

关爱女性，关注月经

一、什么是月经？

月经是女性特有的生理现象，也是受孕所需的过
程。卵巢大约每个月会排出一次卵子，当卵子遇到精
子成为受精卵后就进入了受孕阶段，而子宫为了接受
受精卵，内侧粘膜会变厚，同时变成柔软的温床。如
果没有受孕，粘膜会剥落并被排出体外。这种周期性
阴道流血或子宫出血现象，称为月经。又称为月事、
月水、例假，也有人称之为“好朋友”，“大姨妈”等。

二、月经周期与经期

大多数女性的月经周期在 25~38 天，只要在这段
时间内来月经，就代表正常。

月经周期是从来潮的第一天算起，到月经又来的
前一天，中间大概间隔 21 到 28 天。

经期是指月经来潮的日子，一般维持 3 - 7 天。

三、经血

经血与人体血液的主要成分没有太大的区别，但
经血流出时混有子宫内膜碎片和粘液，因而为暗红色，
比较粘稠，不易凝结。

刚排出体外的经血，通常不会有味道，除非是排
出后接触空气一段时间，使得细菌产生，才会多少发

出一点异味来，但只要经常更换卫生巾，就可以解决
这个问题。经期间最好每天洗一次澡，保持清洁比较
重要。

每次的出血量维持在 30~50ml，可算正常。出血
量因人而异。

	过少	正常	过多
经血量	只有一点点	开始 2 天比较 多，之后逐渐减 少	持续量多的 日子，有较 大的血块
卫生巾更 换次数	几乎不用换	量多时大约 2 小时更换一次	每小时几乎 都得换个几 次
经期	2~3 天	3~7 天结束	8~10 天以上

四、经前期情绪低落

不少健康女性在月经期前 7~14 天出现头痛、乳
房胀痛、疲劳、紧张、全身乏力、精神压抑或易怒、
烦躁、失眠、盆腔沉重感、腹痛、腹泻、钝性腰背痛、
鼻塞、水肿等症状。月经来过以后，症状会自然消失，
这种疾病称为经前期紧张综合症。

经前期紧张综合症可能与精神因素、神经因素、
水盐的滞留、内分泌因素有关。目前尚未发现有任何
有效的、特效的经前期综合症的治疗药物。

但可通过以下方式进行预防：参加适当的体育
锻炼，如气功、太极拳等，增强体质锻炼意志。注意
劳逸结合，避免精神紧张。增加营养，改善体质，进

食高蛋白饮食，少盐饮食，限制食盐摄入量，每日 7
克左右。纠正低血糖。

五、经期生理痛

月经开始后的头几天，肚子和下腹部还有腰，常
常会有疼痛感，或是觉得很沉重，这就是生理痛。一
般在月经来后的第 1~2 天以后才开始产生生理痛。情
形因人而异。

生理痛的可能原因有：压力、过劳或不规律的生
活引起，或者子宫肌瘤、子宫内膜异位等器质性疾病
所造成的。如果比较严重，最好去看医生，或做检查
看有无生殖系统方面的问题。如没有发现任何疾病，
即可请医生开止痛药。

减轻痛经的注意事项：

- (1) 月经前后和行经期应注意保暖，避免受凉。可以
尽量温热身体，特别是在生理期间要尽量保持腰
腹的温暖，必要时还可以利用暖包或肚围来保暖，
以减轻生理痛的情形。同时，不宜过分劳累。
- (2) 多吃清淡、易消化食物，忌食生冷、辛辣刺激性
食物。
- (3) 注意外阴清洁，每天用水洗一次，勤换卫生垫。
- (4) 注意精神调养，解除心理障碍，使精神快乐，气
机畅达。

