

月经是女性步入成熟的标志。由于压力、身体状况等原因的影响,月经的周期、经量都会发生改变,一般可以通过饮食、生活方式的干预自我调节。假如经量始终不正常,特别是每次的月经量过多(一个月经周期的经量多于 80ml),可能会导致贫血,应该去医院进行检查,首先排除器质性疾病。

“姨妈”来势汹汹 先排除器质性疾病

月经量过多真的没关系吗

月经是伴随卵巢周期性排卵而出现的子宫内膜周期性脱落及出血。月经初潮是青春期的重要标志,提示卵巢产生的雌激素足以使子宫内膜增殖,雌激素达到一定水平且有明显波动,引起子宫内膜脱落出现月经。

正常的月经应符合 4 个基本要素:月经周期为 21~35 天,平均 28 天,经期为 2~8 天,平均 4~6 天,一次月经的总失血量为 20~60ml,如果多于 80ml,就属于月经量过多。以卫生巾用量进行大概估计,正常的月经量平均一天换 4~5 次,每周期不超过 2 包(10 片)。假如卫生巾超过 3 包还不够,差不多每片卫生巾都湿透,就属于月经过多。

有一种错误的理解,认为月经量少才值得关注,因为经血里存在很多“毒素”,如不排出会影响身体健康,许多不孕的女性也表现为月

经量稀少。相反,月经量过大一般被认为“正常”,属于身体血液充盈的标志,因而比起月经量过少,经量过大的女性常常不那么在乎,不会主动去就医。

95% 的经血来自静脉和动脉血,其余是组织间渗出的液体和细胞碎片、炎性细胞、宫颈黏液及脱落的阴道上皮细胞。经血只要产生,就要排出,除非有阻塞。可见,产生的血多经血就多,产生的血少经血就少,不存在体内有什么毒素需要从经血排出体外的道理。通常情况下,没有结构性变化时,月经出血量少,也不是有其他的血被“憋”在身体某处无法排出的问题。所以总的来说,月经过少如果没有什么特殊的器质性疾病,也无生育要求,应可不必治疗,而月经量过多则是失血过多,才是需要积极关注的。

出血量大 先查查有无器质性疾病

月经量过多往往是某些疾病的临床表现,常见的疾病有子宫黏膜下肌瘤。凸向于宫腔内生长的子宫肌瘤,由于肌瘤表面覆盖着子宫内膜,增加了子宫内膜的面积,经量会增加。另外,肌瘤在宫腔内占位,会影响到经血排出,引起子宫异常收缩,产生痛经,常会引起贫血、不孕等。子宫内膜增殖症、子宫内膜息肉也常表现为经量增多、经期延长,这类患者内分泌紊乱,雌激素水平过高,长期无排卵,使子宫内膜增生过盛。

月经量过多还与由妊娠分娩及过度刮宫等创伤引起的子宫腺肌病有关。子宫内膜出现和生长在子宫肌层内,称为子宫腺肌病,其病因是体内雌激素水平增高,致子宫内膜过度增生,子宫肌层肥大失去收缩力,无力控制充盈的血管,导致出血较多。

此外,宫内节育环、盆腔炎症

和某些血液系统疾病如白血病、血友病、再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜以及错服、漏服避孕药等,也可能成为经期出血量增加的诱因。

这些器质性疾病在没有出现其他症状时较难发现,如果不采取措施减少月经量,一定会发生贫血。贫血的后果包括抵抗力下降,人变得容易疲劳。长期贫血的话,会加重心脏负担,对身心健康危害很大。

如果对这些疾病本身不加以治疗,只是一味地补血,并不能从根本上解决问题,很可能“补得没有流失的快”。专家提醒,如果在相当长的一段时间内经期出血量“惊人”,应尽快到医院查一下血常规,看看自己的血红蛋白在什么数值,是否达到了临床诊断贫血的地步。如果已经诊断为贫血,就不要自行补血了,应到妇科就诊,排除上述疾病的可能。

平衡饮食 阿胶补血

如果不是疾病导致的贫血或者仅仅是出现了类似贫血的症状,但是还没有达到诊断贫血的标准,可以通过饮食来改善一下由于失血过多导致的贫血症状。

一般来说,这种状态下的贫血大多是缺铁性贫血,饮食上需要注意增加含铁量较多的食物,同时补充蛋白质和促进铁吸收的维生素 C 也是必不可少的。

含铁量高的食物主要集中于动物血液制品、瘦肉和部分蔬菜里,但其中易于被人体吸收和利用

的主要还是动物类食物中的铁。而蛋白质的补充有赖于肉、蛋、豆、奶这 4 类食物,不但能提供丰富的蛋白质,还都属于优质蛋白。至于维生素 C,一般新鲜的蔬菜水果里含量较高,日常饮食中注意保证足够的饮水量即可。

如果平衡饮食依然不能改善某些症状的话,寻求中医中药的帮助也是可以的。比如食用阿胶,阿胶可以较好地改善贫血引起的四肢乏力、面色苍白、精神不振的症状,还有一定的止血功效。(北晨)