

健康存摺

好孕來.好眠機.健康寶貝

Wise Care

《康健上府 府上健康》

康健上府生活科技股份有限公司

目錄

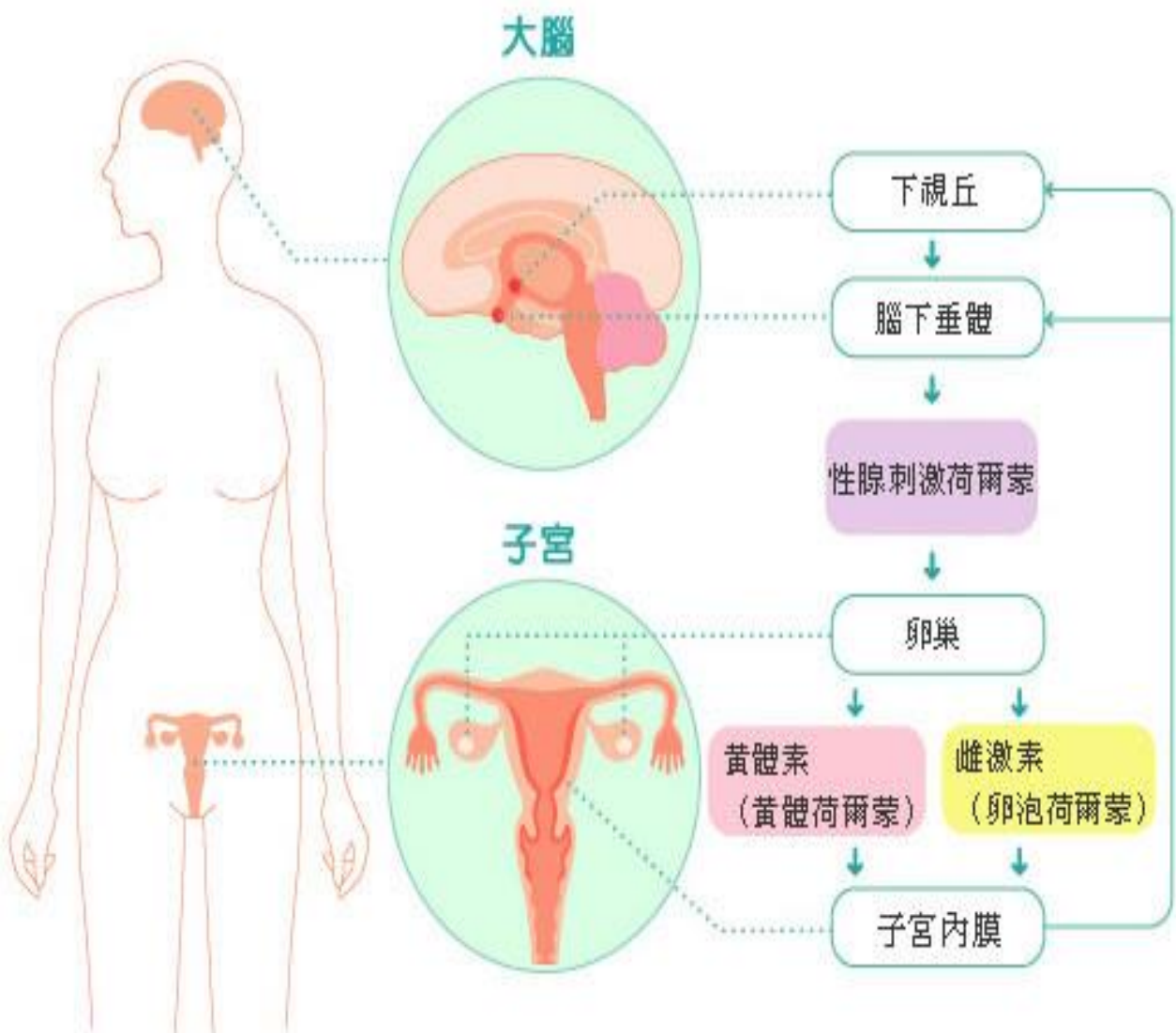
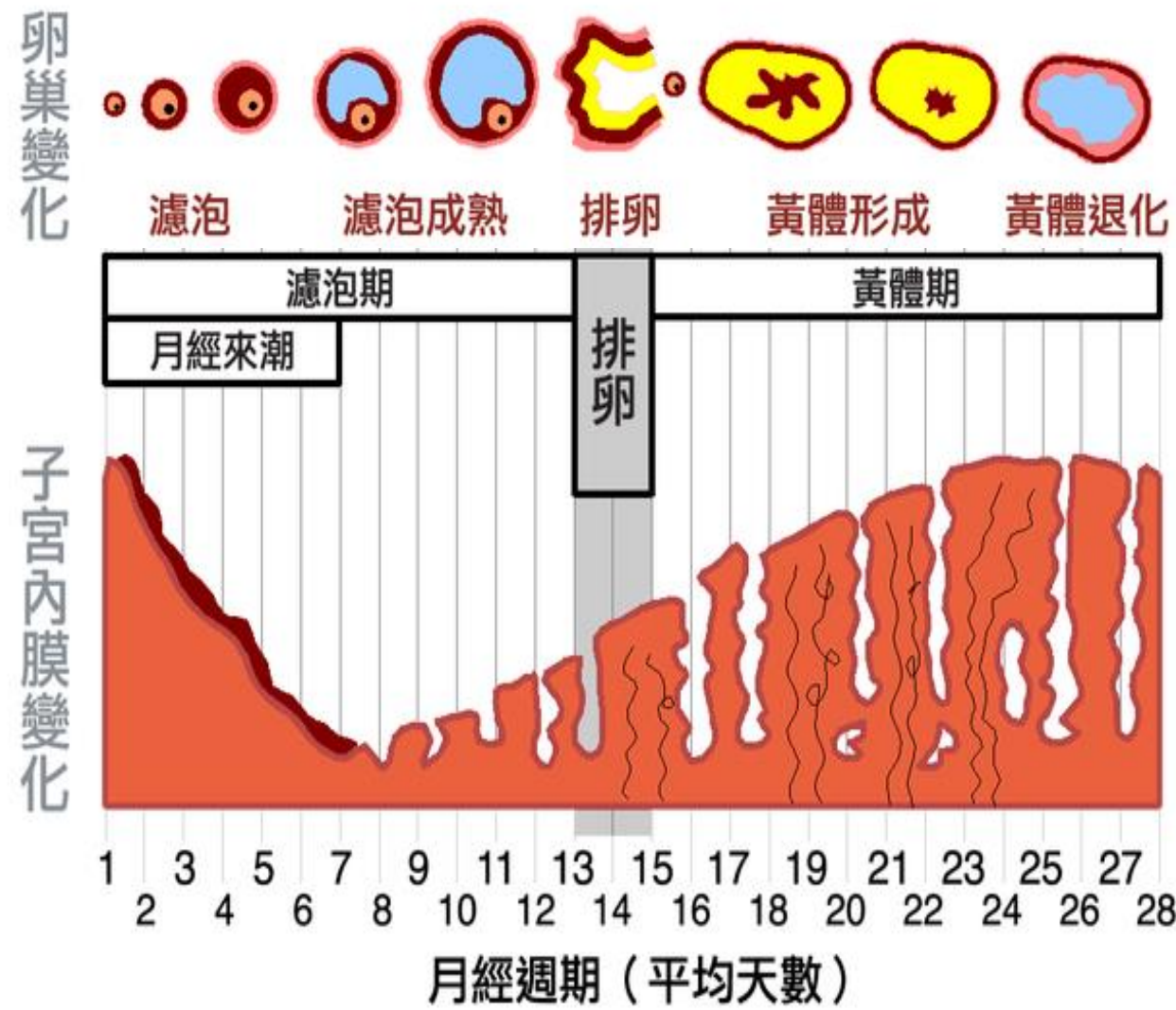
CONTENTS

