

shinyihuang00 / October 09, 2015 01:40PM

[「月」來越美麗 汐止吳婦產科帶你瞭解女性的好朋友-月經](#)

「小紅」來潮，代表小女生已經蛻變成半個女人，月經在女性生理構造中有著相當的地位，更是孕育寶寶重要的搖籃。汐止吳婦產科醫生表示，女人從初潮開始，經歷孕期、哺乳期到更年期絕經為止，月經幾乎陪伴了女人一生，也關乎了女人一生的健康狀態。月經的出現是卵巢發育成熟的指標，更是女孩要成長到女人重要階段，因此更加的瞭解自己的最親密的好朋友，掌握身體變化的規律，才能更加的呵護自己。

女人到了青春期，開始有月經的來潮，汐止吳婦產科醫師說明，在下丘腦激素的控制下，垂體前葉分泌少量黃體生成素促使卵巢內卵泡發育成熟，進而開始分泌雌激素，在雌激素的作用下，子宮內膜發生增生變化，卵泡漸趨成熟，雌激素的分泌也逐漸增加，當達到一定濃度時，又通過對下丘腦垂體的正反饋作用，促進垂體前葉增加促性腺激素的分泌，形成黃體生成素，引起成熟的卵泡排卵，並分泌雌激素和孕激素。

而子宮內膜，在孕激素的作用下，會加速生長且機能分化，轉變為分泌期內膜，由於黃體分泌大量雌激素和孕激素，血中這兩種激素濃度增加，又再次的通過負反饋作用抑制下丘腦和垂體，使垂體分泌的卵泡刺激和黃體生成素減少，黃體素隨之萎縮，導致孕激素和雌激素也迅速地減少，子宮內膜驟然失去這兩種激素支持，便崩潰出血，使內膜脫落而造成月經來潮。

即便每月的經期帶給女性諸多不便，但月經對女性來說仍是有不少的好處。月經除了是判斷懷孕與否的指標，更能幫助儘早發現疾病，如停經三個月以上，就要檢查是否有子宮發育不良、卵巢腫瘤、腦垂腺體腫瘤等內分泌疾病。除此之外，月經的量及時間等變化，也是發現和診斷許多疾病重要的線索。汐止吳婦產科醫師提醒，平常身體的保養也是相當重要，除了盡量避免生冷的食物，多補充鐵質和纖維豐富的食物，也可以透過運動來調節內分泌的平衡，都是讓經期規律運作不可或缺的條件。

---