

女性健康

新妈妈关注月经变化，别信这些网络传言

产后月经恢复越晚身体越不好？月经量变少是卵巢早衰？产后月经周期缩短说明衰老加快？月经颜色暗是子宫恢复不好……

北京协和医院妇产科主任医师 马良坤

最近，网络上散播着一些关于产后妈妈月经改变会导致提前衰老的传言，令不少新妈妈感到焦虑。女性生完孩子后，会经历一段时间的月经“休息期”，然后再逐渐回归。但是，敏感的妈妈们会发现，回归后的月经的确与之前的有些不同，是预示着身体出了问题？还是体质发生了改变？对于各种传言，我认为有必要详细解释以辨识真伪，并解答大家关心的问题，解除新妈妈们的各种担忧。

传言一：产后月经来得晚，说明身体恢复得不好

真相：产后月经恢复时间早晚与身体状况没有直接关联

许多新妈妈会发现，别人产后在两到三个月内月经就恢复了正常，而自己的却需要很长时间，甚至半年才恢复。看到网络上的传言称：产后月经来得早，说明身体恢复得好。那么月经来得晚，就说明身体恢复得不好吗？

当然不是，产后月经恢复的时间早晚与身体恢复情况没有直接关联。

形成月经的卵巢激素的分泌行为受下丘脑-垂体控制。下丘脑-垂体-卵巢轴是一个调节内分泌和月经的系统，被称为HPO轴，它是管理月经的关键。

然而，HPO轴非常容易受到干扰。下丘脑、垂体或卵巢的任何异常，或者甲状腺、肾上腺等其他腺体的异常，都会导致月经紊乱。此外，营养状况、睡眠情况、体重指数(BMI)和心情等因素也会对月经产生影响。

其中，对产后月经恢复影响最为显著的是母乳喂养。在母乳喂养过程中，妈妈的体内需要分泌更多的泌乳素来刺激乳汁分泌。而泌乳素会抑制排卵，也会对雌激素和孕激素的分泌产生抑制作用。因此，母乳喂养的妈妈通常恢复月经较晚。

有研究统计显示：那些不进行母乳喂养的妈妈，通常在产后45~64天内恢复月经，约70%的女性在产后12周恢复月经。而进行母乳喂养的妈妈，月经恢复时间会推迟，尤其是纯母乳喂养的情况下，大约40%的女性会持续闭经直到产后6个月，有些妈妈在纯母乳喂养期间可能会一直没有月经，持续时间甚至超过1年。

需要注意的是，月经恢复较晚并不意味着不会排卵，即使没有月经，仍然需要采取有效的避孕措施。

可见，产后月经的恢复时间是因人而异的，没有可比性，也没有所谓的越早恢复月经身体越好的说法。然而，如果出现以下情况导致月经迟迟不来，建议尽快就医：

- 1.经过第一次产后月经恢复后，超过3个月仍未来第二次月经；
- 2.没有进行母乳喂养的妈妈，产后3个月仍未恢复月经；
- 3.在哺乳期间进行母乳喂养，但断奶后超过3个月仍未恢复月经；
- 4.持续哺乳的妈妈，产后超过12个月仍未来月经。

传言二：产后月经量变少，是卵巢早衰的表现

真相：月经量变少并不意味着闭经，不必担心卵巢早衰

一些妈妈注意到，在产后月经刚开始的时候可能会有较多的出血，但随后月经量明显减少，月经的持续时间也缩短。有传言称这是因为卵巢功能早衰引起的，由此引发了妈妈们的担忧。

别信谣言，月经量变少并不是卵巢早衰的表现。在临床上，卵巢早衰是指在40岁之前出现闭经，闭经时间超过6个月，血清卵泡刺激素(FSH)水平超过40mIU/ml，并持续一个月以上，说明雌激素水平下降。卵巢早衰在人群中的发病率为1%。



但产后月经量变少并不意味着闭经，因此不必担心卵巢早衰。然而，很多妈妈仍然会有疑问，为什么生完孩子后自己的月经量会变少？在什么情况下需要关注月经量减少的问题？

月经是子宫内膜的脱落物，月经量的多少与子宫内膜的厚度有关。女性在怀孕和产后期间，内分泌和月经调节系统HPO轴会发生一些变化。此外，产后妈妈需要照顾宝宝，进行哺乳，非常辛苦，容易过度劳累、缺乏睡眠、精神紧张等，这些因素也会影响卵巢激素的分泌，导致产后月经量减少。