六、经期保健

注意清洁卫生。月经垫宜用质地柔软、吸水性能
好的卫生巾，并要勤换。经期必须保持外阴清洁，清

洗外阴用的毛巾与盆不可用以洗脚。洗澡只宜淋浴不宜盆浴，以防脏水进入阴道。

避免受凉，注意保暖。应避免用冷水洗头、洗澡、洗脚、淋雨或涉水，更不宜下水田劳动，也不可坐泥地、砖地或水泥地。以免引起痛经或月经骤停。

保持心情舒畅。精神紧张或情绪波动都能影响中枢神经系统功能，引起月经失常或加重经期反应。

饮食适当，睡眠充足。饮食方面应避免辛辣，多饮水，多食蔬菜以保持大便通畅，从而减轻盆腔充血。注意劳逸结合，调整作息时间。

不参加重体力劳动，避免剧烈运动。月经期间，一般体力劳动和户外活动可促进盆腔血液循环，从而减轻腰酸和坠胀等感觉。但过重的体力劳动和剧烈运动可使盆腔血流过速，引起经血量过多或经期延长。

慎过性生活 理论上，如果双方做好清洁，经期是可以过性生活。但是在月经来潮时会子宫内膜剥离脱落。如在经期性交，很容易将外阴及会阴周围的病菌带入阴道、子宫颈以至进入子宫。

如果细菌正好在有血的地方生长和繁殖，就会发生炎症形成子宫内膜炎。不仅出现发烧、下腹痛，而且月经流血增多，月经期延长。如果感染的细菌毒力很强，还可能通过子宫内膜的淋巴管扩散到子宫外边，进入盆腔，引起急性附件炎（包括输卵管及卵巢炎症）及盆腔腹膜炎。

另外子宫收缩时，已脱落在子宫腔的内膜碎块有可能随子宫收缩的压力而进入输卵管，沿输卵管进入腹腔、盆腔，无论落到哪一个地方就地生长，也可能发生子宫内膜异位症，从而对生殖健康产生影响。

七、工作因素对月经的影响

（一）常见的化学品危害对月经的影响

影响	化学品	受影响的工人 / 工作区
月 经 紊 乱	苯	干洗工；除漆工；橡胶胶水；脱脂工艺者
	铅	矿工；颜料生产；陶瓷工业；印刷工业；橡胶工业；蓄电池业；焊接工；油漆工
	氯甲烷(制冷剂)、氯仿	甲基化反应；塑料泡沫；制冷
	多氯化联(二)苯	电容器及变压器工业；铸造过程；在液压热化工业中被用作液体
月 经 周 期 变 异	甲苯	油漆；苯制造业；被广泛用作溶剂
	二硫化碳	人造纤维工人

《女职工劳动保护规定》第六条：

女职工在月经期间，所在单位不得安排其从事高空、低温、冷水和国家规定的第三级体力劳动强度的劳动。

高空：指 5 米以上的作业；

低温：指 5℃ 或 5℃ 以下的作业；

冷水：指 12℃ 或 12℃ 以下的作业。

第三级劳动强度的劳动

指 8 小时工作日中人体平均能量消耗为 1746 千卡以上，即净劳动时间为 350 分钟的劳动，一般由劳动部门来确定。其中主要为臂和躯干负荷工作（如搬重物、铲、锤锻、锯刨或凿硬木、割草、挖掘等）。

（二）常见的物理性危害对月经的影响

工作因素	影响	危险性行业
重 体 力 负 重 作 业	月经不调、盆腔炎或子宫脱垂。	第三级体力劳动强度的劳动。
噪 声	影响卵巢功能，引起痛经和经期不准、血量减少等症状。	噪音来源：工厂设备中常见的传输链条、泵、马达、齿轮箱、空压机和风扇等，都是噪声来源。如电子行业中的电子装置、制衣行业的电车工、五金行业的机械等。
不 良 体 位	久坐或久站引起子宫等部位充血，易导致子宫变位；加重痛经及盆腔炎。	雇主不得要求怀孕女工从事频繁弯腰、攀高、下蹲的作业：如焊接作业。

资料来源：《职业安全健康培训计划》、《我的第一本女性医学百科》

安康快车

“安康快车”为来自不同区域的工友提供免费服务，致力推广职业安全健康知识，也为工友提供丰富文艺休闲娱乐活动。欢迎联络我们！

快车手机：139 2724 2139

联系电邮：oshexpress@gmail.com

快车 QQ：1157580713；

快车及文学爱好 QQ 群：60030129；

文艺队 QQ 群：39429953；

职安健知识及劳动保障法规查询：
<http://www.ohcs-gz.net/>

欢迎加入安康义工队伍，成为我们的义工！！