經期紊亂細查因

許多女士們的大半生，都是有經期的「陪伴」。經期來與不來，可以帶來許多不便與煩擾。不過，從經期的問題亦可反映出一些身體的問題，讓女士們及早警覺與求診，事實上，經期紊亂是有許多方法可以調節的，及早求醫便可以及早改善。

醫者之言
楷和醫療集團
婦產科專科醫生
鄧曉彤

▲子宮是否健康，與月經密切相關

經期的流量與密度，都是健康的指標。正常而言，女士大概每二十八至三十天便會來經，但介乎二十五至三十五天都是絕對正常的範圍。只是，若果發現十天二十天，經期便會出現，又或是一個多月以後都沒有來經，便要多加留意。

其實，經期問題，哪些需要醫治？哪些可以觀察再算？這很視乎每個人的身體狀況，例如若是二十至三十多歲的年輕女性，月經紊亂可能與荷爾蒙失調或壓力等問題有關，但若超過四十歲的女性，因接近收經的年紀，患上婦科疾病如子宮內膜病變、癌症等的機會，亦相對較高，所以要更注意經期的異常，可能要及早接受詳細的檢查，排除身體有其他嚴重問題後，與醫生商議適合自己的治療方案。

與經期有關的檢查，通常包括婦科檢查，了解子宮頸、陰道有否瘜肉等而導致出血；另外是照超聲波，了解子宮內有否瘜肉、肌瘤等導致異常出血。若女士超過四十歲、臨近收經年紀，更可能有需要考慮抽取內膜細胞作檢查，確定有否其他病變。

經量過多可致貧血

病理性的經期問題種類甚多，其中常見的與經期的流量過多／過少，或經期頻密／疏落有關。說到月經流量過多，對女士們而言的確困擾甚大，因爲嚴重的話，可引致貧血，甚至曾有病人因經量過多，血色素由正常的約11度，大跌至只有3至5度，需要急切輸血。別小看經量過多的問題，因爲嚴重貧血可影響心肺功能，令人感到暈眩、無力、氣喘、疲累等，影響健康與日常生活。

爲什麼會有經量過多的情況？每個月，身體的荷爾蒙會令子宮內膜變厚，以預備懷孕，若然沒有卵子受精懷孕，內膜便會剝落成經血排出，形成月經。導致經量過多的原因有多方面，較普遍的是荷爾蒙失調，常見於年輕女士身上，倘若壓力大、情緒出現變化，亦有機會造成影響。

但一些病理上的原因，則要非常留意，最常見的是子宮肌瘤。它生長於子宮肌肉內，有可能導致宮腔不平穩，令經量增加，有些病人的子宮肌瘤，可令肚部大如懷孕五、六個月般。這些子宮肌瘤，絕大多數屬於良性，而且很常見，每三個女士便有一人可能患有，所以即使有子宮肌瘤問題的女士亦不用擔心，可考慮以手術切除肌瘤來控制經量。

▲經量過多可致嚴重貧血，令人感到暈眩

除了手術，止血藥亦能控制經量，它雖非根治的治療，但用藥後可把經量減至近半。若女士們因經期過量而對日常生活造成影響，已定義爲經量過多，可與醫生商討使用止血藥的需要。這是相對安全的藥物，只需在經期期間服用，長遠副作用亦相對較少。

排卵期出血不罕見

除了量多，有些女士會發現有時在非經期時間出血。其中一種情況叫「排卵期出血」，是很常見的生理現象，求醫病人通常會反映在經期才完結的一星期後，又再出現經血，並常見於年輕人身上。在一個二十八日的生理周期中，倘若以來經第一天爲周期第一天計算，周期第十四天便是排卵期，因卵巢要釋放卵子進入子宮，其時荷爾蒙會處於相對波動的水平，雌性荷爾蒙的上落波幅很大，子宮內膜有可能出現剝落，造成輕微出血的現象。

這類排卵期出血，通常維持一至兩天左右，量不會很多，大約如一般來經時第三至五天的流量，也可能見到少少鮮血。有些女士一直沒有這問題，突如其來出現，也有來了幾個月便停止，有些定期幾個月一次，亦有每月都出現的個案。這是正常的生理現象，要不要處理或治療，視乎病人認爲此情況對自己的影響有多大。若然接受可如常生活，感到困擾的話，亦可透過荷爾蒙藥、避孕藥等來調節經期。

