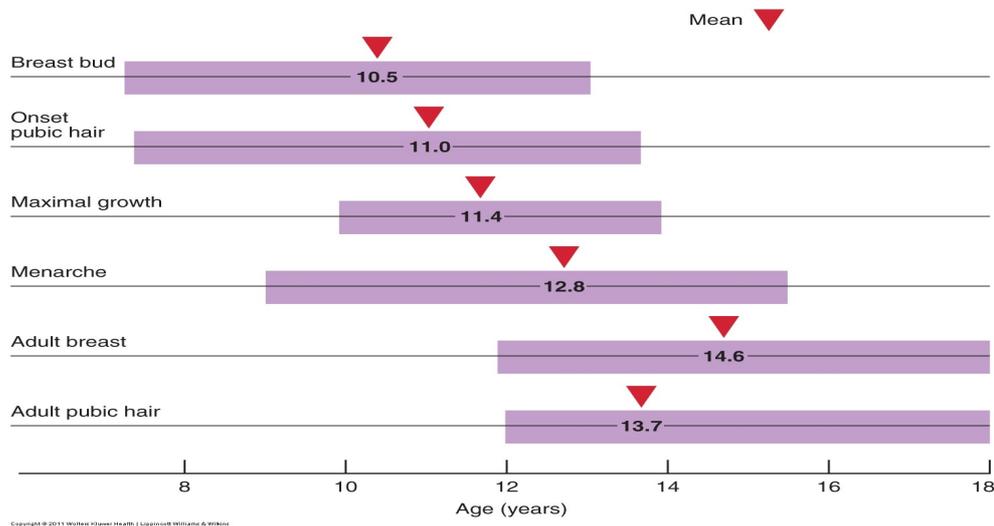
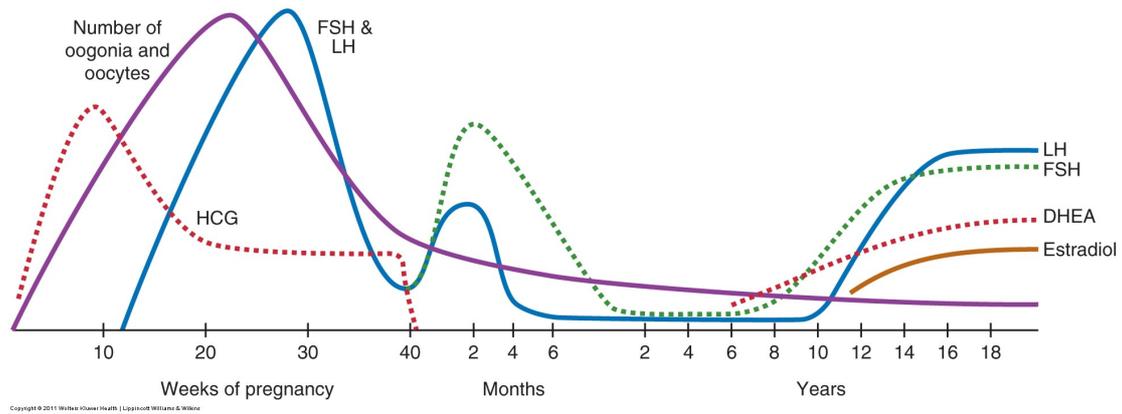


