



# 女性生殖健康知识普及： 月经、排卵与避孕

◎ 阆中市人民医院 戚怀钻

生殖健康是女性整体健康的重要组成部分，而月经、排卵与避孕则是其中最基础也最关键的三大板块。对于女性而言，了解这些生理知识不仅能帮助自己更好地应对身体变化，规避健康风险，还能在生活中做出更适合自己的健康选择。

## 月经：女性生理周期的“晴雨表”

月经是女性进入青春期后，子宫内膜在激素作用下周期性脱落、出血的生理现象，它不仅是女性生殖功能成熟的标志，更能反映身体的健康状态。正常情况下，月经周期一般在21~35天，每次持续3~7天，经血颜色多为暗红色，总量在20~60毫升。

在月经周期不同阶段，女性身体会出现不同变化。月经前，受激素波动影响，部分女性可能出现乳房胀痛、腹胀、情绪波动、疲劳等“经前综合征”表现；月经期，由于盆腔充血，可能会有小腹坠胀、腰酸等不适；月经结束后，随着激素水平逐渐恢复正常，身体不适症状也会慢慢缓解，进入精力较为充沛的阶段。

想要保持月经规律，需从生活习惯入手。首先要保证规律作息，避免熬夜，因为睡眠不足会影响激素分泌；其次要注意饮食均衡，多吃富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，避免过度节食或暴饮暴食；最后，还要学会调节情绪，保持良好心态，避免长期精神紧张，同时适当进行运动，增强体质，这些都有助于维持月经周期的稳定。

## 排卵：生命孕育的关键环节

排卵是女性卵巢中卵泡发育

成熟后破裂，排出卵子的过程，它是女性具备生育能力的重要标志，也是生命孕育的关键一步。一般来说，排卵发生在下次月经来潮前的14天左右，对于经期规律的姐妹，直接根据自己的月经周期推算即可。

排卵前后，女性身体会发出一些“信号”。最明显的是白带变化，排卵前白带会逐渐增多，变得稀薄、透明，呈蛋清状，且能拉成较长的丝，这种白带状态有利于精子通过；部分女性在排卵时可能会感到一侧下腹部轻微疼痛或坠胀，这被称为“排卵痛”，通常持续数小时至1~2天，属于正常生理现象；此外，排卵后基础体温会略有升高，一般升高0.3~0.5℃，并持续到下次月经来潮前。

排卵是生育的前提，只有排出健康的卵子，与精子结合形成受精卵，才能实现受孕。如果女性无法正常排卵，就会导致不孕。同时，排卵时间也决定了受孕的最佳时机，卵子排出后一般能存活12~24小时，而精子在女性体内可存活2~3天，因此在排卵前2~3天至排卵后1天内同房，受孕概率相对较高。

## 避孕：守护女性健康与生活选择

避孕是通过科学方法阻止精子

与卵子结合，或阻止受精卵着床，从而避免意外怀孕的手段。目前常见的避孕方式有多种，每种方式的原理不同。避孕套是较为普及的避孕方式，它能物理阻隔精子进入女性体内，同时还能有效预防性病传播，但需正确使用才能保证效果，且可能影响性生活体验。口服避孕药分为短效、长效和紧急避孕药，短效口服避孕药通过抑制排卵、改变宫颈黏液稠度来避孕，但需要每天规律服用，漏服可能降低避孕效果，部分女性服用后可能出现恶心、头晕等不适；长效口服避孕药作用时间更长；而紧急避孕药则是在无保护性行为后短期内服用，通过抑制或延迟排卵、干扰受精卵着床来紧急避孕，不能作为常规避孕方式，频繁使用可能导致月经紊乱。宫内节育器是放置在子宫内的避孕装置，能干扰受精卵着床，达到长期避孕效果，但放置和取出需要专业操作，部分女性可能出现月经量增多、腹痛等副作用。此外，还有输卵管结扎术等永久性避孕方式，适合无生育需求的女性。

选择避孕方式时，需综合考虑多方面因素。首先要结合自身年龄、健康状况，比如有心血管疾病的女性不适合服用某些口服避孕药；其次要考虑生育计划，如果短期内有生育需求，可选择避孕套、短效口服避孕药等可逆性强的避孕方式，若无生育需求，可考虑宫内节育器、结扎术等；最后，还要关注避孕方式的安全性和有效性，优先选择经过科学验证、安全性高的方法，同时要正确使用所选避孕方式，避免因使用不当导致避孕失败。

希望每位女性都能主动学习生殖健康知识，重视自身健康，用科学的方式呵护自己，拥有健康、美好的生活。☺