女子青春期保健需知

世界卫生组织所规定的青春期为 10～19 岁。即中医所指出的“二七”至“三七”之年。这一时期是女性生殖器官逐渐发育成熟的时期，是女性一生发育过程中最迅速的阶段，生理及心理变化极大，同时，也是女孩子学习任务相对繁重的阶段。因此，应特别注意心理及生理卫生。

第一次月经来潮，称为初潮。月经初潮，标志着女性正式进入了青春期。一般来说，女性的月经初潮年龄是 13～14 岁左右。《素问 • 上古天真论》曰女子“二七.....月事以时下”。初潮的迟早与地域、环境、营养、文化教养、体质、疾病等因素密切相关。

正常月经周期是 28 天，22～35 天均属正常范围；月经期持续 3～7 天；经血色红，稍粘稠而无血块。由于这时卵巢开始发育，分泌性激素，生理上出现第二性征：如乳房逐渐发育，有阴毛及腋毛，肩、臀部丰满等女性特有体态。卵巢已有排卵，生殖器官从幼稚型，渐渐发育成为成人型，虽已有生育能力，但生殖系统的功能尚未完善。

青春期，应注重卫生宣传教育。家长或医务人员向少女解说女性的生理特点、卫生知识，了解性的发育、月经的生理现象。针对性意识的萌发，适时进行性教育，使少女了解到，这是一个自然发展的规律。定期体格检查，及早发现少女月经病，尽早治疗。加强营养，以满足身体生长发育的需要，补充足够的蛋白质和脂肪，以及含铁丰富的食物，新鲜蔬菜的水果，不偏食，不挑食，避免贫血，特别需要避免为了减肥而盲目节食。参加适当体力活动和运动，每天进行 1 个
小时左右中等强度的体育锻炼，强健体魄，以保持形体丰满而适中的
女性特有的体态。

月经初来，有些女孩子表现出恐惧心理，或月经期出现情绪的变化，家长或医务人员应及时给予正确疏导，解释生理上的变化是正
常的，注意化解矛盾，疏通思想，使其保持心情舒畅，减少其心理、
生理上的负担，避免发生或加重经期所产生的不适。在月经期间，机
体抵抗力下降，易感外邪，如受了风寒或风热，比平常的时期更容易
患感冒。月经前后，以及经期不宜吹风受寒、淋雨涉水，避免服食寒
凉生冷之品，不宜冷水洗脚或冷水浴，否则可致月经推迟而来。月经
过少或痛经，注意保持外阴的清洁，使用的卫生巾等卫生用品应符合
消毒要求，禁止游泳和盆浴，避免负重劳动或剧烈的体育运动，少吃
或不吃辛辣香燥之品，宜食清淡而富于营养的饮食。如有月经量过多、
行经期下腹疼痛者，在行经期除避免重体力劳动和剧烈体育运动外，
不要久站，因为经期时盆腔充血。若有周期性腹痛而月经停闭者，应
及时到医院检查，了解是否有生殖器官的畸形和缺陷等。

总之，青春期少女，应注重保健，调摄适宜，保障身心健康，
避免身心异常。