

經期調整

Altering Menstrual cycle

只要驚奇 不要經期

撰稿／謝孟芸·審稿／張廷禎

不妙！去玩的時候碰到生理期，怎麼辦！好不容易花錢出國卻不能玩水啦！



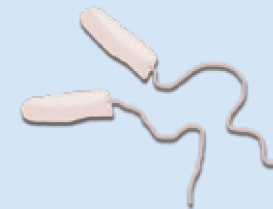
阿咪和阿喵這對好朋友，難得的暑假相約了到夏威夷遊玩。就在旅行前兩人正在準備必須物品清單時，阿喵驚呼：「不妙！去玩的時候碰到生理期，怎麼

辦！好不容易花錢出國卻不能玩水啦！」

夏日旅遊或是蜜月旅行，國人心中的首選往往是有陽光、沙灘的海島型旅遊景點，想像你啜飲著冰涼的椰子汁，享受海風溫柔的吹拂，是何等悠閒舒適的場景。只可惜，女性朋友按月報到的大姨媽，常常掃了遊玩的興緻。

旅遊時仍可以與生理期和平共處

如果你需要在泡湯、玩水的假期中會遇到生理期報到，若願意使用衛生棉條，則可以不用調整經期也能達到盡興而歸的目的，衛生棉條市面都有販售，國外相當多女性朋友使用。因為需要放置入陰道，所以有正確的使用技巧且有性經驗後較適合使用。第一次嘗試的人，建議先買最小的尺寸，而且在旅遊前先行試用較為安心。另外要注意的是，若願意使用衛生棉條，棉條一定要定時更換，以避免使用棉條後發生罕見的毒性休克症候群。

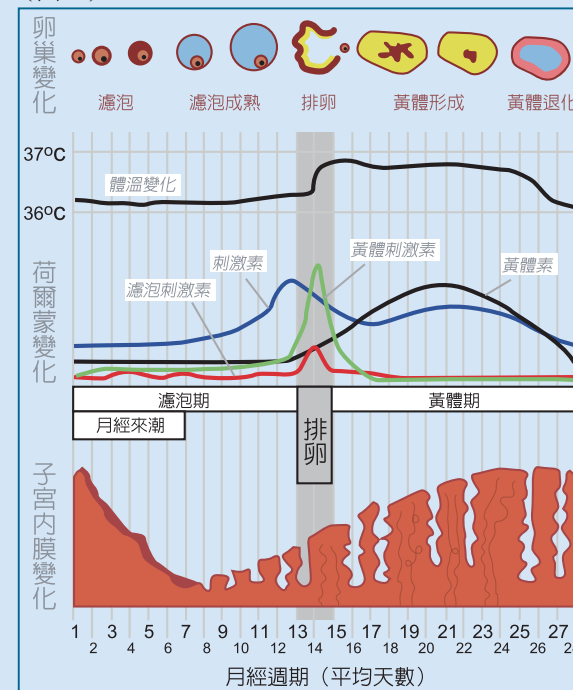


了解自己的生理週期

現在先從了解我們自己的生理週期做起吧。受體內兩種激素“雌激素”與“黃體素”分泌的影響，女性的生理周期，從每一次月經來潮，到下一次月經來潮之間，大致可以分為4個階段：月經期、濾泡期、排卵期和黃體期。通常一個完整週期時間是21~35天。（圖一）

月經期約持續3~5天，這時體內的荷爾蒙都是位於最低濃度，慢慢的，卵巢濾泡逐漸分泌雌激素，雌激素也受到腦下垂體分泌的濾泡刺激素所刺激而持續分泌到一個高峰，此時高濃度的雌激素對濾泡刺激素產生負回饋而停止了濾泡刺激素的分泌，但是同時卻對黃體刺激素產生正回饋，黃體刺激素產生一個急劇的升高使婦女在24~36小時後開始排卵，排卵後就進入了黃體期，此時雌激素慢慢下降，黃體素逐漸升高，靠著黃體（排卵破掉的濾泡形成）來維持黃體素的濃度11~14天，當雌激素與黃體素濃度劇減時，就再進入了月經期。女性的生理週期就是這樣周而復始的來報到。如果平常有詳實記載月經來潮的時間而且有規律的生理週期的話，排卵期約在月經來潮前14

(圖一)



天，如此可以大略得知自己正身處於週期的哪一個階段。如果有基礎體溫計來每天量體溫，也可以由明顯的基礎體溫變化來判斷。

如何調整月經來報到的時間呢

以上的分析，說明了荷爾蒙在不同時期扮演了不同的角色，所以透過不同荷爾蒙藥物的使用，就可以達到調整經期的目的。但是也因為要搭配生理週期的變化，所以如果能在旅遊前提早諮詢醫師，才能有充裕的時間進行經期調整。

口服避孕藥含低劑量的荷爾蒙，是調經藥物的首選，只要在預計的經期來前3~5天開始持續服用，直到希望的經期前停藥，停用後經期就會來報到。此方法最好不超過一星期。避孕藥方便使用而且也有避孕功效，但是費用較貴且有副作用，若是服用到一半就停藥經血量會較大，因此也建議整包要服用完。

上述的介紹也告訴了我們月經期是雌激素和黃體素下降的結果，所以口服補充這兩種荷爾蒙藥劑，也會有延經的效果。如果只是短期延經（如2~5天），在預計經期前三到五天開始補充較高劑量雌激素和黃體素，直到允許月經來的日子，通常停藥後兩天月經就會到來。因為劑量較高，所以會有噁心、嘔吐、胸部漲痛等副作用，不建議長時間使用而且也沒有避孕的功效。

對於已經提早知道旅遊日期，也可以考慮催經，催經是運用黃體素濃度的突然下降造成子宮內膜的崩解出血。口服藥使用五天後停藥，月經應在2~5天內來臨；也有單次黃體素針劑注射，月經會在一周內報到。催經這個方法最好在排卵後使用，否則體內黃體素持續分泌，月經恐怕不會如期報到。而體內本身仍有雌激素、黃體素分泌，所以催經不見得一定會成功。



方法	適用對象	好處	壞處	何時開始準備
口服避孕藥	一般延經 同時避孕	方便且 同時避孕	費用較貴 副作用	旅行前 一星期
高劑量雌激素和黃體素	短期延經	使用天數短	副作用較多 不能避孕	旅行前 一星期
催經	提前月經 排卵期後	月經提早報到 後心情較輕鬆	副作用 可能失敗 不能避孕	旅行前 兩星期前

結語

總而言之，與你信賴的家庭醫師或是婦產科醫師共同討論決定最適合你的調經方法，是最棒的法寶！