- | | | |
|---|---------|-----|
| 1 | 生理週期 | P03 |
| 2 | 荷爾蒙分泌狀況 | P11 |
| 3 | 基礎體溫介紹 | P29 |

生理週期

在生理週期中總共有四個階段：

「月經期」 「濾泡期」 「排卵期」 「黃體期」

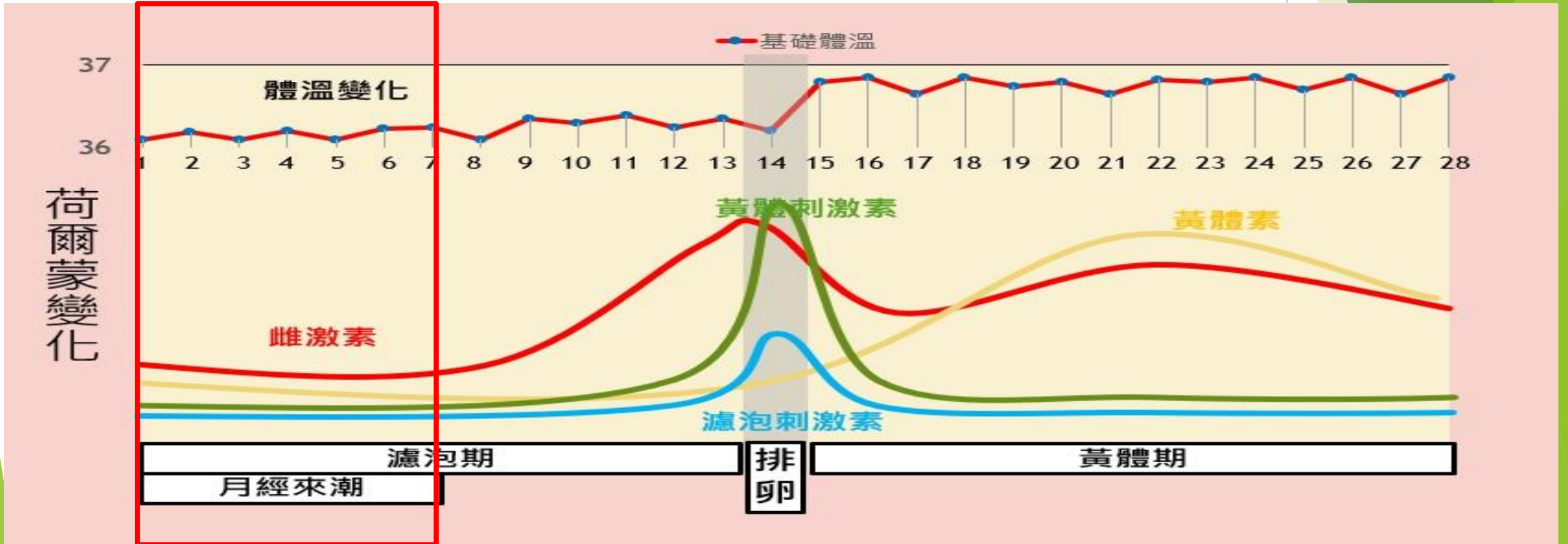


月經期

通常稱為經期月經的第一天是經期的第一天也是生理週期的第一天。

雌激素、黃體素分泌下降，體溫下降

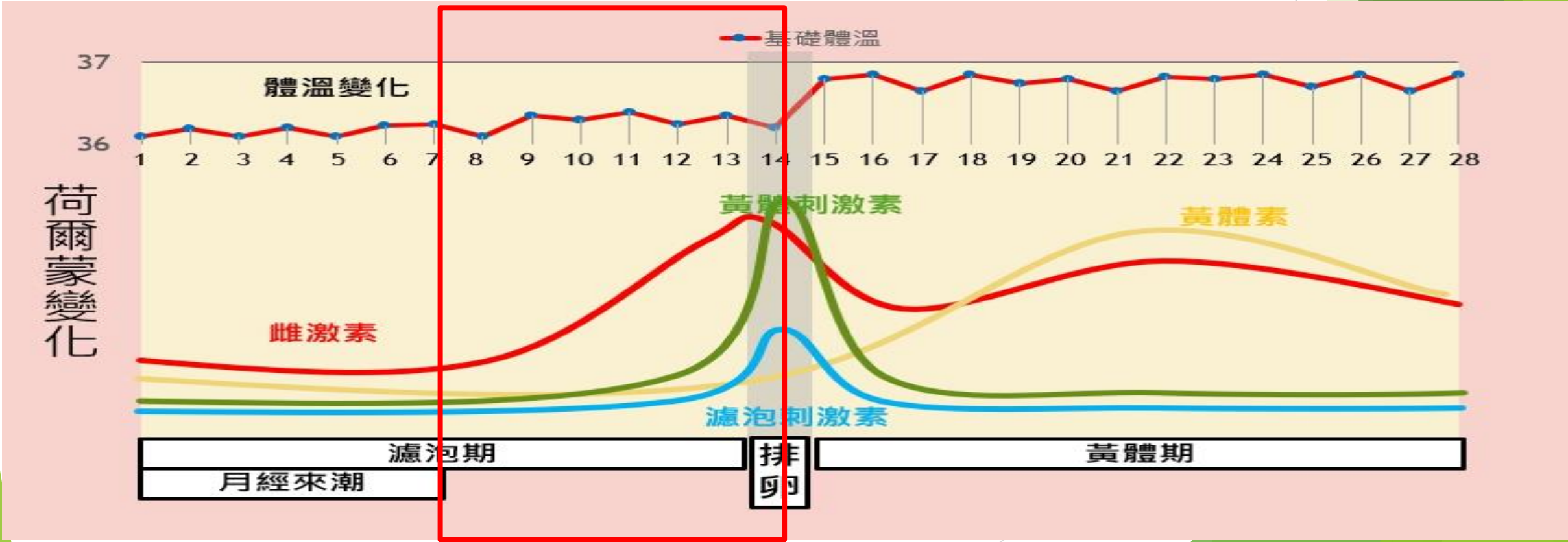
體力消耗、體溫降低、鐵質流失、血液循環差、抵抗力變弱、容易疲倦



濾泡期

在這個階段由於腦下垂體性腺刺激素的作用，卵巢內的一些濾泡漸漸成長，並分泌雌激素來刺激子宮內膜的增殖。

雌激素分泌的高峰期，雌激素達高峰，會使基礎體溫降低
新陳代謝旺盛、吸收效果最佳、心情開朗

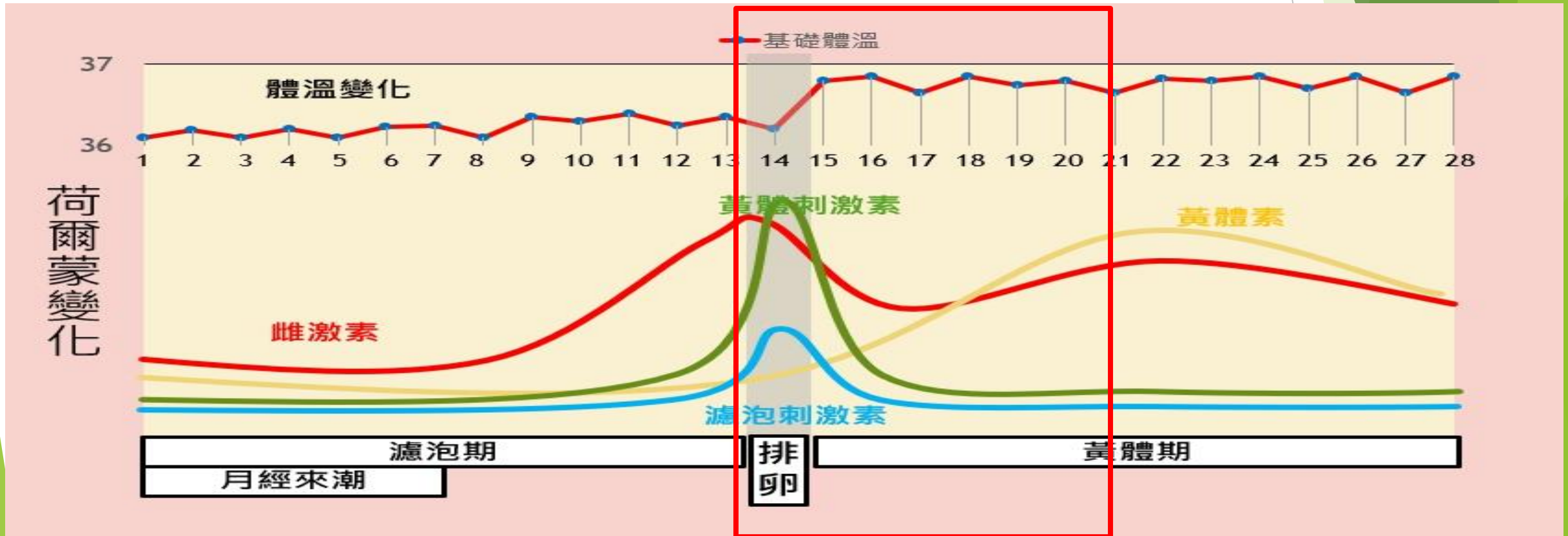


排卵期(黃體前期)

卵子成熟。腦下垂體性腺刺激素的作用，幫助卵巢內濾泡排卵，卵子離開卵巢，通過輸卵管並進入子宮，排卵後的濾泡轉化為黃體，分泌大量的黃體素子宮內膜持續變厚。

雌激素下降，黃體素上升，體溫上升

皮脂腺和黑色素分泌大幅上升、易緊張焦慮



女性一生中排出的卵子

從女生還在從胚胎時期就不斷有濾泡耗損，在一開始的**200萬個濾泡**中只有大約**400個**可以進入排卵階段，也就是說女孩子出生時就已經大致決定了這輩子的卵子數。

