

吾家有女初長成，談青少年月經問題

文/婦產部 沈煌彬醫師
楊基正醫師

青少年的成熟過程包含很多方面，包括自我認知能力的發展、社會心理層面的發展、以及生理上的發展，這些複雜的過程，統稱為「青春期」。其中最明顯的改變就是身材的改變，以及第二性徵的發育。在第二性徵中，以乳房發育是最早的階段，只有少部分的女孩是以陰毛發育為最早的特徵。約在乳房發育的2.6年後，第一次的月經就會到來，而大多數女孩的初經發生在12到15歲。在美國和一些已開發國家，過去四十年來，初經的年齡一直在提早，有大約百分之五到十二的女生，會在十一歲前來初經。如果在八歲之前就出現月經，極可能是性早熟，就要做進一步的評估。十六歲之後還沒有月經，則稱為性晚熟。

在初經來之前的六到十二個月，因為女性雌激素的作用，會讓陰道黏膜開始產生一些生理性的白帶，外觀上通常為淡白色，沒有味道，這樣的狀況也會讓父母懷疑女兒是不是有陰道感染，或是已經有過性行為，而憂心忡忡的帶來就醫。其實這種現象只要觀察就可以，並不需要特別吃藥，但是要注意局部的清潔衛生工作，以免間接引起尿道感染。

至於影響初經快慢的因素，大多是基因決定的，只有少部分是跟整體健康、社會環境、或者是接觸到影響內分泌的物質有關。當初經來了之後，會讓下視丘、腦下垂體和

卵巢之間的生殖內分泌軸快速成熟，慢慢才會開始有正常的排卵。在初經剛開始的幾年，因為排卵功能還不成熟，使得雌激素作用的過程中，沒有足夠的黃體素來制衡，因此使得月經有不規則、時間拖很長及量多的狀況產生，再加上這時所面臨到的課業壓力，也會讓父母擔心自己的女兒是不是變壞了。如果因為長期出血造成貧血的話，可能需要短期的荷爾蒙治療來調整，以免影響身體機能。

家中的女兒如果初經來了，建議由父帶到婦產科做一些身體健康評估，包含超波的篩檢，檢查子宮和卵巢有無腫瘤，還最重要的是可以由醫師和父母一起教導少有關衛生教育的知識，甚至是父母難以啟齒的性教育和避孕諮詢，同時也可以降低小生第一次到婦產科就醫的焦慮。如果月經紊亂的狀況時，更需要帶到婦產科做進步評估，而不是盲目地買一些健康食品，或是來路不明的補藥，使得症狀越來越糟糕，甚至服用到一些黑心食品，反而使女兒的健康受到傷害。

