

脊髓損傷後，由於損傷引起的休克，月經可能會停止一段時間。如果您沒有懷孕或處於更年期，閉經是用來描述月經暫時停止的術語。月經期通常會在脊髓損傷後的三到六個月內再次開始。一旦您的經期恢復，您的月經週期、經血量和行經期通常與您受傷前的經期相同。如果您的經期與受傷前相比發生了變化，您可能需要使用日曆或應用程式來跟蹤您的經期。

您可能會發現自己在月經期間有以下症狀：

- 疲勞
- 腹部絞痛
- 腰背不適或
- 腿部腫脹

這可能類似於您在脊髓受傷前的情況。

由於您的受傷可能會出現一些月經問題：

- 膀胱痙攣
- 自主神經症狀（出汗、潮紅、頭痛或起雞皮疙瘩）
- 肌肉痙攣。

如果您的損傷程度為 T6 完全程度或以上，您可能會因經前疼痛和痙攣（也稱為經前綜合症）而患有自主神經反射異常。自主神經反射異常也可以感覺與經前綜合症的症狀相同。當您放入或取出衛生棉條時，可能會發生自主神經反射異常。一旦衛生棉條就位，症狀就會消失。出現自主神經反射異常的其他原因可能是衛生棉條掉落、吸收過滿或衛生巾或內褲的壓迫。

## 管理經期的方法

### 衛生棉條

根據您的受傷程度和功能能力，您可能需要使用衛生棉條。您可能還需要護理人員或家庭成員的幫助來插入和取出它。



使用衛生棉條可能是保持皮膚乾燥的更好選擇。您的功能水準將決定您是否需要自我護理方面的說明，以及您是否可以在坐在輪椅上時更換衛生棉條，或者您是否需要轉移到床上。當您轉移時，衛生棉條通常不會移動或出來。

由於感覺的變化，很難知道是否有滲漏或衛生棉條是否插入正確。

在經血過多的日子裡，您可能需要戴上衛生巾和衛生棉條。與受傷前相比，您需要更頻繁地更換衛生棉條。更頻繁地更換衛生棉條也有助於避免自主神經反射異常。中毒性休克綜合症是一種危險的疾病，是由於沒有足夠頻繁地更換衛生棉條而引起的。

衛生棉條可以使經期間歇性導尿或留置導尿更乾淨一些，並減少了滲漏和清理工作，這有助於避免膀胱感染。

### 衛生巾

如果您的手部功能有限，您可能會發現使用衛生巾或可重複使用的衛生巾更容易。



將衛生巾貼到您的內衣上可能更容易。使用帶護翼的衛生巾有助於在轉移和重心移動過程中將衛生巾固定於適當的位置。

定期檢查由衛生巾引起的皮膚刺激跡象和雙腿之間的壓痕。

保持皮膚清潔和乾燥，以防止皮膚破裂。

將衛生巾均勻鋪放，後邊朝向肛門，因為坐下時血液往往會朝那個方向流動。與衛生巾類似，您可能會在月經期間穿失禁護墊、內褲或拉拉褲。

有關更多資訊，請聯繫您的醫生或護士。

自理

©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。關於特定的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Se1-2022-03-11

### 經期內褲

經期內褲看起來像普通內衣。它們旨在吸收經血時讓水分遠離您的皮膚。經期內衣的面料可以防止血液滲漏到您的衣服上。檢查接縫與皮膚接觸處是否有壓迫跡象。



### 月經杯

月經杯是一種有彈性的矽膠杯。將杯子插入子宮頸周圍的陰道以收集血液。取出杯子後，將杯中物倒入馬桶。完整手部功能將使您更容易取出杯子並倒進馬桶。



如果您坐在椅子上導尿，月經杯可能不是最佳解決方案。取出杯子所需的角度的風險使某些人難以做到這一點。

網上有一些設備和產品可以說明您管理經期。請與您的醫療保健提供者交談。

您可能選擇完全不來月經，並想嘗試宮內節育器或口服避孕藥。脊髓損傷後，這些選項中的每一個都可能對您產生副作用。與您的理療師、婦科醫生或初級保健醫生討論最適合您的選擇。

### 膀胱護理

您仍將以同樣的方式管理您的膀胱，確保將您的陰道區域擦拭乾淨。

如果您有留置導尿管，則很難在導尿管周圍放置較厚的衛生巾。

您可以嘗試將衛生巾從中間切開，這樣導管就可以更容易地套在它周圍。在您的月經期間留置導尿管可能會增加陰唇壓瘡的發生率。

有關更多資訊，請聯繫您的醫生或護士。

自理

©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。關於特定的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Se1-2022-03-11

# 脊髓損傷後的月經

## 生育能力

脊髓損傷後生育和懷孕是很有可能的。一旦您恢復正常的月經週期，仍然有可能懷孕。您的生育能力沒有改變，因此仍然需要節育。您的醫療保健團隊可以幫助您確定最適合您的節育方案。

有關更多資訊，請聯繫您的醫生或護士。

自理

©2015 大學健康網絡多倫多康復中心。版權所有。免責聲明：資訊僅用於教育目的。關於特定的醫療問題或治療，請諮詢有資質的醫護專業人員。大學健康網絡不對任何一方因本出版物中的錯誤或遺漏而造成的任何損失或損害承擔任何責任。

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Se1-2022-03-11