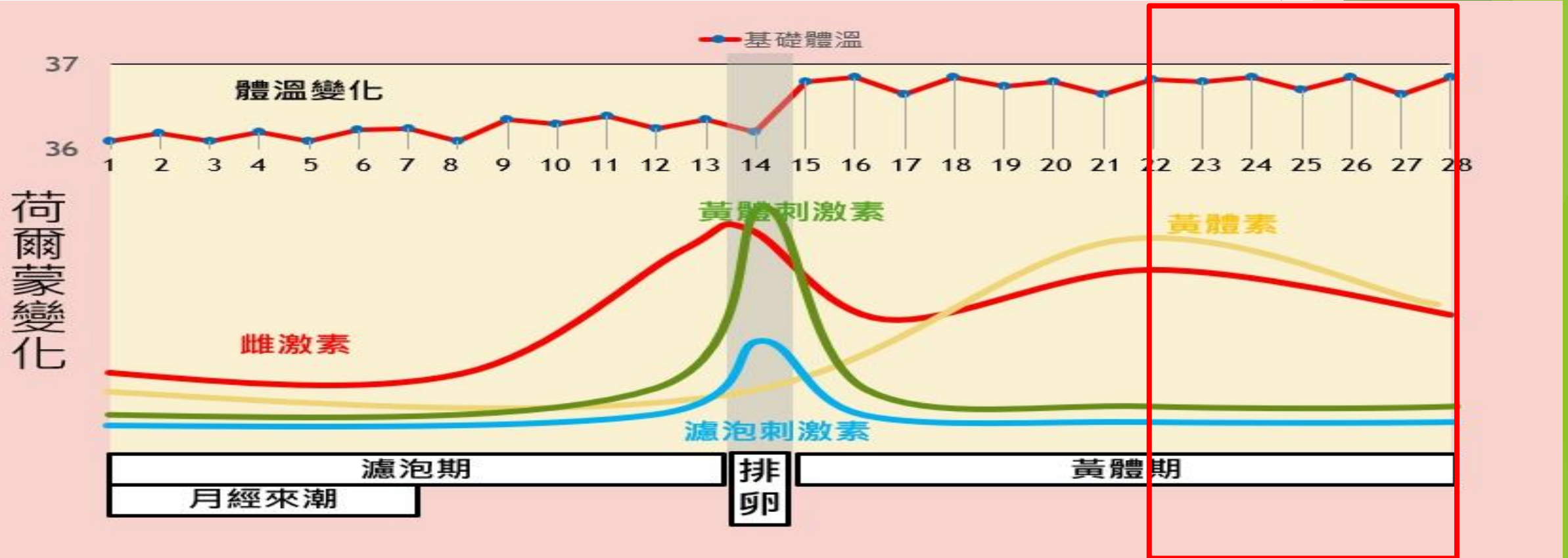
黃體後期

排卵期後，子宮內膜發育，為受精卵的著床做準備。

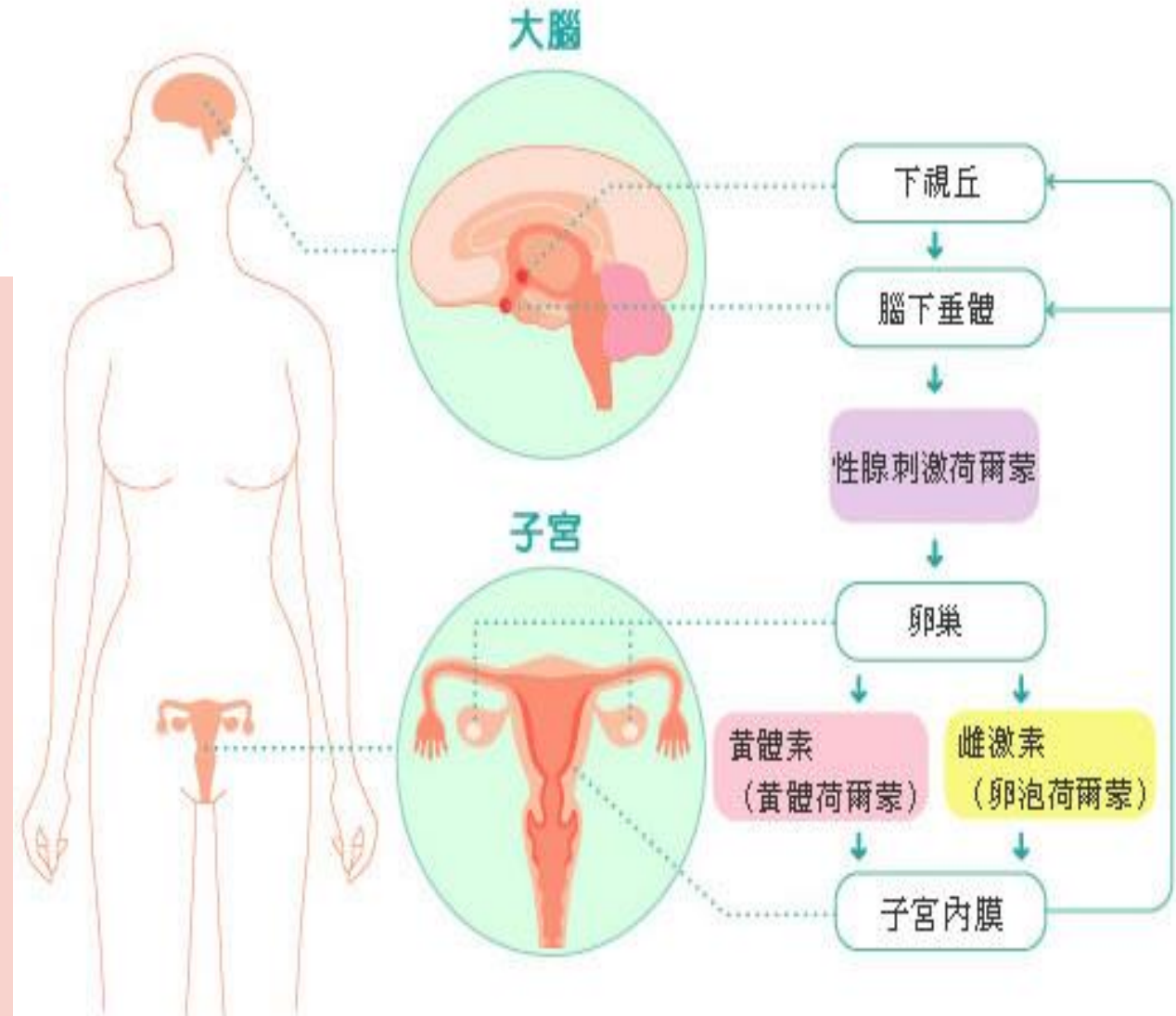