因此应正确看待产后月经量减少这一现象，只要出血量在正常范围内(5~80mL)，并且出血周期相对规律，就不必担心。

正常女性的月经时间一般为2~8天，平均在4~6天。整个月经期出血量平均在20~60mL左右。超过80mL意味着月经量过多，低于5mL则考虑月经量过少，而5mL仅相当于一个矿泉水瓶盖的量。

偶尔出现一两次月经量过多或很少，只要随后恢复到正常范围，都不必担心，但如果多次出现这种情况，最好就医检查。

传言三：产后月经周期缩短，说明你衰老速度加快

真相：月经周期短只是会相比其他人多排几个卵子

这类传言声称，女人一生中会排出400颗卵子，产后月经间隔周期变短，说明卵子排得快了，是加速衰老的表现。这是一种逻辑上的谬论，月经间隔周期短并不意味着衰老速度加快。

正常的月经周期一般为21~38天，平均为28天。具体情况因人而异，也可以是

23~45天。只要周期规律，间隔天数基本相同，都属于正常的月经。

女人的一生并不像传言所说的只排出400颗卵子。排卵数量也并不等同于卵巢内部储存的卵子数量。在青春期，卵巢中大约存有30万个原始卵泡，它们是卵子的后备力量。通常每个月只有一个占优势的卵泡能够发育为成熟卵子并被排出。

传言中提到的400这个数字，实际上是根据整个卵巢一生中能够排出的成熟卵子推算而来的。假设女性从12岁开始月经，50岁绝经，每个月排出一个卵子，那么总共排卵数量为12×38=456颗。但实际上，这400颗只占原始卵泡总数的约0.1%左右。只要卵巢功能正常，剩余的卵泡仍然会被选中并发育为成熟的卵子，继续被排出。周期较短的女性只是相比其他人多排出几个卵子而已。

谣言四：月经颜色暗，暗示子宫恢复不好

真相：以月经颜色来评估子宫的健康状况不科学

网络上还有一种教导妈妈们根据月经颜色来判断子宫恢复情况的方法。这种说法更加不可靠。

月经不仅仅包括血液，还包括脱落的子宫内膜碎片、宫颈黏液以及脱落的阴道上皮细胞等。月经的颜色受到多方面因素的影响，例如月经出血量、流动速度以及在阴道内停留的时间等。

如果月经量多，流动速度快，在阴道内停留时间短，颜色偏鲜红；如果月经量少，流动速度慢，在阴道内停留时间长，颜色可能会偏暗。但这与子宫恢复情况并没有必然联系。

想想看，即使在没有生孩子的情況下，你的月经也不是一种红色，从开始到结束的过程中，颜色也是有深有浅。根据月经颜色来评估子宫的健康状况显然是不科学的。

传言五：月经血块多，意味着子宫里有病变

真相：月经出现血块很正常，特别在刚开始恢复月经时

还有一些妈妈发现产后月经中出现了血块。据传言，产后月经血块多，暗示着子宫内存在病变。

其实不必恐慌，月经出现血块是很正常的情况，特别在刚开始恢复月经时。因为在刚生产后，体内还存有低水平的雌激素，在这些雌激素的作用下，子宫内膜仍在缓慢而持续地增厚。

对于母乳喂养的妈妈来说，产后月经的恢复时间可能较长，内膜脱落较少，但一直在缓慢增长，当月经来临时，排出的经血量可能会较多。而在月经期间，身体会释放抗凝血物质，以确保经血的顺利排出。当经血量较大，抗凝血物质没有足够的时间起作用时，就会形成血块。

此外，长时间久坐、子宫位置过度前屈或后屈，也会导致经血流通受阻，从而形成血块。例如，坐着喂奶或陪孩子玩的时间过长，都容易形成月经血块，不必过分紧张。

最后想告诉妈妈们，产后大部分月经变化都是正常的，无需过度担心或焦虑，只有出现前文提及的一些异常情况，才需要寻求专业医生的帮助。希望妈妈们能够保持愉悦心情，适时休息，正常饮食，享受生活中的一段特殊而美好的时光。

