

H1: 更年期月經滴滴答答、月經不停怎麼辦？顏色怪、大量血塊要注意

description:

你也有這種狀況嗎？更年期月經滴滴答答不停，持續好久，並伴隨大量血塊！更年期MC不停要怎麼吃？營養師建議補充「植物性雌激素、鐵質、維生素C、避開刺激物」！

前言：

進入更年期，月經總是滴滴答答不停？這時候該吃什麼才能幫助身體慢慢恢復？本篇文章將帶你了解更年期月經不停的可能原因、週期與顏色變化，並分享實用的飲食建議，陪你安心度過這段轉變期！

H2: 一、更年期月經週期變化有哪些？

當女性邁入更年期，體內荷爾蒙分泌開始改變，雌激素和黃體素逐漸減少，其中影響最明顯的，就是月經週期的變化，[東元綜合醫院](#)指出，若月經顏色改變，可能就是一種警訊！常見的更年期月經變化包括：

1. 週期不規則：月經周期延長，經期天數縮短或是延長
2. 經血量改變：血量少而慢慢停經，或是經量變多，甚至大出血
3. 月經顏色變化：子宮內膜快速剝落，造成月經顏色鮮紅
4. 經前症候變化：熱潮紅、乳房脹痛、腹脹、水腫、情緒起伏等

H3: 月經有大量血塊？出現這些狀況，建議就醫諮詢！

雖然月經紊亂是更年期常見的現象，且大多數症狀都是短暫的，但若長期無法緩解不適，或是出現以下狀況，仍建議尋求婦產科專業醫師評估：

- 經血中常出現大量血塊
- 二次經期之間有陰道出血
- 月經週期縮短至21天以下

H2: 二、更年期「月經流不停」的原因

許多女性在進入更年期後，常常遇到「月經滴滴答答流不停」的狀況，擔心是不是身體出了什麼狀況，這種情形有時是正常的生理變化，但也可能是子宮異常出血，建議先由「出血時間」作為初步判斷依據：

狀況一：出血發生在原本的月經週期內

通常與荷爾蒙變化有關，更年期時，體內的雌激素與黃體素分泌不穩定，容易導致子宮內膜過度增生或剝落不規則，造成月經流不停的現象，這樣的症狀大多是暫時性的生理反應，隨著荷爾蒙逐漸穩定會自然緩解。

狀況二：出血發生在經期以外的時間

要留意是否為「子宮異常出血」，所謂子宮異常出血，是指在非預期的時間點、出血量異常或持續時間過長的情況，根據[中國醫藥大學附設醫院](#)指出，更年期女性的子宮異常出血，可能與以下因素有關：

- 卵巢功能退化:卵巢退化造成排卵不規則,容易出現無排卵性出血。
- 子宮相關疾病:如子宮肌瘤、子宮內膜增生、子宮息肉等,都可能造成出血異常,甚至經期延長或經期外出血。

* 營養師建議:

因此若是出血發生在月經週期內,而且沒有其他不適,通常可先觀察,但若是發現月經以外時間仍有出血,或經期變得異常持久、血量過多,建議儘早就醫檢查,釐清原因。

H2: 三、解決「更年期月經滴滴答答不停」3大方法一次看!

更年期月經滴滴答答不停怎麼辦?營養師分享3招實用方法,讓你別再為MC不停而煩惱!

H3: 方法一:觀察月經變化

觀察並記錄每次出血時間(開始與結束時間)、顏色(如咖啡色、鮮紅)、出血量、有無血塊或其他症狀,有助於醫師判斷是否為更年期的正常過渡期現象,或是需要進一步檢查是否為異常出血。

H3: 方法二:更年期飲食調整

飲食對於荷爾蒙的穩定至關重要,以下是幾項有助於緩解更年期月經不穩定的飲食建議:

- 補充富含植物性雌激素食物:如豆漿、黃豆、黑豆,緩解更年期不適
- 補充富含鐵質食物:如紅肉、菠菜、紅豆等,補充流失的鐵質
- 避免刺激性食物:少喝咖啡、酒精、辛辣、燥熱的食物
- 不隨意補充補品:未經醫師指導,避免自行服用不明的保健品或中藥

H3: 方法三:調整生活作息

生活中的壓力、失眠等因素會影響荷爾蒙分泌,加劇月經不穩定,以下方法有助於穩定內分泌:

- 適度運動:如散步、瑜伽、游泳等輕度運動
- 學會放鬆:冥想、深呼吸等放鬆技巧能有效降低壓力
- 規律作息:每天固定時間上床、起床,每日睡足7小時睡眠

H2: 四、月經10天還沒乾淨?更年期月經停不了吃什麼?