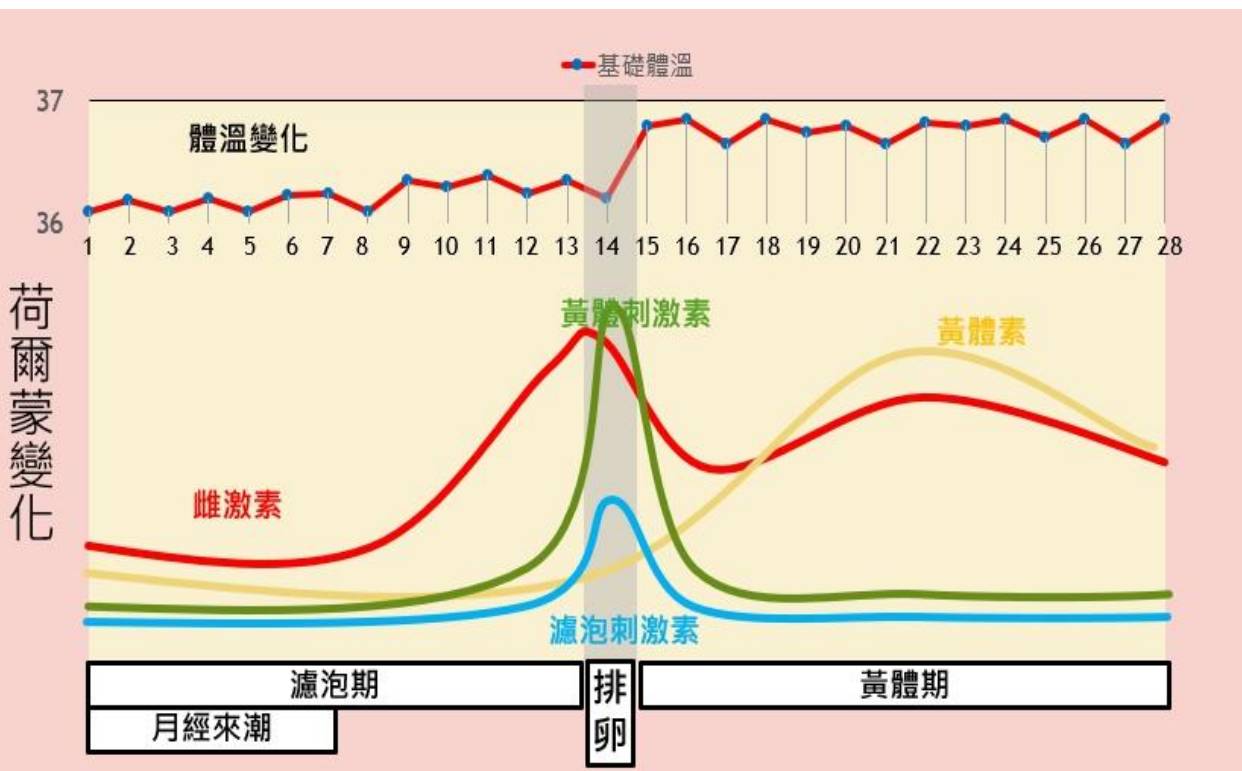
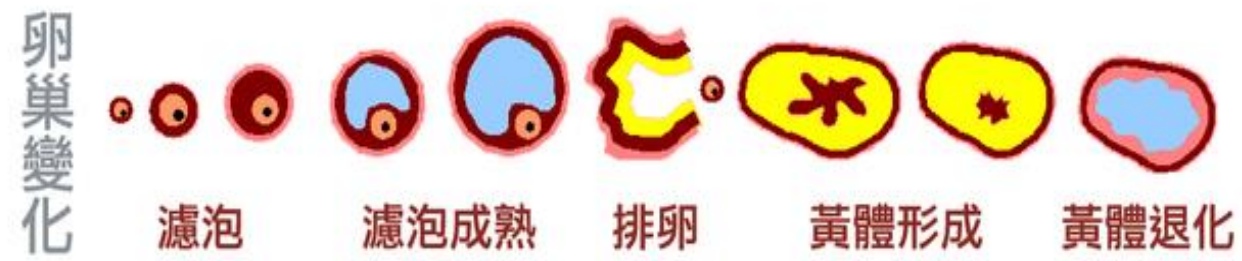
如果沒有懷孕，內膜脫落，開始新的月經期。

