

月經不規則怎麼辦？

28歲的林小姐近半年來月經週期變得不規則，有時間隔45天，有時僅20天，經血量也時多時少，經期也變得忽長忽短。她原本月經週期穩定，每28天來一次，經期約5天，經量適中。最近她也注意到臉上痘痘變多，體重增加了3公斤，且基礎體溫無明顯雙相變化。因擔心影響將來生育能力，她決定到婦產科門診進一步評估。



文 / 賴宗炫

國泰綜合院婦女醫學部生殖醫學科主任

月經不規則的可能原因

月經週期的正常範圍為21到35天，出血時間介於2至7天，總經血量約20到80毫升。超出此範圍的情形，皆被歸類為異常子宮出血。月經不規則是一個症狀，而非疾病，其背後可能牽涉許多生理或病理的因素。

根據國際婦產科聯盟（FIGO）提出的PALM-COEIN分類系統，月經不規則的原因可分為以下兩大類：

結構性病因（PALM）：

- P（Polyp）子宮內膜息肉：常見於育齡女性，可能導致點狀出血或經期延長。
- A（Adenomyosis）子宮腺肌症：內膜組織侵入子宮肌層，引起經痛與經量增加。
- L（Leiomyoma）子宮肌瘤：尤其是黏膜下肌瘤，容易導致月經過多與不規則。

- M（Malignancy and hyperplasia）惡性腫瘤與子宮內膜增生：中年與更年期婦女特別需要注意。

非結構性病因（COEIN）：

- C（Coagulopathy）凝血異常：如第八因子缺乏症、血小板功能障礙等。
- O（Ovulatory dysfunction）排卵功能障礙：最常見於青春期、多囊性卵巢症候群（PCOS）、高泌乳素血症等。
- E（Endometrial）子宮內膜原發性異常：如感染或內膜反應異常。
- I（Iatrogenic）醫源性：如避孕藥、賀爾蒙治療、抗凝血劑等藥物影響。
- N（Not yet classified）未分類原因：如某些基因性異常或新興疾病。

林小姐的臨床表現，包括月經週期不定、痘痘、體重增加與無明顯排卵現象，典型地符

合排卵功能障礙型月經不規則，最常見的病因之一便是PCOS。

常見伴隨症狀與診斷評估

在排卵障礙型月經不規則中，可能出現以下伴隨症狀：

- 月經稀少或經期延遲。
- 痤瘡與多毛（雄性素過多現象）。
 - 體重上升與胰島素阻抗。
 - 無排卵性不孕。
- 基礎體溫呈現單相模式。

診斷工具包括：

1. 詳細病史與理學檢查：了解初經年齡、週期規律性、經血量、服藥史、體重變化等。
2. 荷爾蒙抽血檢查：
 - FSH、LH、E2：判斷卵巢功能是否異常。
 - TSH、Prolactin：排除甲狀腺與高泌乳素血症。
 - Total & free testosterone：評估是否為高雄性素狀態。
3. 骨盆超音波：
 - 評估子宮與卵巢結構，觀察是否有多囊卵巢影像（ ≥ 12 個卵泡或卵巢體積增大）。
4. 子宮內膜取樣（若有異常出血）：
 - 排除子宮內膜增生或惡性轉變，尤其是長期無排卵者。

治療方式：個人化與目標導向

治療月經不規則的重點，在於找出病因並依據病人的生育計畫給予對應治療。原則如下：

無生育需求者：

- 荷爾蒙治療：口服避孕藥能有效調整週期，降低子宮內膜癌風險，也能改善痘痘與多毛。
- 黃體素周期治療：適合不能使用雌激素者，例如單用口服黃體素10-14天/月。

有生育計畫者：

- 生活型態調整：體重減輕5-10%即可顯著

改善排卵，特別是PCOS病人為第一線治療方法。

• 排卵誘導藥物：

- 首選為Letrozole（芳香酶抑制劑），效果較Clomiphene佳且多胎機率較低。
- 若口服藥無效，可進一步使用針劑式的hMG或FSH。
- 若無反應者可考慮：腹腔鏡卵巢鑿孔術（Ovarian Drilling）或輔助生殖技術（如人工授精或试管婴儿）。

月經不規則是否會導致不孕？

會的。根據2023年《Human Reproduction Update》的一項系統性回顧顯示，排卵障礙佔女性不孕症的25-30%。PCOS導致長期無排卵與黃體素不足，不僅影響受孕，也會增加子宮內膜增生甚至癌變的風險。

此外，若因高泌乳素血症或甲狀腺異常引起月經失調，也會影響正常的性荷爾蒙分泌與排卵機轉，需盡早治療。

如何預防月經不規則？

儘管部分原因無法完全預防，但以下做法可降低月經失調的機率：

- 保持健康體重，BMI控制在18-24之間。
- 規律運動與飲食，改善胰島素敏感性。
- 避免長期熬夜與過度壓力，維持內分泌穩定。
- 避免濫用荷爾蒙或減重藥物。
- 定期婦科檢查，早期發現內膜異常或卵巢問題。

結語

月經不規則雖然常見，但可能是身體警訊。從青春期到更年期，每個階段的女性都可能面臨不同的月經問題。若伴隨痘痘、多毛、體重上升或不孕問題，更應尋求婦產科醫師協助。及早找出原因，搭配適當的治療與生活方式調整，不僅能改善週期，也有助維護長期的生殖與內分泌健康。健康的月經，反映的是健康的女性身心狀態。