初經

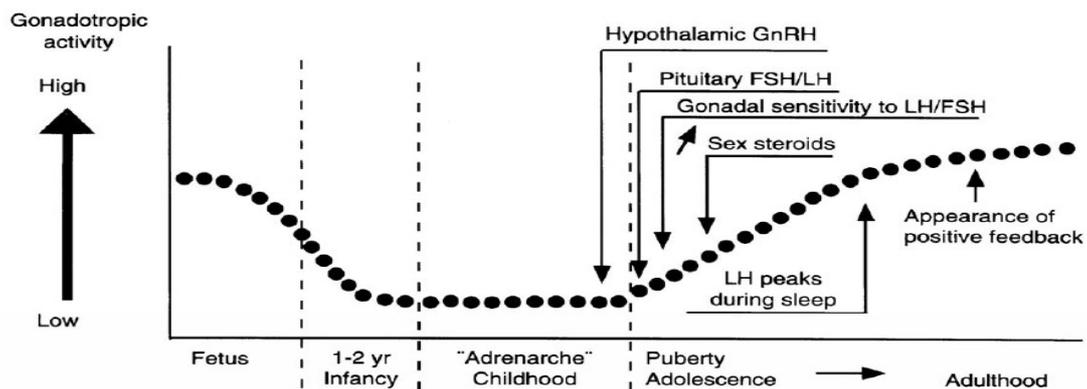
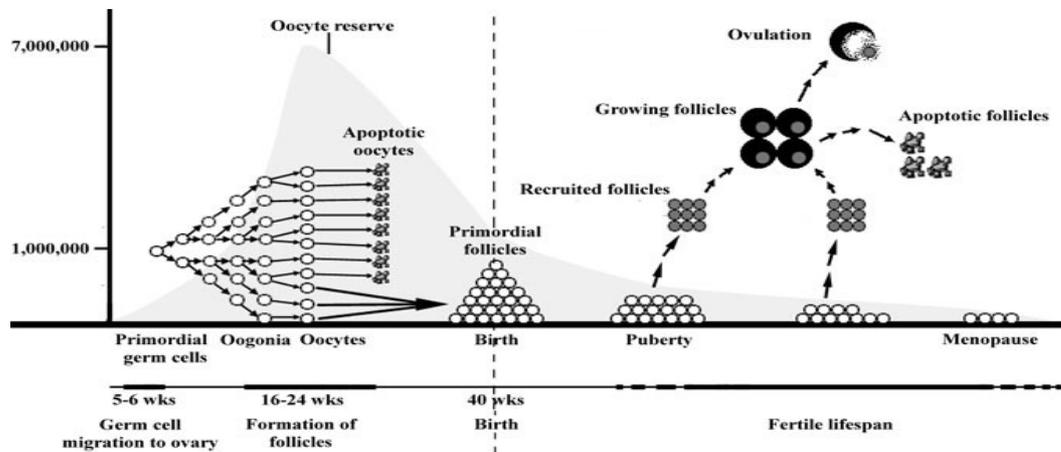
奇美醫院蔡永杰

所謂的「初經」，是指女孩隨著年齡增加，腎上腺開始分泌 DHEA，腦下垂體分泌的性腺刺激素強度也逐漸升高、頻率逐漸變繁、導致卵巢內的濾泡細胞開始分泌雌激素，此時小女生會出現生長加速、乳腺發育、陰毛生長以及子宮內膜增厚等現象，而子宮內膜因增厚剝落而出血，這第一次流出的血即為初經。



初經平均的年齡約在 12.5 至 13.5 歲，95% 的女生初經是落在 11 到 15 歲。初經一般是在進入青春期中，乳房開始發育後二到三年開始，第一年的月經通常為無排卵性月經，間隔時間從 21 到 45 天不等。初來時月經為暗紅色、經量也不多，此乃因身體的內分泌系統尚未完全成熟，需等到身體成熟後，才逐漸形成週期性月經。女生初經

來意義非比尋常，因這代表來自下視丘的 GnRH、來自腦下垂體的 FSH、LH，來自卵巢的動情素與黃體素開始運作，且生殖道通暢正常。



根據吳文豪醫師 2005 年對台北市學齡女童的調查，台灣女孩初經年齡女學童初經年齡為 12.1 ± 1.04 歲，與十五年前相仿研究相比，初經年齡提早 0.37 歲。於國小五、六年級及國中一年級有月經之女童生長指標，皆高於未有月經者，且呈現統計學上有意義差異。初經的早晚當然跟基因最有關係，其他向個人的身體狀況、飲食習慣與生活地區也會對初經的早晚有所影響。比如說比較胖與生活在都會區的女童初經來的比較早，生活在熱帶區、緯度低的女童初經也來的比較早。不過近年來全世界女童的初經均有往前提早的現象，從十九世紀初的十六、七歲提早到今日的十二、三歲。原因很多，不過其中最主要的原因可能為生活水準提高，營養改善以及動物性脂肪的攝取量提高有關。