黃體素大量分泌 體溫維持高溫

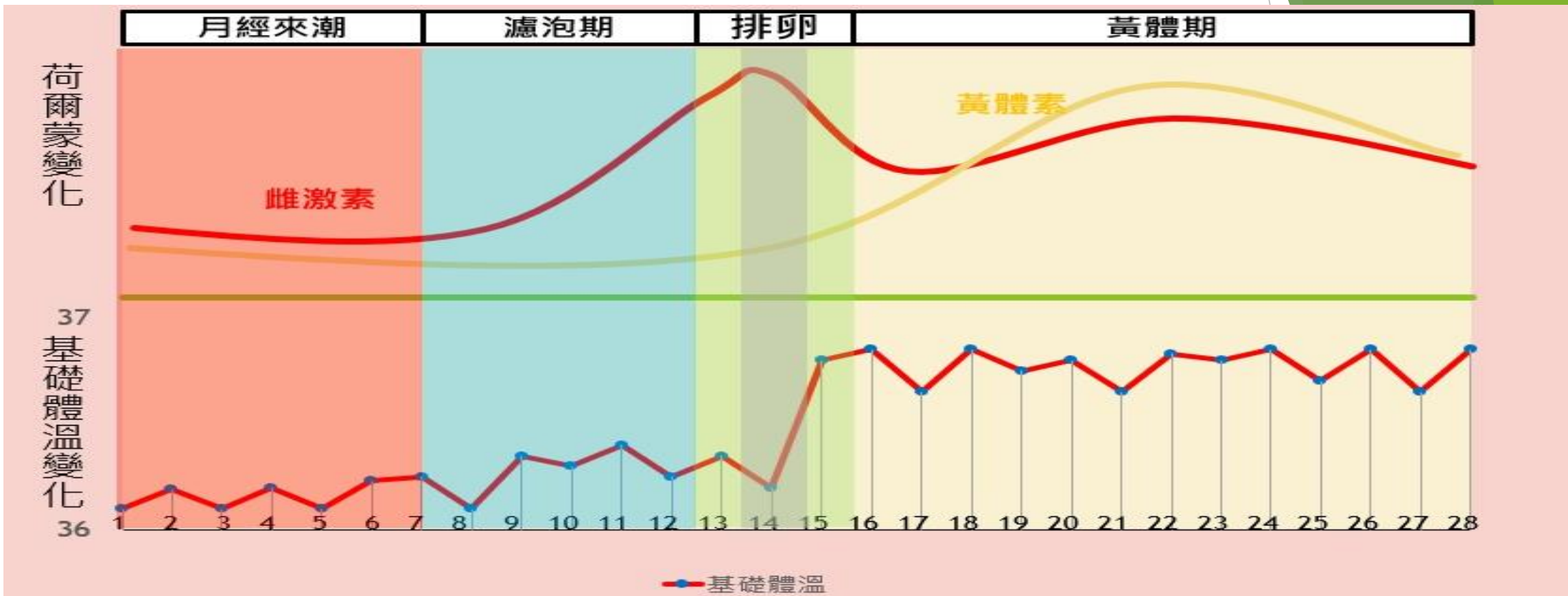
皮脂分泌旺盛、黑色素活性增強、代謝能力變差、失眠、情緒起伏大



荷爾蒙與基礎體溫



荷爾蒙分泌狀況



對女性而言，荷爾蒙實在非常重要，終其一生，荷爾蒙調控了女性的生理功能，包括生長、發育、排卵功能、懷孕.....等；若是荷爾蒙失調，則會造成女性的疾病、不適與生理異常。

賀爾蒙分泌狀況

- ▶ 女生擁有特別的生理狀況，並以「月」為單位不斷地循環，體內激素們的分泌濃度變化常常連帶影響到情緒、身體、皮膚、性慾想愛愛。
- ▶ 若女性的荷爾蒙在該低的時候不夠低，或該高的時候不夠高，都不正常，也會導致疾病。
- ▶ 例如，兒童時期如果荷爾蒙過高，會引起「性早熟」，繼而造成生長不佳（身高不夠高）。

- ▶ 女人有了雌激素，身材才會呈現凹凸有致的體態，皮膚才會細嫩；而女人有了雄性素，才能顯出女人需要男人時的風韻。
- ▶ 雄性素會激發大腦內的情欲中樞，女人有了雄性素才會想要男人的呵護、關懷與溫存。
- ▶ 若女人只有雌激素，而沒有雄性素，就會像冰山美人，無法變成風情萬種的亮麗佳人。

- ▶ 育齡時期，如果荷爾蒙過高，會刺激腫瘤生長，或誘發不正常出血；如果荷爾蒙過低，會導致不排卵、月經稀少或無月經、不孕。
- ▶ 停經以後這段時期，雖然荷爾蒙低是正常的，但有些婦女會出現「更年期症狀」，或因器官萎縮退化而引起某些症狀，這時就需要荷爾蒙治療。如果在停經以後荷爾蒙過高，那一定不正常，不僅會誘發不正常出血，甚至會刺激癌細胞生長。
- ▶ 除此之外，以下還有許多女性常見的狀況，也與荷爾蒙有關。例如：多囊性卵巢症候群

