来自于某些手术后或者是某些治疗后。

(3) 高凝状态。高凝状态是由于血液中的红细胞增多、凝血因子的大量释放而造成的血液凝固现象。在某些疾病中常常伴有脱水、休克的现象，这些现象会改变血液的浓度，特别是使血液的浓度上升，这样血液的粘性会增加，红细胞浓度上升，再在凝血因子的聚集下可能出现血栓的情况。

2 深静脉血栓为什么会致肺栓塞?

事实上肺栓塞与下肢深静脉血栓是有直接联系的。举个例子，人体的循环系统其实是一个循环相同的管路，心脏负责将富含氧气的血液送到全身各处，再通过血液循环将外周静脉系统内没有多少氧气的血液运回肺部血管，通过肺泡的气

体交换将氧气再注入血液中，再将富含氧气的血液通过血循环运送到全身各处，周而复始。

因此从这一点看，静脉血液始终是要回到肺部的。如果下肢深静脉因为某些原因形成了血栓，当栓子脱落后就会随着血循环达到肺部，从而将肺血管堵塞形成肺栓塞。当栓塞比较少的时候病人一般不会出现任何不舒服，但是当栓塞很多的话，人就会出现呼吸困难、胸痛、咯血等，严重的话会出现晕厥，甚至猝死。因此想要警惕肺栓塞的发生就要预防深静脉血栓的形成。

3 如何预防深静脉血栓?

3.1 适当的体位

经常保持直立或直坐的体位对于预防下肢静脉血栓有很好的预防效果。对于能够长期直立、直坐的患者，要引导其每日多保证这样的体位，对于不能直立、直坐的患者，可以将床位头部位置垫高，让患者竖直卧坐。这些体位不仅可以有效预防下肢深静脉血栓等形成还能减轻心脏负担，改善呼吸功能，帮助缓解咳嗽、打喷嚏等动作等幅度。心衰患者和慢支炎肺气肿患者建议多采取坐位或者靠坐位的姿势。

3.2 适当饮水和补充液体

有些患者在手术等治疗之后身体可能出现血容量降低的情况，这时为了降低血液浓度需要给与患者足够的水分摄入，能够有效预防下肢深静脉血栓。再补充饮水量时，不仅要考虑尿量，还要注意患者是否有因为其他因素造成水分丢失的情况，如温度太高，皮肤排汗增加等，要具体考虑，适量补充。

3.3 压力治疗

可以使用特制的弹力袜，弹力袖套或者气压治疗仪。使用时需要注意不能在袜的近端有弹力圈，以免因为受压过大，没有达到效果，反而阻碍了静脉回流。

3.4 适当肢体活动

适当肢体活动能够唤醒肌肉泵的作用，使静脉血流维持在正常状态，有效预防下肢深静脉血栓的发生。如果患者受伤部位还没有达到活动的要求，那么可以在其他部位进行肌肉的功能性锻炼，也能促进整体的血流效果提升。例如股骨骨折的患者可以不进行关节部位的运动，而只进行肌肉的舒张、收缩的运动，只要肌肉能产生反应也能起到促进血流的效果，也是预防下肢静脉血栓的有效方法。

(上接第117页)

闭经情况，因此要注意锻炼的适度，合理节食。

5. 保持良好的心态。精神过度紧张会导致下丘脑-垂体-性腺轴反馈作用紊乱，而导致月经失调，所以需要保持良好的心态。压力过大或精神极度紧张的时候可以选择听听轻音乐、聚会、旅游等方式调节生活状态。

6. 药物调节：对于青春期因排卵障碍而导致的月经周期不规律者，可以通过口服避孕药维持月经周期。其他的排卵

障碍患者可根据其是否有生育需求选择口服避孕药或诱导排卵。对于甲状腺功能减退者需口服优甲乐调节甲状腺功能，高泌乳素血症者根据泌乳素值的升高成度，排除垂体病变后给予溴隐亭调节泌乳素水平。对于合并其他影响月经周期的疾病者积极治疗原发病。

综上所述，导致月经不规律的因素很多，月经不规律对女性的身心健康影响较大，所以我们一定要调节好月经周期，保持规律的月经，保护女性健康。