須警惕卵巢多囊症

除了量多，經量過少亦是一種問題，女士們或發現即使有月經，流量之少甚至連衛生巾也毋須使用、只有一兩天流出啡色分泌；或經期相隔一、兩個月都不來。當然，首要是驗孕。而另一種名爲「卵巢多囊症」的綜合症，亦可引致女士經期少。它有三個條件，只要符合兩個便會診斷爲卵巢多囊症：

（1）經期疏落、沒來經、沒排卵。

（2）雄性荷爾蒙過多，如體毛、暗瘡較多；或驗血確認雄性荷爾蒙較高。

（3）超聲波檢查中，卵巢有許多小氣泡。卵巢本身都有卵泡，爲預備排卵之故。卵巢多囊症患者因沒有卵子成熟並可排出，積聚在卵巢內，導致沒有月經並未能排卵，令卵泡累積成很多個小氣泡於卵巢中。

由於患者太長時間沒來經，子宮內膜會積厚，長遠有增加子宮內膜病變甚至癌症的機會。所以，女士一旦沒來經逾兩、三個月，一定要使用藥物調節荷爾蒙來排經，亦即所謂「通經」。卵巢多囊症除了影響經期，亦會增加病人患上糖尿病、血脂病的風險，所以醫生亦往往會建議定期抽血檢驗。值得一提的是，其他荷爾蒙問題，如乳激素過高（症狀如乳汁失禁、頭痛）、甲狀腺病（有機會出現手震、大頸泡）、卵巢功能衰退（常見有更年期症狀），同樣可引致經期問題，故此，血液驗查可了解身體有沒有其他問題，及早對症下藥。

▲月經紊亂原因多樣，須作詳細檢查方可確診

藥物調經須知

說到調節經期，許多女士都知道可透過一些藥物如避孕藥或黃體酮荷爾蒙藥，來調節荷爾蒙失調所致的經期紊亂問題。

無論是避孕藥，還是黃體酮荷爾蒙藥，它們的原理主要是以調節荷爾蒙的分泌來穩定經期。雖然這些藥物很多時都可以在普通藥房買到，但由於許多疾病都可導致月經失調，所以女士們最好先求診，經檢查排除其他問題後才使用這些藥物，讓經期穩定下來。

◀服藥調節經期之前，應先向醫生諮詢意見

掃描QR Code 上大公網瀏覽更多健康資訊

腦麻痹病人畫出一片天

杏林細語
大公報記者　陳惠芳

有次經過西營盤一間畫廊，被內裏的畫作深深吸引，推門進去欣賞，畫家名叫張加祥。該處提供的原來是東華三院近年積極推動的社會企業服務，爲弱勢社群包括弱能人士、殘疾人士、低收入人士或單親婦女，以及較低學歷、低技術或有就業困難的中年人士及青年人，開創更多就業及培訓機會，讓他們發展個人潛能，建立自信。

張加祥自小言語表達能力較弱，他透過東華三院回覆記者，表示在自己的繪畫世界裏，每幅畫作都包含着千言萬語。雖然他以電動輪椅代步，但活動範圍仍限於復康中心內。可是，他的創作靈感卻是無限大。加祥喜歡駕着自己的「私家車」，於復康中心遊走每個角落，尋找小鳥的蹤跡。他覺得能借小鳥的眼睛，探索外邊的世界，並用鉛筆繪畫很多關於小鳥的故事。

他說：「東華三院展示我的畫作，增加了我的自信。我喜歡畫畫，欣賞自己的作品，也希望能給朋友和家人欣賞。」

患有大腦麻痹的張加祥，年輕時是一位乒乓球手，更曾代表香港參加漢城傷殘人士奧林匹克運動會。後來礙於下肢情況轉差，他就以一雙可用的手，開始接觸較靜態的繪畫活動。

他說：「繪畫雀鳥最難之處是畫出每根羽毛的細緻，對於患大腦麻痹的我，這幾乎是不可能的。我每次落筆要非常用力控制着手部肌肉，逐筆逐筆完成。過程好艱辛，每每需要花上數個月去完成一幅畫作，可是每件『鳥』作品，能帶給我無比的喜悅、成功感和自信。」這幾年間，加祥也畫了很多人像畫，把身邊的人用畫筆記錄下來。當見到畫中人的各種有趣模樣，他就會笑起來說，繪畫是快樂的。