女性熬夜更易患2型糖尿病

美国一项研究显示，晚睡晚起的女性患2型糖尿病风险更高，同时生活方式不健康的可能性也更大。哈佛大学医学院研究人员分析了美国“护士健康研究II”的统计数据。这是一项针对女性慢性病风险的大型研究，共有近6.4万名护士参加。2009年研究开始时，她们的年龄在45~62岁，无癌症、心血管疾病或糖尿病病史。

研究人员通过问卷确定参与者的“时间型”。其中，11%的人明确为“晚睡晚起”型，35%为“早睡早起”型，其余人没有明显偏好。

分析随访8年间的数据显示，与早睡早起型研究对象相比，晚睡晚起型患糖尿病风险高72%；她们也更容易有饮食习惯差、运动量少、酗酒、肥胖、吸烟、睡眠少等不健康的生活方式。即使排除不健康生活方式和遗传因素，“夜猫子”患2型糖尿病的风险依然比早睡早起者高19%。

这项研究结果表明，爱晚睡的人应该意识到相关风险。研究人员介绍，由于熬夜，激素分泌、身体的体温调节和新陈代谢都会发生变化……这会产生一种多米诺骨牌效应，增加人患糖尿病、心血管疾病和其他慢性病的风险。

(据新华社消息)

排便频率低且质硬老年痴呆风险上升

近期，日本国立癌症研究中心等研究小组在国际《公共卫生》杂志发表的一项研究表明，排便习惯(大便频率和硬度)改变与老年痴呆症有关。

研究小组以日本42255名50~79岁居民(男性19396人，女性22859人)为对象，通过问卷调查了解排便习惯，然后根据大便频率和形状(软硬度)进行分组，并进行约10年的追踪，分析排便习惯与认知障碍之间的关系。

结果显示，与排便频率每天1次的组相比，每周不到3次的男性老年痴呆症发病风险约增加1.8倍，女性约增加1.3倍，且排便频率越少，老年痴呆症风险越高。在大便硬度方面，与“一般硬度”组相比，“坚硬”组的男性老年痴呆症风险约增加1.3倍，女性约增加1.2倍，“特别坚硬”组的男性老年痴呆症风险约增加2.2倍，女性约增加1.8倍，且大便越硬，老年痴呆症风险越高。

研究人员认为，肠道功能可通过肠道菌群参与的大脑关联与认知功能障碍和老年痴呆症(特别是阿尔茨海默病)有关，肠道菌群的变化会引起氧化应激和全身性炎症，从而增加老年痴呆症风险。

(宁蔚夏)

每天1杯含糖饮料女性肝病风险大增

近期，美国布里格姆与妇科医院的研究小组在《美国医学会杂志》(JAMA)发表的一项研究首次报告，每天饮用1瓶以上含糖饮料与女性肝癌和慢性肝病风险上升有关。

研究小组利用一项针对绝经后女性的大规模流行病学研究数据，以98786名50~79岁绝经后女性为对象，通过饮食频率调查，确定含糖饮料和人工甜味饮料的摄入量，并进行分组以及平均20.9年的追踪，分析与研究与肝癌发病和慢性肝病(非酒精性脂肪肝、酒精性肝病、慢性肝炎和肝硬化等)死亡的关系。

结果显示，每天摄取1杯以上含糖饮料的女性与每月摄取3杯以上的女性相比，肝癌发病风险增加85%，慢性肝病死亡风险增加68%，而人工甜味饮料未见上述显著关联。

研究人员指出，上述研究进一步强化了含糖饮料对整体健康有害的现有证据，因此，包括男性在内，都应减少饮用含糖饮料。

(夏普)

总是“饭困”是身体在发出暗示

相信很多人都深有体会：吃完饭就哈欠连连，难以抵挡睡神的召唤。近日，外媒的一篇报道总结归纳了人们“饭困”的一些原因。

这种午餐或者餐后感到困倦的状态被称为“餐后嗜睡”，即“食物昏迷”。报道指出，产生这种现象的部分原因与基础生理学有关：当人们进食时，大部分血液都会流向消化器官来处理食物，我们脑部的供血就会随之减少，所以餐后会觉得困倦。

报道同时提醒，“饭困”也可能是身体在向你发出这些信号：1.进食量过多；2.食物脂肪含量或含糖量过高；3.睡眠不足；4.血糖出现了问题。特别是血糖的问题更要引起重视，因为嗜睡是糖尿病的症状之一，此类人群的糖代谢紊乱，糖分无法被机体充分利用，从尿中排出，易引起体力减退、精神萎靡。