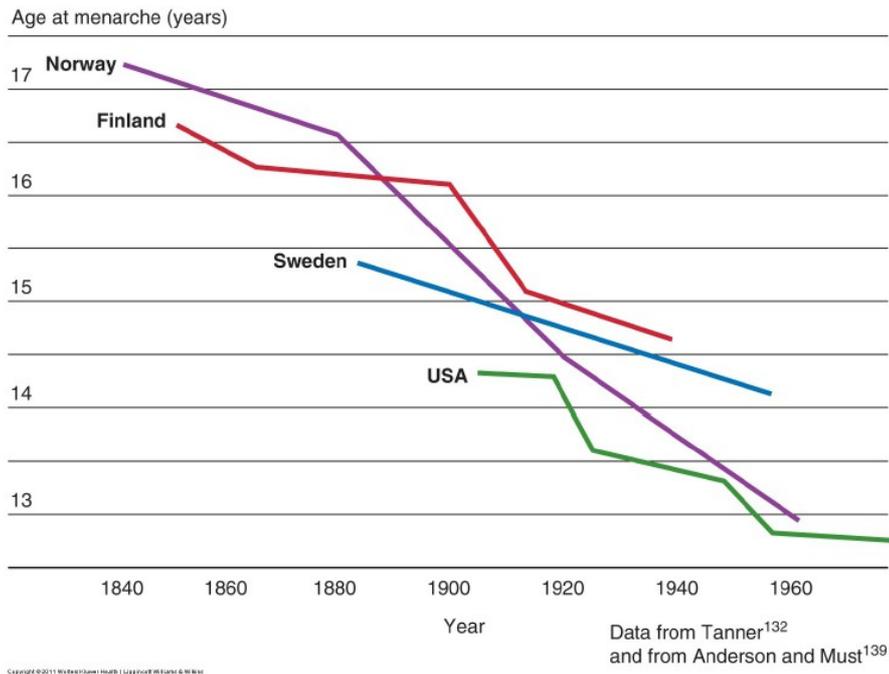


Table III. Possible mediators explaining secular trend in timing and progression of puberty

Genetic

Migration: gene flows
phenotypic effect of heterosis^a

Environmental

Improvement of: socio-economic conditions
hygiene conditions
health service

Growing urbanization

Reduction of family size

Changes in nutrition: increased intake of animal proteins
phyto- or xeno-oestrogen intake (?)

Environmental pollutants (?)

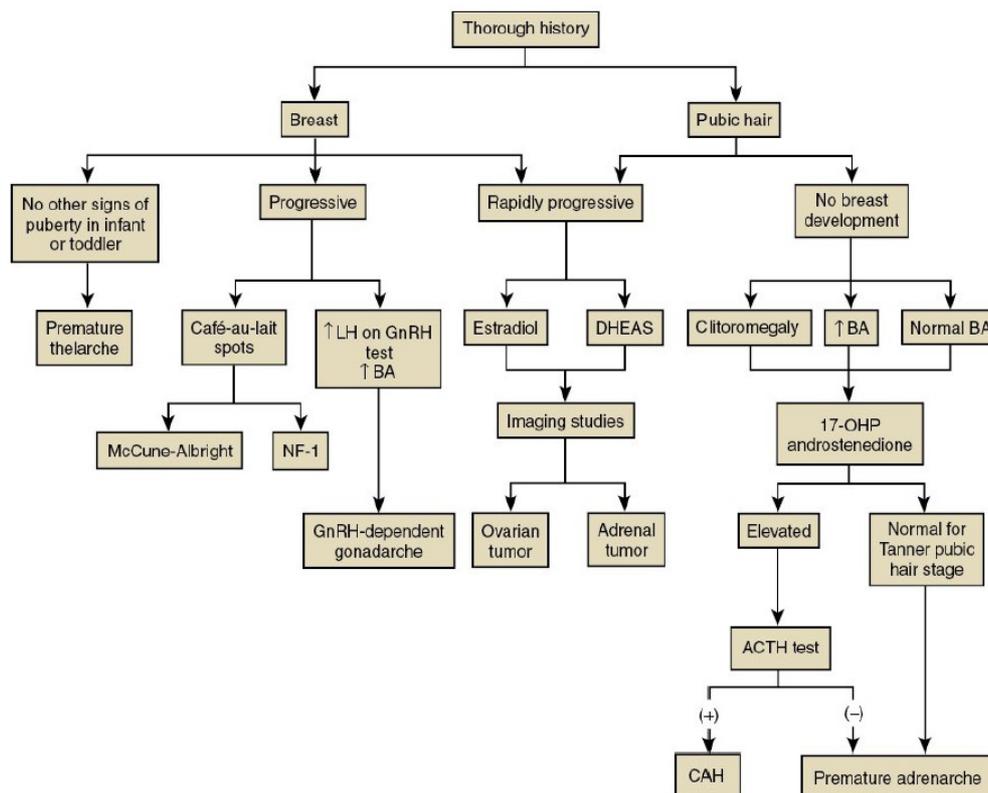
若八歲前有初經或乳房、陰毛等第二性徵出現，則為性早熟；十六歲沒有初經，或到十三歲後，仍無第二性徵出現，則為性晚熟。導致性早熟的原因很多，茲簡單區分如下表。臨床上可依所附的流程圖詳細評估、找出病因、對症下藥。