女性荷爾蒙的演算法

因為這些激素濃度的不同，也間接影響了女孩們的代謝與體溫，因此透過「**基礎體溫**」的測量我們就能大致知道我們的身體目前所在的時間點。

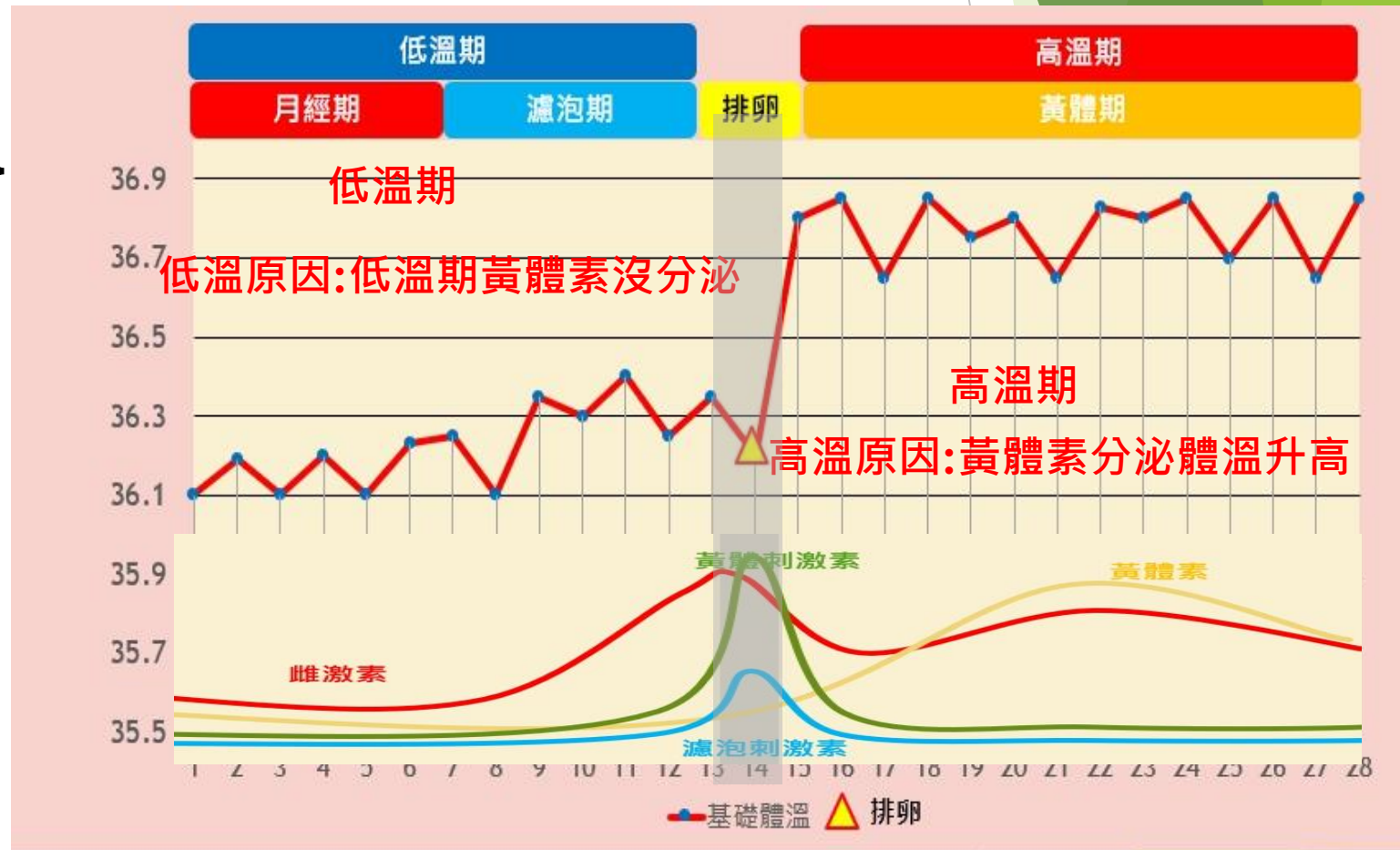
基礎體溫的原理

基礎體溫主要分為低溫期及高溫期，其分界點為**排卵**

低溫期

= {月經期} + {濾泡期}

高溫期 = {黃體期}



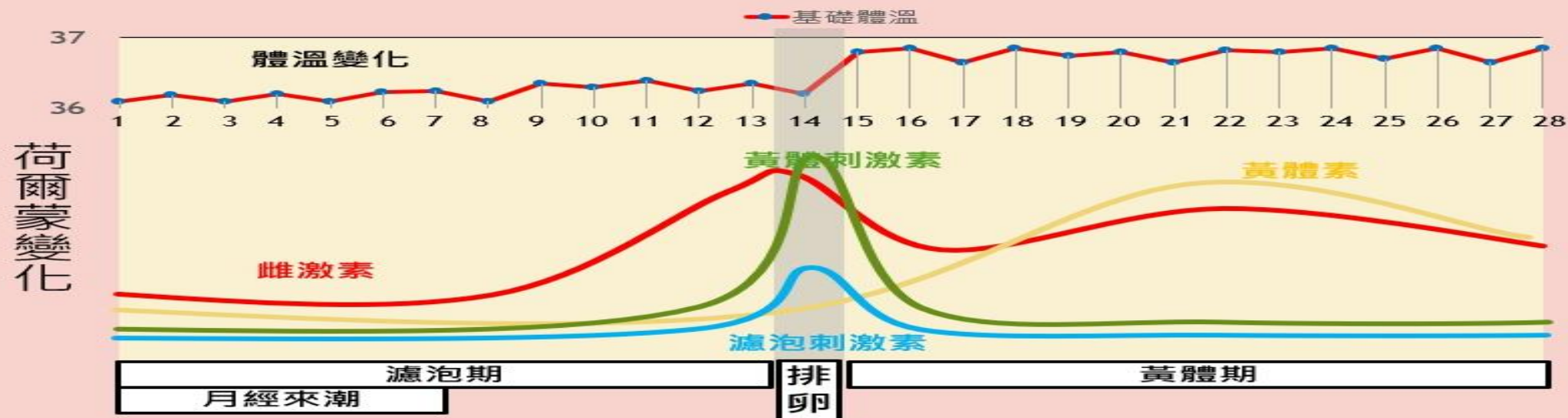
透過「基礎體溫」的高、低來分析是否正常分泌

雌激素

- ▶ 在月經來潮時，濃度不高，但呈現非常緩慢的上升，到了第12天左右會升到最大值—排卵。
- ▶ 24小時後濃度下降，並於一周後達到另一高峰，恰巧與黃體活性最高時期同步。（共有兩次高峰）