(欣闻)

儿童健康

培养良好的家庭卫生习惯，不给幼女穿开裆裤、紧身衣裤，勤换尿不湿保持屁屁干爽，注意外阴清洁

小女童这里也会出问题，新手父母要当心

北京儿童医院妇儿中心 赵宁宁

“大夫，麻烦您赶紧看看我家女儿，这下边长得咋有点不对劲啊，尿尿也有问题。”一位妈妈带着一个小女孩火急火燎地冲进了妇科诊室。

原来奶奶在给5岁的朵朵洗屁屁时，发现朵朵私处长得有些奇怪，外阴只有一个小裂隙，没有小阴唇，只能看到阴蒂，而且排尿还有分叉。奶奶赶紧告诉了朵朵的妈妈，这才有了上面那一幕。经医生诊断，朵朵患上的病叫小阴唇粘连，必须进行治疗才能恢复正常，否则可能出现尿路感染症状，甚至会影响生长发育。

何为小阴唇粘连？正常的小阴唇是长在大阴唇的内侧两片薄薄的稚嫩的组织，从阴蒂下方开始向下呈人字形。两侧的小阴唇经常合拢关闭，形成了尿道和阴道自然的防御屏障。小阴唇粘连是指两侧小阴唇全部或部分粘连在一起，中间形成一条半透明带，遮盖尿道口及阴道口。

小阴唇粘连是女宝宝一种常见的妇科疾病，发病率0.6%~5%，多发生在3个月~6岁，但是近年来的临床发现，这个病的发病率有逐渐升高的趋势。

小阴唇粘连产生的原因有以下几种：

1.婴幼儿的阴部环境与成人不同，新生儿出生后母体雌激素水平下降，乳酸杆菌为非优势菌，抵抗力低，易受其他细菌感染，阴道上皮薄，细胞内缺乏糖原，使局部抵抗力下降，很容易并发小阴唇粘连。

2.女婴幼儿生殖器官处于幼稚型，大阴唇不能很好地覆盖小阴唇及尿道口，导致局部抵抗力弱，易感染，并引起外阴充血渗出导致粘连。

3.很多家长爱给女宝宝长期使用尿不湿，更换也不及时，或大小便擦拭顺序不当、阴道内有异物等，这些不良卫生及生活习惯，极易引起慢性炎症刺激导致小阴唇粘连。

小阴唇粘连给女童带来的健康影响不可小视，必须引起家长的高度重视。

首先，由于小阴唇粘连封闭了尿液的通道，经常会导致尿流不畅，尿线分叉，尿垢在里面的残留也容易刺激稚嫩的阴唇，使得粘连加重，同时也会引起会阴处刺痒和不适的感觉。最严重的还可能引起尿路感染症状。

其次，小阴唇具有保护尿道口和处女膜免受外伤的作用，所以小阴唇粘连一定要及时分开，不然影响其生长发育，长大了月经无法正常流出，影响女性生理功能。

因此，预防女童小阴唇粘连非常重要。

1.每天在给宝宝清洗屁屁时，首先要洗净双手，使用专用的洗屁屁盆，不要使用沐浴露或者肥皂，用温开水清洗。

2.每次洗澡时按顺序先清洗身体其他部位，最后再用清水冲洗屁屁，胖宝宝大腿和会阴部的肉肉又多又紧，可以轻轻扒开后再清洗，洗完后用柔软的毛巾擦干。

3.会阴部不能清洗得太频繁，每天一次即可，大便后要及时清洗，养成良好的卫生习惯。

4.如果给宝宝使用尿不湿，必须及时更换，常常通风透气，并保持宝宝臀部的干爽。

还要提醒宝宝爸、宝妈，为减少婴幼儿女童小阴唇粘连的发生，应当注意培养良好的家庭卫生习惯，便后清洁外阴。建议家长尽量不要给幼女穿开裆裤，减少感染机会。肥胖幼女更应注意尽量不要穿紧身衣裤，要保持外阴透气性。另外，因幼女不能准确表达自己的不适症状，所以日常生活中家长或者护理人员要注意观察孩子的异常行为或者特殊症状，如果出现不明原因的哭闹、搔抓外阴、排尿困难，外阴红肿及分泌物增多时，应及时就诊，尽早治疗。