Causes of precocious puberty



- **Gonadotrophin dependent** ('true' or 'central' precocious puberty)
 - Idiopathic (family history, overweight/obese)
 - Intracranial lesions (tumours, hydrocephalus, irradiation, trauma)
 - Gonadotrophin secreting tumours
 - Hypothyroidism
- **Variants**
 - Premature thelarche (and thelarche variant)
 - Adrenarche
- **Gonadotrophin independent**
 - Congenital adrenal hyperplasia
 - Sex steroid secreting tumours (adrenal or ovarian)
 - McCune-Albright syndrome
 - Exogenous estrogen ingestion/administration e.g. child ingesting oral
 - Contraceptive pills

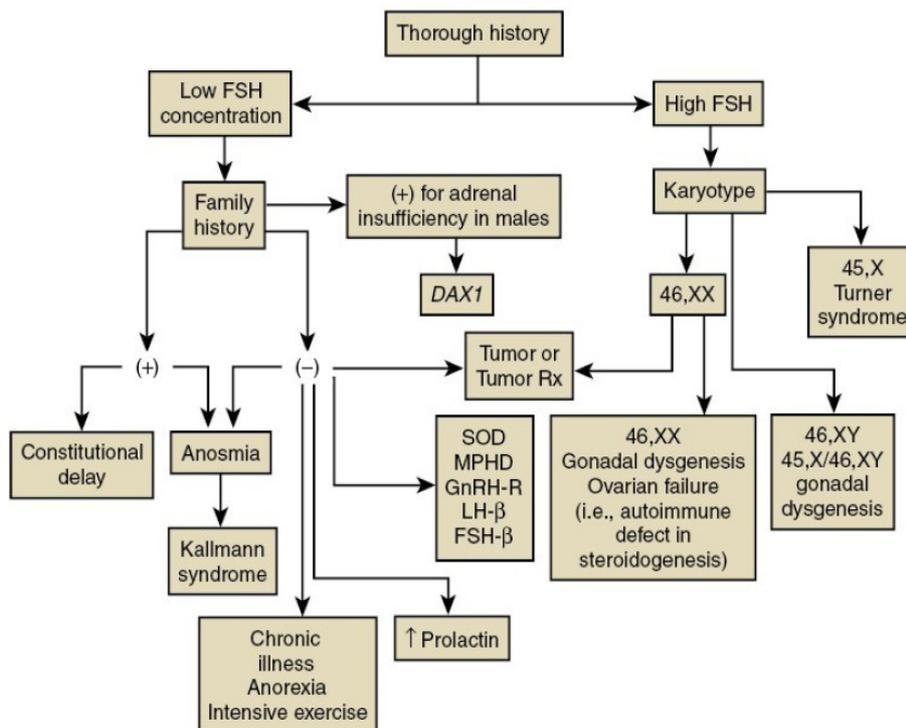
Human Reprod Update 2003;5:493-504



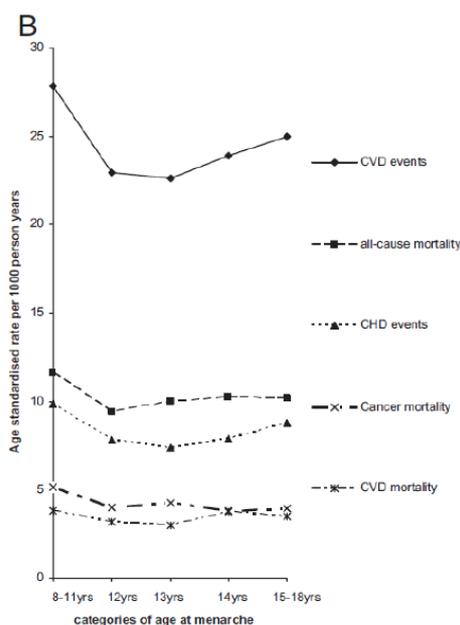
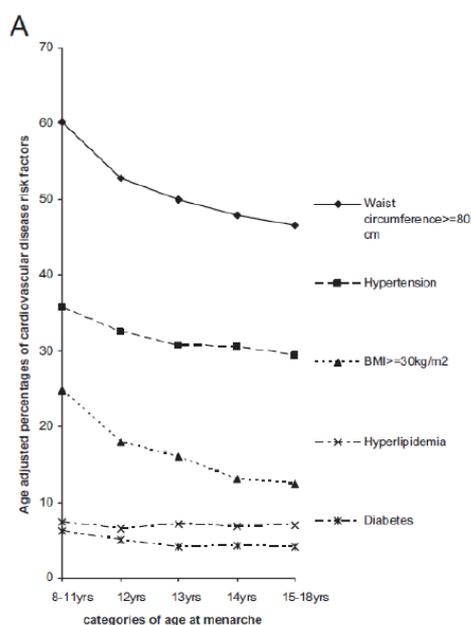
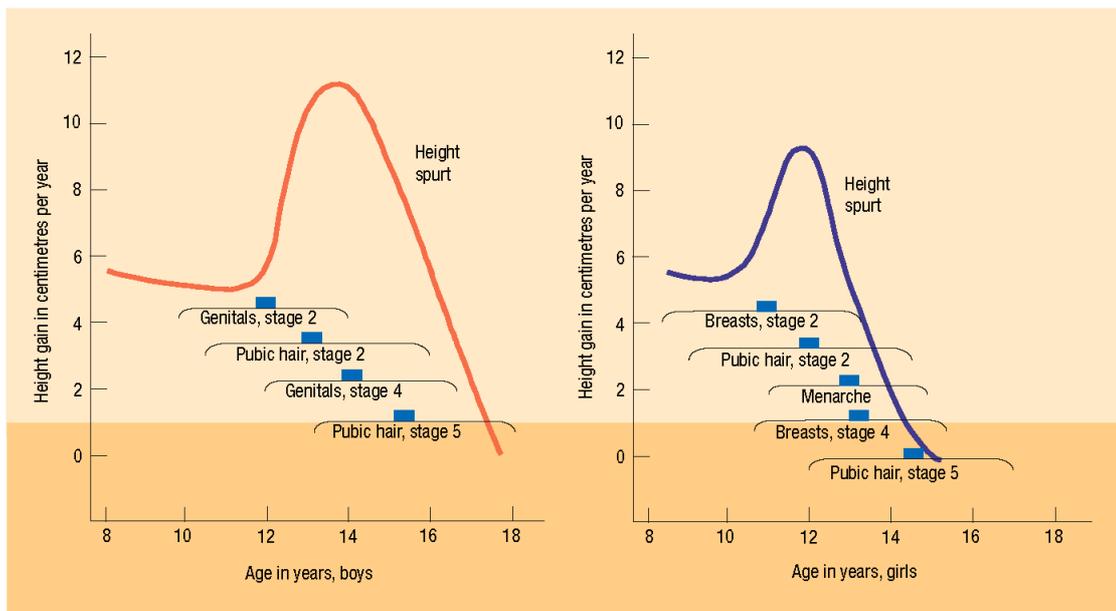
初經延遲的原因可能與遺傳、壓力、營養不良有關。如果到了16歲還沒有初經，就是所謂的原發性無月經，可能的原因如下表。而臨床上對於青春期遲遲不來的少女我們也可依所附的流程圖一步一步往下找原因。

原發性無月經的可能原因

-
- Uterine causes
 - Müllerian agenesis (e.g. Rokitansky syndrome)
