

香港運動員月經失調

鍾素珊，蕭沛霖
香港體育學院

引言 自七零年代，劇烈運動可能影響女性生殖功能的認知程度有所增加。很多研究報告指出，女性運動員出現月經失調、閉經和月經次數過少的情況較非運動員普遍，但出現經痛的情況較少^[1,2]。月經失調，尤其閉經，與椎體骨密度減少及受傷機率增加有重要連繫^[3]。有關香港女性運動員月經失調發生率的研究則沒有。

研究目的 探討香港女性運動員與香港女性非運動員患月經失調的情況，包括不規則的月經週期、月經期間不適症狀及經痛。

研究方法 安排五十七位香港體育學院的女性運動員，及四十二位來自大學，年齡介乎十八至三十歲的女性非運動員，就其初潮年齡、月經週期、月經期間不適症狀（如疲勞、腰痛、眩暈、噁心、嘔吐）及經痛，填寫一份問卷。另外，還收集有關女性運動員的訓練年期、月經期間減少訓練強度等資料。

表一 體育項目類別 (n = 57)

體育項目	體育項目人數
羽毛球	7 (12.3%)
單車	1 (1.8%)
劍擊	15 (26.3%)
空手道	1 (1.8%)
賽艇	6 (10.5%)
壁球	5 (8.8%)
游泳	5 (8.8%)
乒乓球	5 (8.8%)
網球	2 (3.5%)
三項鐵人	2 (3.5%)
滑浪風帆	1 (1.8%)
武術	7 (12.3%)

研究結果與討論 一份由克羅地亞發表的研究報告指出，與非運動員比較，那些在月經初潮前已有運動習慣的運動員，其月經初潮年齡顯著推遲（女性運動員：13.8 ± 1.4年；女性非運動員：12.6 ± 1.0年， p 值 < 0.001）^[1]。然而，這個情況沒有在香港女性運動員當中出現。女性運動員與非運動員的平均初潮年齡，如表二所示，沒有顯著的差異（女性運動員：12.9 ± 1.3年；女性非運動員：12.4 ± 1.0年）。此外，女性運動員出現不規則月經週期的情況（< 23或> 35日）明顯較非運動員少（ p 值 = 0.005）。

表二 受訪者資料與月經性質

	運動員 (n = 57)	非運動員 (n = 42)
年齡	21.3 ± 3.4	24.5 ± 3.3
初潮年齡	12.9 ± 1.3	12.4 ± 1.0
不規則月經週期 (<23 或 >35日)*	2 (3.5%)	9 (21.4%)
經痛	33 (57.9%)	31 (73.8%)

表三 運動員月經不適與訓練強度 (n = 57)

	正常	減少
月經不適症狀*	24 (42.1%)	17 (29.8%)
經痛*	18 (31.6%)	15 (26.3%)

表四 月經不適：精英運動員與非精英運動員比較

	精英運動員 (n = 46)	非精英運動員 (n = 11)
月經不適症狀	34 (73.9%)	7 (63.6%)
經痛	29 (63.0%)	4 (36.4%)

* p 值 < 0.05

就月經期間不適症狀及經痛而言，雖然女性運動員與非運動員在統計學上無明顯差異，但是百分之七十三點八的女性非運動員曾出現經痛，女性運動員則只有百分之五十七點九曾出現經痛，其他的研究也得出類似的結論^[1]。如表三所示，出現月經不適症狀／經痛的運動員當中，接受正常強度訓練的百分比顯著較高，她們如常訓練，沒有降低訓練負荷。此外，表四指出精英運動員（接受五年以上訓練者）與非精英運動員（接受少於五年訓練者）出現月經不適症狀／經痛的百分比也沒有明顯的差異。只有兩名運動員（百分之三點五）出現閉經（已停止三個或以上月經週期）。

結論及應用 就月經初潮年齡、出現月經不適症狀和經痛而言，香港女性運動員與非運動員沒有顯著差異。香港女性運動員出現不規則月經週期的情況較非運動員少，這結論與其他研究的結論相反。此外，香港女性運動員出現經痛的情況較非運動員少，這點也見於其他研究。雖然經痛評估是主觀的，研究結果卻顯明經常運動有利於減少經痛的出現。結論是，跟其他國家的女性運動員相比，香港女性運動員較少受月經失調的影響。但是，月經失調，尤其閉經，與椎體骨密度減少及受傷機率增加，例如應力性骨折，均有重要連繫。所以，如運動員有月經不調需要如實報導，以防止受傷及長期骨質密度的流失。

參考文獻

1. Dušek, T. (2001). Influence of high intensity training on menstrual cycle disorders in athletes. *Croatian Medical Journal*, 42(1):79-82.
2. Gidwani, GP. (1991). The athlete and menstruation. *Adolescent Medicine*, 2(1):27-46.
3. Fruth, SJ. (1995). Factors associated with menstrual irregularities and decreased bone mineral density in female athletes. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 22(1): 26-38.