



三

十一歲的何女士，育有一名兒子，今年已經四

歲。她的經期一向穩定，但最近愈來愈疏，一時六星期來經一次，有時長達八星期；最近一次更是長達三個月都未來經。

由於月經姍姍來遲，她懷疑自己會否懷孕，於是多次用驗孕棒測試卻沒有結果。她心中狐疑，決定見婦科醫生檢查清楚。

「醫生，我已經三個月都未來經，驗過孕又沒有懷孕，到底是甚麼原因令我遲遲未有經期？」何女士向醫生說。

其實醫生從何女士略胖的體形，以及臉上的暗瘡，大約了解發生何事。她再請何女士說清楚近年的病歷。

「我暫時沒有生育計劃，但沒有服避孕藥，避孕的責任在丈夫身上。在兒子出生後，我體重不知不覺中增加，很多生育後的女士都是這樣，數年下來重了約十公斤。」

▼柴逸蘭醫生說，女性月經周期大約為二十一至三十五天。

女士天賦生育之職，因而每月會來經一次，是為「月經」。然而有些女性來經一次，是為「雙月經」，有些甚至一季才來經一次，是為「四季經」。

經期紊亂或數月才來經一次，反映身體可能出現問題或病變，女士不要掉以輕心，必須及早求醫診斷、治療。

撰文：陳旭英 撰述：李玉梅 設計：伍健超

四季經



女性如相隔太長時間才來經期，甚至一季才來經一次，便屬不正常。

「近一年，我臉上暗瘡是多了，相信是因為壓力，加上休息不足及熱氣所致，見了皮膚科醫生，先給我處方藥物，之後又做過激光磨皮去暗瘡印，皮膚是好了，一點……」何女士說。

醫生從何女士近年的身體變化和臨牀徵狀，包括肥胖、身體多毛及多暗瘡，以及經期過疏情況，再加上醫生隨即為何女士照超聲波，結果發現她的卵巢內有很多未成熟卵泡，確認患卵巢多囊綜合症。

荷爾蒙控制周期

女士經期如偶然短暫不規律，並不是大問題，但如果長期紊亂，或經期愈來愈疏，就有機會是疾病徵狀。到底女性的月經周期，怎樣才屬正常？

養和醫院婦產科專科醫生柴逸蘭醫生說：「女士正常月經周期是二十一至三十五天，超過三十五天就屬不正常；有些女士一季（即三個月）才來經一次，故有『四季經』此名；甚至有些長達六個月、九個月才來經一次。」

經期規

律如何形成？柴醫生解釋，經期由荷爾蒙控制周期，腦下垂體釋放促卵泡激素（FSH）及黃體刺激激素（LH）兩種荷爾蒙，會將訊息傳達至卵巢。促卵泡激素刺激卵泡發育成熟，一般以二十八天周期為例，婦女大概會在第十二至十四天排卵。

排卵後，內膜接收訊息準備懷孕，如沒有懷孕，內膜會脫落，為



▲如太長時間才來經，經血量會較多，經痛亦可能較強烈。

►部分月經周期紊亂女士在來經前，或會感到下腹谷脹。



女士難受

▲女性子宮肩負孕育生命重任，如太長時間才來經一次，會增加子宮內膜病變機會。

之一周期之完結。內膜脫落是來經第一天，開展新一個周期。即是腦、卵巢、子宮三個器官配合，管理月經周期。

「女士們的月經周期略有不同，因為卵泡發育時間不同，因此排卵日子有所不同。」柴醫生說。

十八歲後經期穩定

少女發育階段排卵系統未成熟，故周期常見不規律。昔日少女初經年齡是十二至十三歲，但近年初經年紀愈來愈輕，約九至十歲。一般來經後二至三年，排卵系統已成熟。

「一般少女在十五、十六歲，經期開始穩定，十八歲大致上亦固定下來。如少女經期紊亂而經檢查後找不到特別原因，通常是排卵系統未成熟。如觀察兩三年經期仍然紊亂，就應見醫生檢查找出原因。」柴醫生說。

有甚麼情況會令女士超過三十五日才來經？

柴醫生說，最基本要確定沒有懷孕，因為一旦懷孕，自然不會子宮內膜脫落而來經。



不來經 大憎懷孕

柴逸蘭醫生說，對於久久未來經的求診婦女，首要確定是否懷孕。她說不少婦女不知道自己懷孕，例如餵哺母乳中的婦女，因催乳激素高會影響排卵。

正常婦女生育後如不餵人奶，六至八星期後就會再來經。但各人體質不同，有些在生育後六至九個月仍未來經，但不代表沒有排卵。不少個案是餵哺母乳中的婦女突然感到作嘔作悶，一檢查發現懷孕。所以柴醫生提醒婦女，遲遲未來經應先驗孕。

當有婦女因經期紊亂問題而求診，婦科醫生會如何幫助？柴醫生說首先詳細問診，先了解求診者周期不規律情況、相隔多久來經一次、確實並不是懷孕。

「然後會從臨牀症狀判斷，例如卵巢多囊綜合症患者會較肥胖、體毛較多、暗瘡較多。

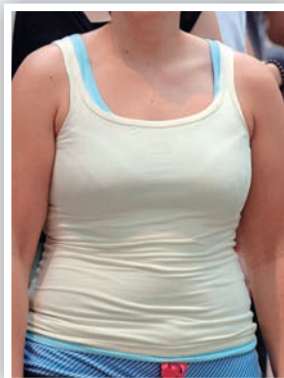
甲狀腺素過低患者，體形會較肥胖；甲狀腺素過高的則會較

臨牀病徵現端倪

在多種引致經期紊亂或經期過長的原因中，以患卵巢多囊綜合症最常見（Polycystic ovary syndrome/PCOS），大約佔二至三成；其他問題如甲狀腺分泌失調、催乳激素偏高、荷爾蒙失調等。

