



月经也有“红绿灯”！ 出现异常要注意

◎洪雅县人民医院 杨帆

月经是女性生理健康的重要晴雨表，它不仅反映了生殖系统的状态，还与内分泌、免疫甚至心理状态密切相关。正常情况下，月经周期规律、经量不多不少、持续时间稳定，这些都是身体健康的信号。当月经出现异常时，它就像一盏“红灯”，提示我们要关注身体变化，及时就医。下面就为大家解读月经异常的常见信号，帮你判断何时该找医生！

月经是女性生理健康“晴雨表”

判断月经是否正常，主要看周期、经量、经期时长和伴随症状这四个方面，只要其中一项突然变“不一样”，就可能是异常信号。

周期的规律性：正常月经周期有规律可循，要是周期突然变长或变短，甚至隔好几个月才来，就可能有问题。比如周期短于21天，或者超过35天，可能提示内分泌失调或其他健康问题。

经量的稳定性：经量太多或太少都可能藏着健康隐患。经量过多容易导致贫血，经量过少则可能和激素水平异常、子宫内膜病变有关。

经期的持续时间：正常经期一般持续2~7天，要是经期太短（不足2天），或者太长（超过7天），都属于异常情况。

伴随症状：正常月经不会带来严重不适，如果出现剧烈痛经、经期头痛、头晕、恶心等症状，可能是子宫内膜异位症、子宫肌瘤等疾病的信号。

这些月经异常信号要警惕

月经异常的表现有很多种，以下几种情况尤其需要多留意，别不

当回事——

周期紊乱：如果原本规律的月经突然变得不规律，甚至出现“闭经”（停经超过3个月），可能是内分泌失调、多囊卵巢综合征或甲状腺功能异常的表现。

经量异常：经量过多可能和子宫肌瘤、子宫内膜异位症或凝血功能异常有关；经量过少则可能是激素水平不足，或是子宫内膜受损导致的。

经期延长或缩短：经期超过7天，可能提示子宫内膜增生、子宫肌瘤或宫颈息肉等问题；经期不足2天，可能是激素分泌不够，或是子宫内膜发育不良引起的。

特殊伴随症状：月经期间或前后要是出现这些症状，一定要重视：

剧烈痛经：可能和子宫内膜异位症、子宫腺肌症或盆腔炎有关；

经血颜色异常：比如经血呈深褐色，或伴有血块，可能提示子宫内膜病变或感染；

经期外出血：比如非经期出血，或是绝经后出血，可能是宫颈息肉、宫颈癌或子宫内膜癌的信号。

不同年龄表现不同

女性不同年龄阶段，月经异常的表现也有不同。

青春期：这时候内分泌还没完全成熟，月经不规律很常见，但如果不规律持续时间长，或经量特别多，要警惕异常。

育龄期：容易出现子宫肌瘤、子宫内膜异位症或多囊卵巢综合征，这些都可能导致月经异常。

围绝经期：月经不规律是正常现象，但如果出现异常出血，或经量突然增多，要警惕子宫内膜病变。

这些情况必须及时去就医

不是所有月经异常都要立刻去医院，但出现以下情况时，一定要尽快找专业医生帮忙——

异常持续时间长或反复出现：如果月经周期、经量或经期的异常持续超过3个月，或是反复出现，别拖着，赶紧就医。

严重影响正常生活：要是月经异常导致了严重贫血、剧烈疼痛，或其他让你没法正常生活、工作的不适，必须及时去看医生。

同时出现其他不适症状：月经异常还伴随发热、腹痛加重、体重异常变化、皮肤或黏膜出血，要立即就医。

属于高风险人群：以下女性更要关注月经异常，一旦出现问题及时就医：家里有人得过宫颈癌、子宫内膜癌或乳腺癌；长期服用避孕药，或做激素替代治疗；有反复流产史或其他生殖系统疾病。

月经虽然是女性每月都会经历的生理现象，却藏着身体的健康密码。它的异常变化，其实是身体在发出“警告”。希望大家都能多关注自己的月经情况，发现异常及时就医，别因为觉得“不好意思”或“忍忍就过了”耽误治疗，早发现、早处理，才能更好地守护自己的健康！😊