遇到更年期月經不停的情況,除了就醫確認是否有異常出血之外,在飲食上也可以做些調整,以下整理了更詳細的飲食建議,讓你從日常飲食著手,幫助身體慢慢恢復平衡:

1. 補充富含植物性雌激素的食物

如果月經停不了,可以適量補充含植物性雌激素的食物,溫和幫助荷爾蒙平衡:

- 常見食物:豆漿、黃豆、黑豆、豆腐、味噌、納豆

- 建議份量：每日至少攝取1～2份豆製品（約200ml豆漿或1小塊豆腐）

2. 補充富含鐵質的食物

長時間出血會導致鐵質流失，容易引發疲倦、心悸、臉色蒼白等貧血症狀，此時建議多攝取含鐵豐富的食物：

- 常見食物：紅肉（牛肉、豬肝）、菠菜、紅豆、黑芝麻
- 建議份量：每日至少攝取1～2份高鐵食物（如一小塊牛肉或一碗燙菠菜），搭配富含維生素C的水果一起食用，提高吸收效果

3. 避免刺激性食物

若月經持續不停，建議減少以下食物，以免刺激子宮收縮或加重不適：

- 減少攝取：咖啡、濃茶、酒精、辛辣、炸物、烤物
- 替代方式：選擇溫和、清淡的食物，例如蒸煮、燉煮方式的料理

4. 補充適量水分

出血量多時，身體容易流失水分，增加代謝負擔，適量補水可以幫助身體維持循環，加速修復，[國泰醫院](#)建議更年期女性每天至少喝足1500～2000ml的水分（約6～8杯水），減少泌尿道感染機率。

以上飲食建議可以幫助調養體質，但如果月經持續不停、血量過多、出現異常血塊或經期外出血，還是要儘快就醫檢查，確認是否有其他潛在疾病喔！

H2: 五、更年期月經常見Q&A

H3: Q1. 更年期月經停不了？

許多女性到了50歲，常遇到月經流不停的困擾，擔心是不是身體出現問題，其實，進入更年期後，因為雌激素、黃體素分泌變化，會導致子宮內膜剝落不規則，出現月經滴滴答答不停的情況。

至於月經停不了吃什麼藥？實際上，藥物使用需要由婦產科醫師根據個人情況評估，如開立荷爾蒙調節藥物、止血藥，或針對子宮問題進行治療，因此千萬不要自行購買藥物服用，建議由專業醫師指導下用藥，才能對症處理。

H3: Q2. 更年期月經量多，有很多血塊代表什麼？

更年期因荷爾蒙分泌不穩定，可能導致經血量增加，但若出血量過多且伴隨大量血塊，可能暗示子宮肌瘤、息肉、子宮內膜異常，建議儘早就醫，透過超音波或內膜切片等檢查，釐清原因並接受適當治療。

H3: Q3. 更年期月經突然來？為什麼會斷斷續續？

更年期月經突然來或斷斷續續，主要是因為體內荷爾蒙「雌激素」和「黃體素」分泌不穩定所致，隨著卵巢功能逐漸衰退，這些激素的波動會影響子宮內膜的增厚與脫落，造成月經不規則。

H3: Q4. 更年期停經大約是什麼時候？

更年期停經通常發生在45至55歲之間，台灣女性的平均停經年齡約在**50歲**，每個人停經年齡不同，有些人可能較早進入更年期（早於45歲），稱為早發性更年期，有些人則較晚進入更年期，但若超過55歲仍未停經，則建議諮詢醫師了解原因。

H2: 對月經不停有任何問題？營養師一對一諮詢，提供你專業的保養建議

看完這篇文章，是不是對自己的身體變化更有感了呢？常常有女性朋友在諮詢時問營養師：「這樣吃對嗎？」其實，飲食的確能在更年期過程中扮演穩定荷爾蒙、緩解不適的重要角色，但如果出現明顯異常或讓你感到不安的症狀，營養師也會建議，務必要先就醫檢查，釐清身體狀況，再搭配適當的營養與生活調整，才是最安心的保養方式！

如果還有不清楚的地方，或是想要進一步詢問更年期該如何保養，《豐傑生醫》提供營養師免費一對一諮詢！