生活在院舍的加祥總是「坐唔定」，喜歡到處走走，看看大大小小的事情，他平日堅持一筆一畫地用文字與大家聊天、關心大家，過程中，大家的模樣早已刻畫在加祥心裏。衆人的面容，細緻到輪廓及皺紋，他都能細緻地繪畫出來，同時在筆觸之中注入他對繪畫對象的情感，風格獨特。

是次透過東華三院和加祥聯絡，知他要用一筆一畫寫出答案是件艱難的事。加祥卻表示他得了這個病，從不怨天，一切在乎心境，人人都可以快樂起來。

◀張加祥的畫作

如何減低中風風險

玲心絮語
劉錦玲

近年中風越見普及，在香港，中風的人數也越來越多，雖然中風絕大多數發生在長者身上，但中風其實是不分年齡的。

據研究報告顯示，超過25%的中風個案是發生在六十五歲以下人士；在五十歲以下中風的個案當中，有不少是在職人士，他們在中風後可能要面對一些後遺症，如行動不自如或語言表達上有障礙，因而對其生計及家庭負擔有頗大的影響。此外，中風的後遺症及漫長的康復期，也令當事人及其家屬倍感壓力和擔憂；除了工作及生活上出現很大的變化之外，不少中風人士亦會因面對過大的心理壓力而引發一些情緒的問題，如抑鬱及焦慮等。因此，學習如何預防中風或減低中風的風險，十分重要。

我們每個人都有可能中風，但某些人中風的風險會比一般人爲高。根據醫生表示，長者、缺乏運動人士、吸煙及飲酒過量的人士，中風的風險會比較高；另外，患有心臟病、糖尿病、曾有小中風、心房震顫、超重、高膽固醇或高血壓的人，也屬高危人士。而有先天缺陷的心臟或血液凝固障礙的情況，或父母在六十五歲之前有中風的人士，也比較易中風。

近年有研究表示，長期處於緊張、焦慮、抑鬱、睡眠不足或睡眠失調等人士，也容易有心血管疾病及中風的風險。爲什麼情緒受困擾會和引發中風或心血管疾病有關連呢？據專家解釋，情緒是會影響生理上的變化，負面情緒會令我們身體內的皮質醇、腎上腺素等壓力荷爾蒙的分泌增加，交感神經也因而變得活躍，所以會令血壓及血糖上升，增加患上心血管疾病的風險。另外，負面的情緒也會令人體內的發炎因子活躍，令血管發炎及有斑塊積聚於血管內，同時令血管收窄等，這些情況都會引致心臟病發以及中風的危機。

若想減低中風風險的話，請參考學者及專家以下的建議：

・多吃蔬菜、豆類食品、果仁；

・可吃海鮮類食物，但要減少吃紅肉及家禽（雞、鴨、鵝等）食品；

・減少進食脂肪、糖、精製穀類食物及食鹽的分量；

・增加運動量；

・戒煙或減少吸煙；

・若有高血壓或其他健康情況的朋友，請依從醫生指示，服用適當的處方藥物；

・謹記對心臟產生不良影響的因素，同樣會對大腦有不良影響；

・學習處理負面情緒；

・長者（六十五歲以上）或有高危中風機率的人士定期去醫院或診所檢查身體；

・考慮自行在家定期用血壓計或相關手機應用程式來檢查心跳，若心跳的速度不平均或時快時慢，便可能有問題，應及時用藥物控制情況以減低中風機會。

若覺得有某些健康問題或因素可能增加你中風的風險，請向你的醫生查詢了解。爲了減少中風及心血管疾病風險，請大家考慮改變你現時的生活模式或學習處理負面情緒吧！

作者簡介：劉錦玲曾參與影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。