



你的月经

什么是正常月经？

月经刚来潮时不规律是很常见的。通常月经会在2-3年内变得更有规律。从一开始就有规律的月经应该保持其规律性。在周期开始时，你可以在日历上记录下来，有助于确定月经的频率及持续时间。对大多数女生而言，月经第一年周期一般是21-45天；到第三年，周期一般21-34天，持续时间7天或更短。每天更换3-6次卫生巾或卫生棉条是正常的。

什么是异常的月经？

- 在初潮2-3年后保持不规律的周期（间隔少于3周或超过45天）
- 月经每3个月一次或更少
- 月经过去规律但现在不规律
- 经期超过7天
- 痛经明显以致于你不能去上学或参加活动
- 月经过多（每天需要超过6片卫生巾或卫生棉条，或经常发生经血漏出事故）

初潮什么时候出现？

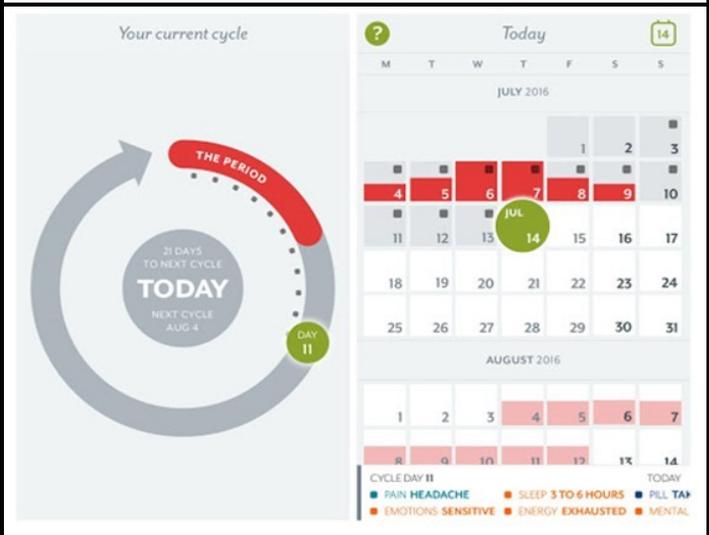
初潮来临的时候可能会带来兴奋和焦虑。初潮的平均年龄为12岁半，也可能早在10岁发生。初潮到来之前，还有其他青春期的迹象表明身体正在发生变化。乳房通常在初潮前2年开始发育。其他迹象包括腋毛、阴毛和体味。

如何追踪我的月经？

月经日历和经期追踪应用程序有助于了解你的生理周期类型。记录你的月经周期，并与你的医生进行沟通是很重要的。

你的智能手机上有很多免费的应用程式可以追踪你的月经。其它选择包括：

- 姐妹会（美国血友病联合会）
- 追踪和记录月经周期（下图）



如果我的月经不正常，医生会怎么做？

如果你的月经周期没有随时间变得规律、发生太频繁或者月经量过多，医生通常会认为你的周期不正常。这时需要在诊所做些检查，但阴道内的检查通常没有必要。血液检查可以检测激素和血细胞计数。另外，盆腔超声检查可以帮助检查子宫、卵巢是否正常。

如何治疗异常的月经？

有时月经会自然地变得有规律。如果随着时间的推移，你的月经没有变得规律、而发生得很频繁、月经量过多或者痛经明显，有些药物可以帮助控制你的月经。有激素和非激素类药物可用，这可以与你的医生进行讨论。