

我家有女初長成 - 初經 (menarche) 報到了(15)

The first menstruation coming--menarche

一般小女生，在十到十二歲之間，第二性象徵開始發育，首先在胸部稍為鼓起，小乳頭也開始顏色變成粉紅色且凸出.接下來陰部及腋下也會長些毛髮，這些變化稱之為第二性象徵。當第二性象徵漸漸明顯時，陰道會出些血，這就是所謂的初經 (menarche)，當初經來時小女生會害怕、甚至哭著告訴媽媽”那邊”出血了。

媽媽要怎麼樣教導女兒:

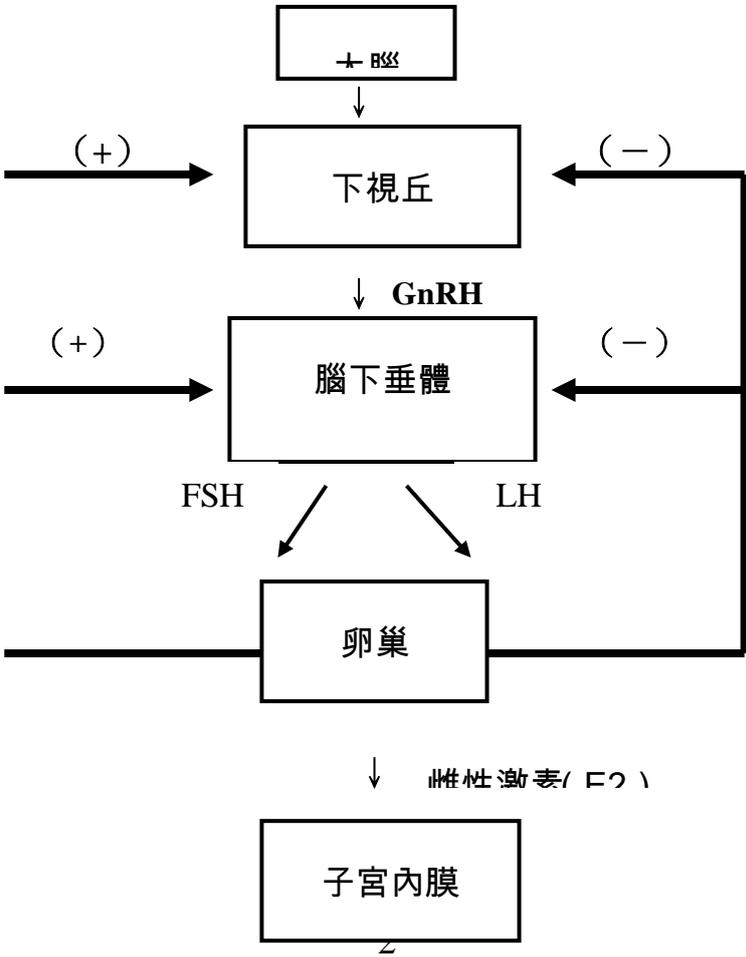
其實做媽媽的在初經未來前，就要以老鳥帶小鳥之心態告訴女兒.您現在開始進入青春期，以後陰道每月會固定有血會出來，那就是一般人說的月經 (menstruation) .並告女兒月經來時，並不必害怕，並教導女兒碰到月經來時，如何使用及更換衛生棉，保持局部之清潔即可。

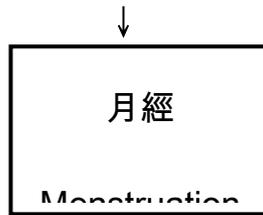
初經 (menarche) 剛來時:

小女生初經 (menarche) 剛來時，並不是很規則.有時初經來了，隔二到三個月又不來了.有時初經一來，拖上半個月及一個月都不停止.失血過多，臉色都變成青白色，一付貧血的樣子。當初經來時，很不規則及來來停停，在醫學上稱為子宮功能異常出血 (DUB)，也就是一般稱之無排卵性 (anovulation) 出血.此現象發生在小女生身上，行可算是一種正常的生理現象.也不必過份害怕，以為得了什麼”毛病”，但是初經一來拖上半個月，則需治療。

月經之形成:

說到月經之形成，牽涉到很複雜之內分泌（endocrine）變動，首先大腦的上層中樞 - 下視丘（hypothalamus），會分泌一種激素稱促性腺激素（GnRH）。此激素再刺激大腦的下層中樞 - 腦下垂體（pituitary），分泌性腺激素（FSH 及 LH），此兩種激素同時刺激卵巢（ovary），使它產生雌性激素（Estrogen）如圖示：





這些雌性激素 (estrogen) 可調節子宮內膜 (endometrium) 之厚度.除非懷孕或者停經之婦女.每個月就這樣循環, 在初經的小女生, 因卵巢分泌雌性激素.此激素可促進小女生變成青春少女, 乳房 (breast) 開始凸出, 由 A 罩杯一直到 B、C 罩杯.當然能達到 D 罩杯, 是一般青春少女夢想所求, 都因此雌性激素分泌正常與否有關.除了乳房化較易為外型之變化外, 尚有陰毛、腋毛及整個骨架都變化, 往一個青春少女在發展。

造成初經 (menarche) 不規則的原因:

在初經的少女, 因腦下垂體→下視丘→卵巢之軸尚未建立成熟, 因此其荷爾蒙分泌不正常, 此即造成初經 (menarche) 不規則的原因.其實初經期, 卵巢本身排卵之功能也未健全, 有時會排卵, 有時不會排卵, 不會排卵時, 就沒有黃體素 (progesterone), 缺乏黃體素之生成, 就沒有規則之月經。

初經之護理工作:

初經來時，重要的媽媽要如何教導小女生如何做好初經之護理工作，如月經來時，當然不要再到泳池去泡水，在書包或皮包內隨時要準備些衛生棉。如何將衛生棉貼在內褲上，濕了要如何更換，此刻生活就能“好自在”的過著。當月經來超過一星期還不停止，就要到醫院來，服些藥物就可以將月經掌控得自如，零缺點！

大部份之小女生，其初經在十到十六歲之間來，超過十六歲尚未見初經來，得特別留意要到醫院來檢查。但初經來得太早，八到九歲即來，即又是另一類早發青春期，也就是所謂的性早熟症。

康柏專科醫院 婦產科

杜來南 醫師 (Dr.L.L.Too)