黃體素

- ▶ 月經週期開始幾乎測不到黃體素，到了排卵時，若有進行基礎體溫測量的女生，將會發現，基礎體溫會隨著排卵的發生，而有升高溫的現象。
- ▶ 黃體素於排卵時會有一陡峭的上升，並在第20~22天時到達巔峰，爾後又再急劇地下降



雌激素

雌激素的功能：

- 促進子宮內膜增厚
- 促進乳腺發育
- 顯現女性第二性徵，例如：乳房增大、皮下脂肪增厚、臀部變寬。
- 有助刺激肌膚的膠原蛋白增生，肌膚變得緊緻光滑
- 舒緩女性經期不適、消除青春痘

雌激素不足

皮膚粗糙

水桶腰

骨質疏鬆

黃體素

黃體素的功能：

- 促使子宮內膜增厚以利受精卵著床
- 抑制子宮平滑肌收縮
- 促進乳腺發育
- 會刺激體溫調節中樞下視丘，使得基礎體溫上升

黃體素不足

不易受孕

月經失調

流產

長期紀錄追蹤

長期基礎體溫數據
生理日記紀錄追蹤
了解生理週期是否
正常規律



降低婦科問題

長期身體數據的變化
方便醫師追蹤女性
病因、病情
參考依據

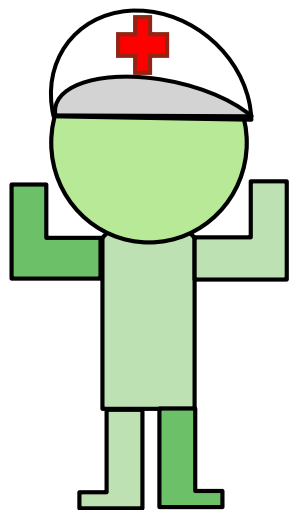


及早發現異常

持續資料長期記錄
做為自我檢視資訊
察覺變化，看診時
精準醫療的參考



自我檢測



月經規則的女性

別以為了解月經規則的女性就不用記錄，因為妳無法預知自己是否永遠健康，所以女性朋友最好能寫「**月經日記**」

紀錄月經期間每天的**流量、顏色、血塊**，以及週期中相關的身體狀況，對自我保健十分有益

生理日記

方便記錄生理週期的**體重變化、用藥、月經顏色流量、分泌物**等的變化，了解自身身體的變化、也方便醫師診療







幫您紀錄一輩子生理週期、月經日記的變化

每晚貼一下 疾病早發現

許多婦科疾病是沒有早期症狀的，而很多女性去醫院看病時，往往都是已經很不舒服了，結果常常因此失去了最佳治療的機會

「月經失調、荷爾蒙失調」

月經異常變化	常見病因
月經量過多	子宮肌瘤、子宮腺瘤、子宮內膜瘰肉
月經量過少	子宮受傷或手術後黏膜沾黏、荷爾蒙分泌異常等
月經周期不規則	子宮內膜病變、卵巢病變、內分泌失調、壓力過大等
經痛	子宮肌瘤、子宮腺瘤、子宮內膜異位、遺傳等
非經期時下腹劇痛	卵巢扭轉、骨盆腔發炎及子宮外孕等

基礎體溫的紀錄

基礎體溫是甚麼？

基礎體溫是女性連續不間斷的睡眠達
4-8個小時以上，從熟睡中醒來，尚未
起身**運動、進食、活動**前所測的體溫，
稱之為基礎體溫

透過長期基礎體溫記錄 知道生理週期是否異常

**第一個告訴您月經週期是否異常的
就是您長期量測的基礎體溫曲線圖**

透過體溫變化

讓您隨時都了解您的生理現象

- 卵子是否成熟
- 卵子品質
- 是否黃體不足
- 是否懷孕
- 子宮內膜異位，或早期臨床流產
- 是否壓力過大
- 是否有排卵
- 卵巢功能
- 是否多囊性卵巢症
- 黃體素濃度