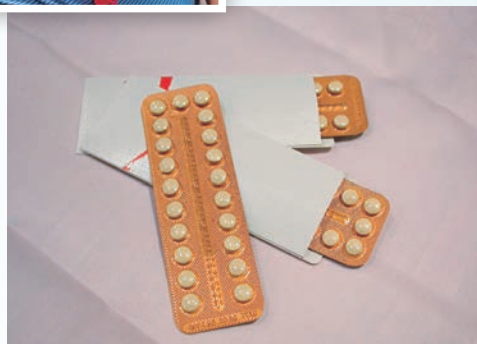


經期紊亂女士需要抽血，驗檢荷爾蒙水平。



◀體形過胖，會影響荷爾蒙，引致經期紊亂。

▼亦可服用通經藥，服後自然會來經。



如婦女經期紊亂，沒有懷孕計劃，又沒有其他病徵影響生活，是否可以不理會？

「月經周期太疏，長時間下來會令子宮內膜增厚，長遠有機會增加子宮內膜病變的機會，即子宮內膜增生或子宮內膜癌。」柴醫生說。

「有時找不到病理，則代表可能是荷爾蒙失調，但到底甚麼引致荷爾蒙失調？可以是壓力、體重變化，都會影響周期穩定。」柴醫生說。

另外若過胖或者過瘦，都有機會影響來經情況。

巢提早衰老都會出現經期紊亂。

在了解病歷及徵狀後，醫生會為求診女士進行檢查，包括基本乳房及婦科檢查、照超聲波看是否有卵巢多囊症；之後會抽血檢驗，看甲狀腺及女性荷爾蒙（即FSH、LH）水平是否正常，因為有些女士提早停經，卵巢提早衰老都會出現經期紊亂。

瘦。

催乳激素偏高則有可能頭痛，乳頭有不正常分泌等。

但大多數是沒有明顯臨牀病徵，純粹是經期不正常。」柴醫生說。

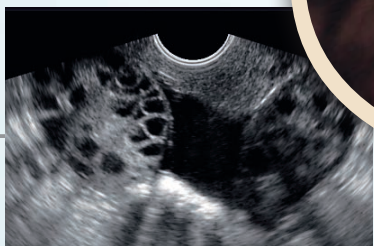
而太長時間不來經，再來經時的經血量會較多，經痛可能較強烈。

調節體重、藥物治療

各種引致經期紊亂的原因當中，每一原因都不能掉以輕心。例如患有卵巢多囊綜合症長期來說會增加糖尿病、血壓高等風險；甲狀腺分泌失調亦會影響身體其他機能，故柴醫生建議婦女如經期偶爾一次遲一



▲當遲遲未來經，應先檢查有否懷孕。



►卵巢多囊症患者的超聲波圖片中，可見卵巢有很多未成熟卵泡。

至兩星期，又沒有懷孕的話，可觀察一兩個周期，如問題持續就應求醫。

當確定問題後，醫生會因應需要而進行治療。柴醫生說，如檢查後確定沒有其他疾病，純粹經期周期長問題，可先從改善生活習慣開始，如肥胖就建議減肥，過瘦便增磅，當體重回復正常後，周期通常亦會回復正常。

減肥需時才見效，故一般會建議用藥調理，如沒有懷孕計劃、沒有性生活，可服用通經藥

雖然卵巢多囊症患者在減肥後，經期或可回復正常，但卵巢多囊問題仍存在，這是一個不能根治疾病，是因為荷爾蒙失衡造成，但背後成因仍未清楚。如沒有生育需要，卵巢多囊症患者可選擇服避孕藥或通經藥，像上述患者何女士，由於她不想天天服藥，故選擇了通經藥，並可觀察周期；醫生亦同時建議她減肥，將體重控制到正常水平。■



▲喂哺母乳中的婦女，亦有機會懷孕。

◆ 卵巢衰竭 提早收工 ◆

經期由腦、卵巢及子宮三器官控制，其中一個出問題都會影響經期。卵巢衰竭，是其中一個引致月經周期過長的原因。

略為肥胖的郭太今年三十一歲，結婚數年的她，近年打算生育，但經期愈來愈疏，三個月才來一次，

由於有生育需要於是見婦科醫生檢查，醫生從臨牀徵狀初步懷疑是卵巢多囊症，但待照超聲波發現兩邊卵巢功能下降。之後檢驗女性荷爾蒙時，

發現水平接近更年期。郭太知悉後難以接受。

柴逸蘭醫生說，一百個女士有一個可能在四十歲前停經，對她來說是噩耗。而提早更年期會容易患上骨質疏鬆，而心臟病風險亦會提高。

當刻郭太希望能盡快生育，求助於人工受孕科技，進行試管嬰兒療程，可惜兩次刺激卵巢的反應差，沒有成功排出卵子用作培植胚胎。但她仍不放棄，計劃以捐卵方式再嘗試體外受孕，希望有下一代。

►如病人過重，可做運動減肥，有助經期回復正常。



（黃體酮），有需要時服，服後便會來經，亦可觀察周期情況。

如有避孕需要，想穩定周期，建議服避孕藥，作用是調經加上避孕。

如有懷孕需要，可服排卵藥，刺激排卵。這類不是治療經期紊亂，而是為了幫助有懷孕需要的病人。

若是因為甲狀腺問題或催乳激素過高影響經期，則是服用針對相關問題的藥物。