

每10位女性就有7位月经不调

月经不调的这些症状你有吗？



www.eharta365.com

@nra7_nmn

月经不调是女性常见的妇科疾病，具体表现为月经量过多或过少、月经来潮时间不准等。由于作息不规律、过度饮食等不良生活习惯会导致内分泌环境的改变，容易导致女性月经不调。此外一些妇科疾病，多囊卵巢综合征、子宫肌瘤、子宫内膜息肉等都是导致女性月经不调的原因。

月经不调跟哪些原因有关

作息不规律 · 情绪因素



www.eharta365.com

@nra7_nmn

- 由于生活或工作的影响，经常**熬夜**，或者作息时间颠倒，这种不良的作息习惯很容易导致内分泌失常，引发月经不调。
- 如果长期处于抑郁、焦虑或巨大的精神压力之中，下丘脑功能会受损，**卵巢无法分泌荷尔蒙和排卵**，导致月经不调。

月经不调跟哪些原因有关

过度减肥 · 饮食不均衡



www.eharta365.com

@nra7_nmn

- **过度减肥**会导致身体没有摄入足够的蛋白质和脂肪，从而影响体内的雌激素正常合成，出现月经量少或闭经的情况。
- 饮食不均衡会导致**内分泌紊乱**，从而出现**月经不调**；其次，喜欢吃辛辣、刺激等食物或是贪凉饮冷，就会导致月经期腹痛明显，或是月经量、色、质发生改变。

月经不调跟哪些原因有关

子宫肌瘤 · 甲状腺问题



www.eharta365.com

@nr7_nmn

- 有子宫肌瘤的女性通常会出现月经不调的情况，主要表现为月经量多、经期超长等，症状的严重性取决于子宫肌瘤的病变情况。
- 如果甲状腺功能亢进或低下，也会**影响卵巢功能**，使月经变得不规律。

月经不调跟哪些原因有关

服用药物的副作用



- 口服紧急避孕药后内分泌失调，也可造成**月经延期**。
- 滥用或经常大量使用抗生素，对女性而言可致月经失调、不排卵、闭经，这可能是**药物抑制**和伤害了人自身的抵抗力，导致了机体功能障碍。

守护女性健康 内外兼修的秘密

子宫养的好，女人不显老！

www.eharta365.com



@nr7_nmn

选择女神7

主要针对：月经不调、更年期综合征、经痛问题、妇科疾病、尿路感染、养护卵巢健康、改善皮肤蜡黄皱纹等