透過**基礎體溫**「**天數長短**」 了解身體狀況

低溫期短-卵子發育不良



雌激素的功能：

- 促進子宮內膜增厚
- 促進新陳代謝

雌激素不足

月經前腹脹、頭痛、情緒起伏、
敏感易怒

天數分析

低溫期過短

荷爾蒙分析

雌激素異常

常見症狀

因濾泡發育不良，導致卵子發育不全

低溫期長-卵子品質不良



雌激素的功能：

- 促進子宮內膜增厚
- 促進新陳代謝

雌激素不足

月經前腹脹、頭痛、情緒起伏、敏感易怒

天數分析

低溫期過長

荷爾蒙分析

雌激素異常

常見症狀

排卵障礙、卵子品質不良

高溫期短-黃體素不足



黃體素的功能：

- 促使子宮內膜增厚以利受精卵著床
- 抑制子宮平滑肌收縮

黃體素不足

經血過多、情緒易激動、沮喪、疲勞

天數分析

高溫期天數過短

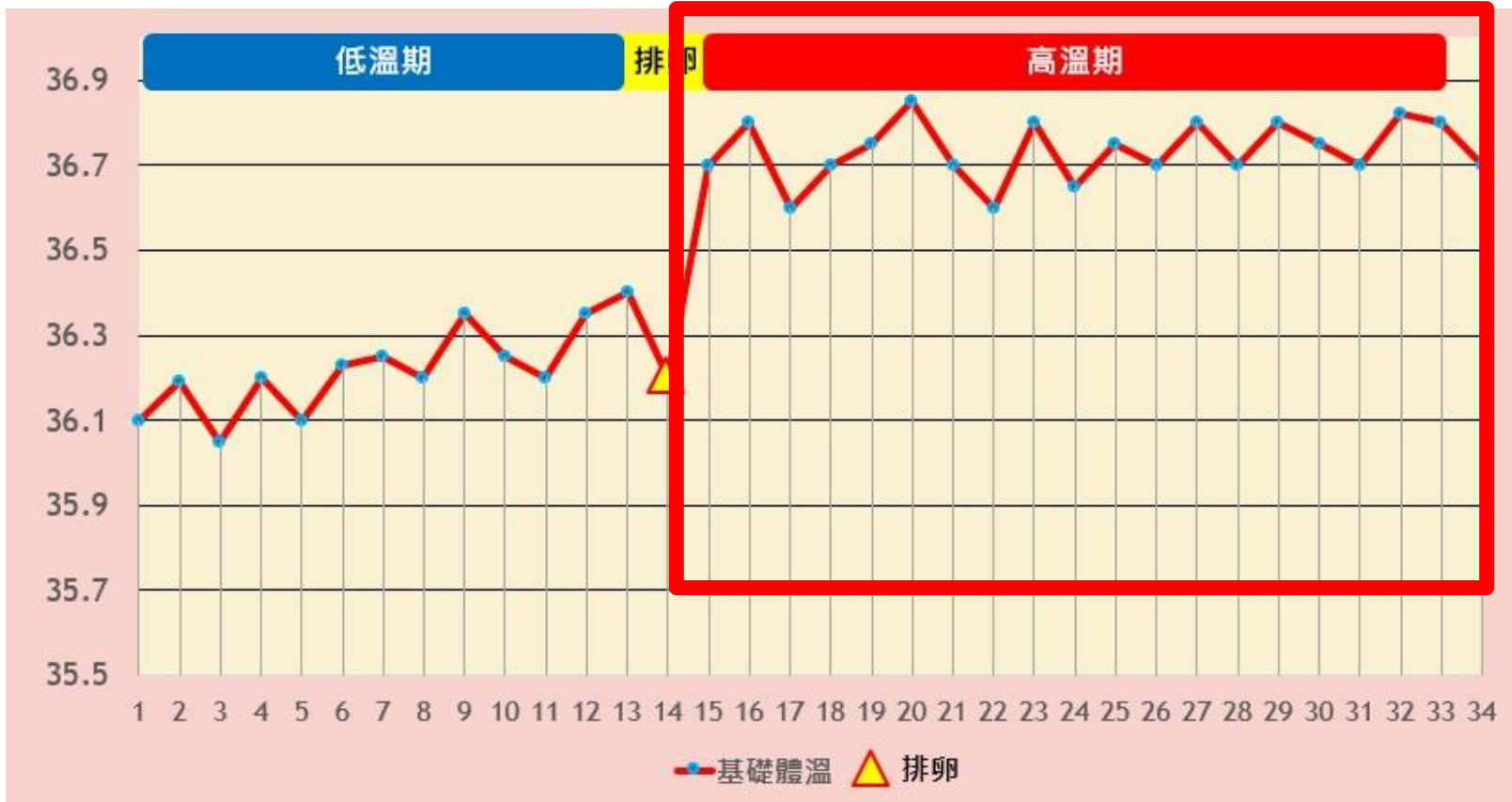
荷爾蒙分析

黃體素異常

常見症狀

胚胎難以著床、容易流產

持續高溫-懷孕/心理壓力



黃體素的功能：

- 促使子宮內膜增厚以利受精卵著床
- 抑制子宮平滑肌收縮

天數分析

溫度維持高溫

荷爾蒙分析

黃體素持續分泌、荷爾蒙異常

常見症狀

可能受孕、心理壓力過大

持續高溫後下降-流產/心理壓力



- 黃體素的功能：
 - 促使子宮內膜增厚以利受精卵著床
 - 抑制子宮平滑肌收縮

黃體素不足
經血過多、情緒易激動、沮喪、疲勞

天數分析

溫度維持高溫後下降

荷爾蒙分析

黃體分泌異常

常見症狀

子宮內膜出現異常，影響受精卵著床，可能流產、心理壓力過大

基礎體溫周期短



天數分析	整個週期天數短		
可能原因	低溫期短+高溫期短	低溫期短	高溫期短
荷爾蒙分析	雌激素黃體素分泌異常	雌激素分泌異常	黃體素分泌異常

基礎體溫周期長



天數分析	整個週期天數長	
可能原因	低溫期短	高溫期短
荷爾蒙分析	雌激素分泌異常	黃體素分泌異常

透過**基礎體溫**「**溫度高低**」
了解身體狀況

無高溫期-無排卵



雌激素的功能

- 促進子宮內膜增厚
- 促進新陳代謝

雌激素不足

月經前腹脹、頭痛、情緒起伏、敏感易怒

溫度分析

溫度持續低溫無變化

荷爾蒙分析

雌激素分泌異常

常見症狀

排卵障礙、多囊性卵巢

低溫期溫度不低-雌激素不足



雌激素的功能

- 促進子宮內膜增厚
- 促進新陳代謝

雌激素不足

月經前腹脹、頭痛、情緒起伏、敏感易怒

溫度分析

低溫期溫度不低

荷爾蒙分析

雌激素分泌異常

常見症狀

影響卵泡發育，卵子發育不全

低溫期溫度上下不穩定-雌激素不足



雌激素的功能

- 促進子宮內膜增厚
- 促進新陳代謝

雌激素不足

月經前腹脹、頭痛、情緒起伏、
敏感易怒

溫度分析

低溫期溫度上下起伏

荷爾蒙分析

雌激素分泌異常

常見症狀

影響卵泡發育，卵子發育不全

高溫期溫度不高-黃體素不足



黃體素的功能：

- 促使子宮內膜增厚以利受精卵著床
- 抑制子宮平滑肌收縮

黃體素不足

經血過多、情緒易激動、沮喪、疲勞

溫度分析

高溫期溫度不高

荷爾蒙分析

黃體素異常

常見症狀

胚胎難著床，不易受孕

高溫期溫度上下不穩定



黃體素的功能：

- 促使子宮內膜增厚以利受精卵著床
- 抑制子宮平滑肌收縮

黃體素不足

經血過多、情緒易激動、沮喪、疲勞

溫度分析

高溫期溫度上下起伏

荷爾蒙分析

黃體素分泌異常

常見症狀

胚胎難以著床、容易流產

高溫期溫度中間凹陷-黃體素不足



經前症候群(PMS)

胸部脹痛、突然冒出痘痘、偏頭痛、便秘、腹瀉，及情緒不穩

黃體素的功能：

- 促使子宮內膜增厚以利受精卵著床
- 抑制子宮平滑肌收縮

黃體素不足

經血過多、情緒易激動、沮喪、疲勞

溫度分析

高溫期溫度凹陷

荷爾蒙分析

黃體素異常

常見症狀

經期症候群(PMS)

高溫期溫度爬升緩慢



子宮內膜異位

正常女性的BBT排卵後，高溫相較平穩地保持在37度，而且多於12日。但子宮內膜異位症患者的BBT則較波動，排卵後的高溫相由36.5度呈緩慢上升，且經前期日子偏短（少於12天）。

呂澤康

黃體素的功能：

- 促使子宮內膜增厚以利受精卵著床
- 抑制子宮平滑肌收縮

黃體素不足

經血過多、情緒易激動、沮喪、疲勞

溫度分析

高溫爬升緩慢

荷爾蒙分析

黃體素分泌濃度異常

常見症狀

胚胎難著床，不易受孕，子宮內膜異位

高溫期溫度下降緩慢



黃體素的功能：

- 促使子宮內膜增厚以利受精卵著床
- 抑制子宮平滑肌收縮

黃體素不足

經血過多、情緒易激動、沮喪、疲勞

溫度分析

高溫下降緩慢

荷爾蒙分析

黃體素分泌濃度異常

常見症狀

胚胎難以著床、容易流產