

青少女月經不規則 需要就醫嗎？

案例分享

小 芯今年16歲，媽媽注意到她自從一年多前初經後，似乎鮮少有購入衛生棉的需求。一問之下才發現女兒竟然已經四個月沒有來月經，趕緊前往婦產科就醫。小芯自述從初經後，月經一直都沒有每個月固定時間來報到。但因為沒有不舒服又省得麻煩，她沒有非常在意，也覺得尷尬不知怎麼與母親討論月事，更害怕看婦產科。



認識青少女正常的月經週期

1 初經的時機

女性的初經通常在青春期乳房發育開始後的二到三年內出現。依據台灣大型的本土研究，女孩的初經年紀一直有漸漸下降的趨勢。最新統計顯示台灣平均女生初經年紀為11.35歲，大約是國小五、六年級；九成以上的女孩，在14歲時都有了第一次月經。

2 月經間隔與流量

由於下視丘與腦下垂體建立的排卵機制尚未成熟，在初經後的前幾年，月經週期的差異性很大。大多數青少女月經週期的間隔落在21至45天，而每次經期持續2至7天。成人的平均月經週期間隔為28至35天，經期持續4至6天。初經後三年，約有七成的少女月經週期能相近於成人。

平均每個月的經期流量約為30毫升，若超過80毫升則可算經血過多。實際上經血量較難精確測量，臨床上常以需要更換衛生棉

或衛生棉條的頻率來預估；當經常不到2小時經血就浸滿需更換成夜用型生理期用品，或經期持續大於7天，可算是經血過多。

3 排卵機制與月經週期

初經發生的時機越早，規則排卵的經期也越早成立。初經若發生在12歲之前，約一半的女生在一年過後已有規則的排卵周期；若初經在13歲之後，平均要四年半之後才有一半的女生能規則排卵。

卵巢排卵機制尚未成熟之前，子宮內膜常會持續受到雌激素的刺激而增厚。又因未排卵導致無黃體形成，子宮內膜欠缺黃體素的穩定作用，使增厚的內膜會在雌激素減少時才剝落（estrogen-withdrawal bleeding），或是在雌激素濃度不穩定時出血（estrogen-breakthrough bleeding）。當內膜沒有規則週期性的剝落，就可能會發生經血量大且持續時間久的困擾。

青少年的經期異常有哪些症狀？

1 月經周期異常

月經週期若異於正常值，月經的間隔小於21天或超過45天，就算週期異常。其中，青少年最常見的經期異常為初經開始的前

兩年，因為下視丘－腦下垂體－生殖腺主軸（Hypothalamus-Pituitary-Gonad axis）尚未發育成熟，導致無排卵周期而產生的週期異常。

2 無月經

無月經分為原發性與續發性兩種。原發性無月經是指女性已超過15歲都未有初經，可能的原因有處女膜閉鎖、性腺發育異常、先天性子宮發育異常及染色體異常等。續發性無月經是指已有月經的女性，但超過三個月都沒經期；最常要排除的是懷孕的可能性，再來是多囊性卵巢症候群，以及下視丘與腦下垂體激素分泌異常等。子宮沾黏（Asherman syndrome）造成的續發性無月經比較少發生在青少年族群，但若近期有流產手術病史還是須加入鑑別診斷。



示意圖非當事人

3 經期過多或持續過久

先前提到以需更換生理用品頻率來評估經血量，在青少女時期若經血過多合併週期異常，最常見原因還是無排卵周期導致。如果週期是規則的，但經血過多，需要排除血液疾病，如類血友病（von Willebrand disease）等會造成凝血功能障礙。雖不常見，但系統性疾病、甲狀腺異常與結構上病灶，也可能造成青少女經血量過多，如紅斑性狼瘡與子宮肌瘤。

4 經期間的異常出血

經期間隔期間的出血通常是少量的，但對月經還不規則的少女，常被混淆為月經。若已排除懷孕的可能性，口服避孕藥、避孕器或避孕環也可能導致經期間隔異常出血。其他可能造成異常出血的原因，還包括子宮頸瘻肉、子宮頸發炎與糜爛、感染、創傷與藥物。

何時需要就醫評估治療？

青少女對於月經週期與出血型態還不熟悉，也不容易與家人或照顧者討論經期，因此經期異常不一定能及時警覺與就醫。家人可鼓勵青少女養成紀錄月經週期的習慣，也可利用手機的軟體方便記錄，也能更了解自己的周期狀態。

國內有統計顯示約七成青少女曾有生理期困擾，但至婦產科就醫比例卻只有兩成，而未求助或上網自行找偏方為大宗。婦產科醫師可經由詳盡的病史詢問、超音波與抽血

等方式進一步判斷，對於未曾有過性行為的女性，醫師一般不會進行內診。總結而論，青春女生普遍會經歷一段不規則的經期，但還是有部分狀況是需要鑑別診斷與治療。

家長注意！若有下列情況，建議至婦產科門診進一步評估諮詢：

- 1 15歲仍未有初經
- 2 月經周期異常
- 3 無月經
- 4 經期過多或持續過久
- 5 經期間的異常出血

► 文獻引用

1. Lin, Y. C., Yen, H. R., Wang, C. H., Liao, Y. C., & Lin, R. T. (2024). Trends in age at menarche from 1943 through 1989 in Taiwan: A retrospective population-based analysis. *Pediatrics and neonatology*, 65 (1), 64–70. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2023.07.001>
2. Chow, J. C., Chou, T. Y., Tung, T. H., & Yuh, Y. S. (2020). Recent pubertal timing trends in Northern Taiwanese children: Comparison with skeletal maturity. *Journal of the Chinese Medical Association : JCMA*, 83 (9), 870–875. <https://doi.org/10.1097/JCMA.0000000000000360>
3. Gunn, H. M., Tsai, M. C., McRae, A., & Steinbeck, K. S. (2018). Menstrual Patterns in the First Gynecological Year: A Systematic Review. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 31 (6), 557–565.e6. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2018.07.009>