 - Ovarian causes
 - Polycystic ovary syndrome
 - Premature ovarian failure (usually genetic, e.g. Turner's syndrome)
 - Hypothalamic/pituitary causes (hypogonadotrophic hypogonadism)
 - Weight loss
 - Intense exercise (e.g. ballerinas)
 - Idiopathic
 - Constitutional delay or secondary
 - Hyperprolactinaemia
 - Hypopituitarism
 - Causes of hypothalamic/pituitary damage (hypogonadism)
 - Tumours (craniopharyngiomas, gliomas, germinomas, dermoid cysts)
 - Cranial irradiation, head injuries (rare in young girls)
 - Systemic causes
 - Chronic debilitating illness
 - Weight loss
 - Endocrine disorders (thyroid disease, Cushing's syndrome etc.)
-



一般初經前一到兩年，是生長最快速期，身高每年約長八到九公分，初經來後，每年平均只長二到四公分，等到十五、六歲後，就不容易再長高。初經提前或性早熟，會使日後身高較矮、因為動情素與生長激素將會使長骨的生長板提早癒合。初經過早，不僅會長不高，因常伴隨肥胖，日後罹患癌症、心血管病變等疾病的風險也較高。



結語

青少年時期是一個女生在生理、心理與社會認知呈現明顯成長與發生重大變化的時期。初經所牽涉到的面向包括親子關係、女孩對自己身體的觀感、女性同儕關係、男孩女孩的社交圈的分隔。由於近年來初經的年齡不斷下降，更使得此期間的女生，其生理的成長往往超過心理的成熟。無疑的，婦產科醫師在此時對教育青少年對自己生理發展的認識、心理健康的維護都扮演一個相當重要且獨特的角色。