



好朋友來拜訪

淺談青少女生理期的健康照顧

婦產部生殖內分泌科主治醫師 楊乙真

圓圓是一名國小五年級的女孩，她與樺是喜歡一起追韓星的同班好朋友。這天下課，接著下一節就是體育課了，樺偷偷來到圓圓旁邊支支吾吾地低聲問她：『妳有沒有那個那個……棉？』『什麼？』『就是那個啊……衛衛…生…棉？』只見樺緊張兮兮的樣子，圓圓很想幫助她，但她身上也沒有隨身攜帶衛生棉，該怎麼辦呢？

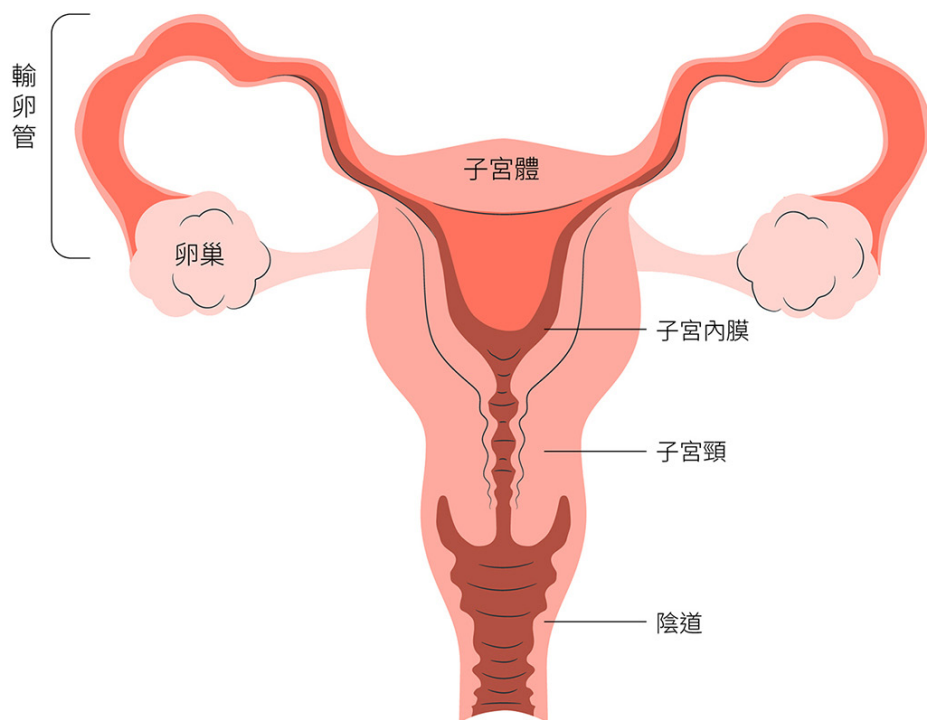
青春期與初經

正常生理狀況下，女孩大約從十歲開始會有初期的乳房發育，緊接著會有陰毛生長、身高快速生長期，然後在 11 到 12 歲左右初經（第一次月經）來潮。第二性徵的開始時間隨著遺傳因素和飲食習慣有所不同，初經的年齡在近年也有提早的趨勢，但若家長發現女孩的乳房發育早於 8 歲或過了 15 到 16 歲還沒有初經，都應考慮帶孩子至醫院檢查。

正常的月經

在說明什麼是月經之前，要先了解女生的生殖系統，女性的生殖系統構造分為內生殖器官和外生殖器官，內生殖器官包括骨盆腔內的卵巢、輸卵管、子宮體、子宮頸和陰道（圖一），外生殖器官包括陰阜、大陰唇、小陰唇和陰蒂。另外還有位於腦部的下視丘和腦下垂體會分泌荷爾蒙「濾泡刺激素」和「黃體化激素」，促使卵巢會在固定時間排卵和分泌「雌激素」和「黃體素」。





