



月经过多

我的月经量多吗？

医生可能会问過你，“你的月经量有多少？”

或“你的月经多吗？”

你可能都不知道如何回答这个问题。

出现以下情况，你可能月经出血太多：

- 出血超过7天
- 每1-2小时便需要更换卫生巾或卫生棉条
- 经常排出大的血块
- 你的衣服或睡衣都湿透了

医生可以给你一个特殊的表格，来记录你的月经量，并确定出血量是否过多。也有一些智能手机应用程序可以幫助记录你的月经。

如果我的月经过多，会发生什么？

月经过多会导致缺铁和贫血。贫血意味着你体内没有足够的红细胞。红细胞含有血红蛋白，它将氧气输送到你的各个器官。贫血的人可能更容易累、乏力，运动能量减少，在学校很难集中注意力、睡眠不好，或有更严重的健康状况，如胸痛、呼吸困难或头痛。

对青少年来说，如果在学校里每节课后、运动期间都要更换卫生巾或卫生棉条，或者经常担心自己的衣服被月经污染，那月经过多确是很难应对的。

为什么我的月经过多？

月经过多有很多原因。有些青少年的月经量天生就比其他人多；有些青少年因为来自大脑的激素与卵巢反应不协调，导致不规则或异常的出血模式，甚至大出血。有些青少年有凝血障碍，这导致她们在月经、外伤、手术或流鼻血时比其他人出血更多。其他导致月经过多的原因有子宫肌瘤或息肉，但这种情况在青少年中很少见。

如果我的月经过多，医生会如何处理？

医生会依据你的症状，选择一项或多项检查：

- 血常规及血清铁检查
- 激素水平，如：甲状腺功能
- 凝血功能（最常见的是血管性血友病, vWD)
- 如果你性活跃：
 需要妊娠检测及性传播疾病检查
- 超声检查了解子宫、子宫内膜和卵巢

我需要吃药吗？

这是需要你和医生详细讨论的事情。

有好几种药物可以帮助减少月经量，甚至完全止血。如果你因月经过多造成缺铁或贫血，你需要治疗纠正贫血。

最常用、最有效的治疗方法是单独使用孕酮或孕酮加上雌激素的激素疗法。方案包括：口服避孕药、皮肤贴剂、阴道环、注射、宫内节育器（IUD）或皮下植入物（Nexplanon）。

氨甲环酸（tranexamic acid）是一种非激素的方法，可以在每次月经期间给予5天，减少出血量。

对于缺铁或贫血的青少年来说，需要补充铁剂。医生会为你确定准确的铁剂量。吃富含铁的食物也有帮助，一些富含铁的食物包括：

植物(非肉类)	动物或者肉类:
燕麦片	牛肉
铁强化谷物豆类或扁豆	鸡肝
深色绿叶蔬菜	火鸡腿
花生酱	金枪鱼
干果	蛋

下一步需要做什么？

一旦制定了治疗计划，严格遵医嘱、按时服药、不能漏药，并定期复诊是非常重要的（国内建议3-6个周期）。

如果你觉得月经过多、持续时间过长，或者你感到有贫血的症状（疲劳、虚弱、头晕），一定要联系你的家庭医生，讨论你的病情。

资源

你的智能手机上有很多免费的应用程式帮助记录或管理你的月经状况。例如下图跟踪和记录月经周期：

