

# 下丘脑性闭经/停经指南

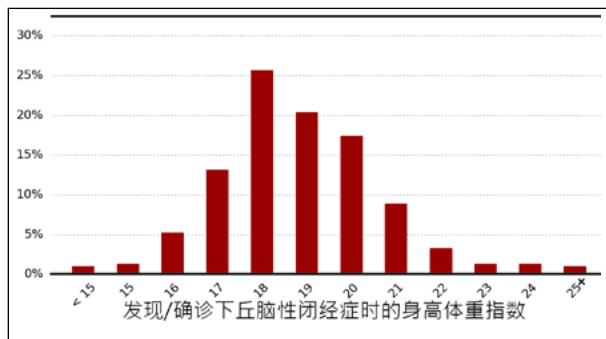


由此书作者『没有月经，怎么办？』：Nicola Rinaldi博士、Stephanie Buckler 及Lisa Waddell撰写。译者：Charlotte Wu

导致女性失去月经周期的原因有很多种，下丘脑性闭经是其中之一。这个症状属于所谓的女运动员三症和运动上能量短缺（两个在体育界近年来很重要的概念）。当大脑中负责内分泌系统的下丘脑受到抑制时，便会导致女性荷尔蒙分泌不足、停止排卵，最终引起闭经。依我们的经验，有五种因素会引发此症状：饮食习惯、运动量、减重/体重相关、压力以及基因问题。好消息是，大部分情况下，这个症状是可以治愈的！

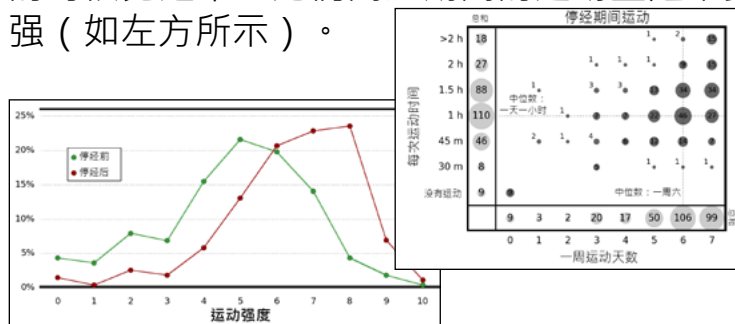
## 1. 饮食习惯

控制卡路里摄取、控制食物种类这些习惯，在患下丘脑性闭经的女性中非常常见。我们通过问卷形式对超过300位以上曾患闭经症的女性进行调查，平均下来，这些女性每天计划摄取的热量只有1481卡路里，而这个数字往往是建议给要减重的人使用的。



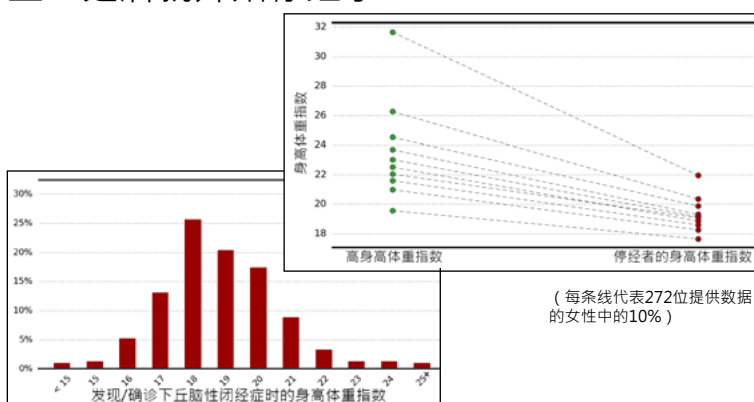
## 2. 运动量

许多有下丘脑性闭经症的女性的运动量在一般人看来都会觉得『非常大』，但并不是每个患者都是如此。右边图表显示她们每周运动几天、每天运动几个小时。如果有人一周七天，每天运动两个小时，那么得闭经症的机率会非常的高。但是也有许多闭经的女性运动量没有那么高。值得一提的是，与这些女性月经正常的时候比起来，她们闭经期间的运动量通常更强（如左方所示）。



## 3. 体重及减重

许多人认为只有过轻的人才会停经。虽然没有错，我们的问卷调查显示33%的回应者的身高体重指数低于18.5，但也有7.5%的人是身高体重指数超过22的。大多数患者都曾减重，我们调查中的82%的回应者都曾减了10磅或以上，之后就开始了停经。



## 4. 压力

众所周知，当发生如亲人过世这种令人备受压力的事件时有可能造成停经。然而，长期压力亦会造成下视丘的脑下垂体关闭，再加上其他种种因素会导致月经停止。我们必须要知道，许多像我们有停经症的人都在跟压力奋斗，因为我们都要求自己达到自己设的目标，而这些目标通常都包含『完美』饮食和每天运动。

## 5. 基因问题

我们发现个别有停经症的女性的基因里控制月经周期的蛋白质产生突变。这是导致她们停经的潜在原因。

现在我们知道心理因素及习惯是可以被改变的，然而这些改变能转变被关闭的下视丘，月经就会回来了！想知道更多信息请到[www.noperiodnowwhat.com](http://www.noperiodnowwhat.com) 下载免费的内容（第一章英文版本）！