圖一 女性內生殖器官包含卵巢、輸卵管、子宮、陰道，子宮內膜是子宮體的一部分，位於最內層，受到卵巢荷爾蒙的調控，會週期性地變厚再剝落，也就是月經的來源。

月經是卵巢排卵與子宮內膜受卵巢荷爾蒙影響而發生的週期性內膜剝落，排卵和月經的出現代表生育功能和生殖器官逐漸成熟。排卵這個現象通常每個月會發生一次，因此一般來說，月經週期 24 至 38 天會出現一次；經血除了暗紅色的血和血塊，可能也會看到一些內膜的碎片，從子宮排出後再經過陰道流出來，陰道開口沒有像尿道有可以調控開或關的肌肉功能，因此經血的排出是沒有辦法控制的；每一次生理期約持續一週，月經量最多的時候會落在月經的第 2 到第 3 天，月經量依每個人的身體狀況和主觀認定，以不影響日常作息和生理狀態為原則。

在初來月經的前一兩年，月經的頻率、長度和月經量可能都還不穩定，因此建議要養成記錄月經日期和月經量的習慣，除了記錄在月曆或小冊子上，手機上也有不少內建程式或是可下載的應用程式可以記錄月經時間。記錄月經可以幫助女生了解自己的生理週期，除了可以提早預期可能會來生理期的時間，若發現週期異常（過長或過短）、月經持續時間或月經量異常（過多或過少），都應考慮與醫師討論和檢查是否結構或排卵功能出現問題。

挑選合適的生理用品

月經來時最讓女生困擾的問題常是經血外漏的狀況，無論是白天時沾到外

衣或是晚上睡覺時溢漏，都是很常見的狀況，但發生的時候總不免會慌張或覺得尷尬；**挑選吸收量合適的生理用品和注意更換的時間可以大幅改善上述的困擾**，原則上白天每 2 到 4 小時更換一次拋棄式衛生棉，量大時縮短至每 1 到 2 小時更換，或使用尺寸較大的衛生棉，夜晚以不中斷睡眠為原則，可選擇尺寸較大的拋棄式衛生棉、配合使用生理褲或褲型衛生棉。

生理用品的選擇日趨多元，拋棄式的有衛生棉、護墊、棉條、褲型衛生棉等，重複使用的則有布衛生棉、生理褲、月亮杯等，不同生理用品訴求的客群各有其需求和喜好，在不同時機也可以替換適當的生理用品（例如去泳池或溫泉時可以使用衛生棉條），只要記得定時更換、清洗和注意會陰清潔即可。

月經來的時候會不舒服嗎？

每個女孩的生理期狀況不盡相同，常見的不適感是**經痛**，經痛的嚴重程度可大可小，有些人從初經開始就從來沒有經痛的問題，有些人會有微微的下腹悶脹感，但也有人每次到生理期就會痛到無法正常上課或嚴重到必須去醫療院所打止痛針。大部分從小就會經痛的原因是原發性經痛，可以單純服用止痛藥（如普拿疼或是非類固醇抗發炎藥）即可。但若是經痛在年紀漸長後越來越嚴重，甚至止痛藥也沒有辦法有效控制，還是要到婦產科門診檢查是否有子宮或卵巢等骨盆腔器官結構的問題。

在接近生理期時，大部分女性都曾經歷過月經前一兩天的輕微情緒或生理不適，通常運動和適度放鬆可改善。但有些人的不適症狀會比較嚴重，包括情

緒易怒、憂鬱或生理上的乳房脹痛、頭痛，若已持續出現三個週期以上，或是已嚴重影響到日常生活，就可能達到經前症候群或經前不悅症的診斷，此時應考慮就醫，與醫師討論介入方式。

青少年的月經異常

由於剛進入青春期的少女有可能在一兩年間會月經不規則，因此在這個族群診斷月經異常或多囊性卵巢症候群會更謹慎。但若確定診斷或可能是多囊性卵巢症候群的高風險者，則更應該重視均衡飲食和維持運動習慣（建議每日至少 60 分鐘中強度運動）等非藥物治療方式，以避免過早發生因肥胖造成的代謝性症候群，也要特別注意因為負面的外觀形象而導致憂鬱傾向。

結語

建議一：養成記錄月經日期和月經量的習慣。

建議二：挑選吸收量合適的衛生用品和注意更換的時間。

建議三：經痛不用忍，適當使用止痛藥可以有效改善症狀。

為了落實月經友善環境，教育部自 2023 年 8 月開始推廣在各級學校提供免費生理用品。因此文章前言中的圓圓可以先去請教老師學校提供的生理用品是放在何處，再告訴她的好朋友唷！

