

## 青少年的月經不規則，需要看醫師嗎？

許多因素使得青少年的月經異常較難以評估，例如青少年不熟悉正常的月經週期或出血模式、對父母或照顧者傾吐或討論相關議題（異常出血、經痛或月經延遲等）感到不自在、對正常範圍的週期變化感到焦慮而求診、沒有意識到異常出血潛在系統性疾病、臨床醫師也可能不確定月經週期長短和月經量的正常範圍。對月經的正確評估是診斷潛在健康問題的關鍵。初經通常在乳房發育（*thelarche*）2 至 3 年內出現。九成以上的青少年在 15 歲前有初經。青少年在 15 歲或乳房發育三年內仍未有初經則需要接受原發性無月經的評估 [1]。

### 月經週期長度和異常子宮出血

青春期的月經週期通常不規律，尤其是第一個週期到第二個週期的間隔。大多數青少年的月經長度為 2 至 7 天。下視丘-腦垂體系統的不成熟使得在初經開始的前幾年因不排卵而有週期紊亂、經期長度延長的現象；然而，多數週期仍在 21 至 45 天的範圍，到初經後的第三年，60-80%的月經週期會與成人相似，為 21 至 35 天[2]。初經開始一年內、一至兩年、二至三年、三至四年、四至五年的排

卵率逐漸增加，分別為 14-22.9%、25-38%、44.8-50%、42.9-48% 和 63.2-64%。然而即使規則的月經仍無法完全反應排卵情況，規律的月經週期無排卵的概率高達 18%至 30%[3, 4]。因此即使月經週期的不規律，仍有必要加強青少年預防意外懷孕的衛教及提供可能的避孕方式。

其他疾病也可能導致異常子宮出血，最大的特徵為無法預測的月經週期及變動不定的月經流量。因為不排卵，雖然月經週期間隔長在青春期很常見，但在統計上顯示很少週期間隔超過 3 個月( 90 天 )。因此月經間隔超過 3 個月的青少年應進行評估。每個週期的平均出血量為 30 毫升，長期經血過多 ( 超過 80 毫升 ) 與貧血相關；但大多數女性無法測量經血量，若每 1 至 2 小時需要更換月經相關產品 ( 衛生棉、棉條等 ) 或月經流量持續超過 7 天，在臨床實務上認為是經血量過多。異常子宮出血可能源自排卵功能的異常，出血類型可以是無月經甚至是不規則的大量出血。不排卵可能與下視丘-腦下垂體-卵巢的內分泌軸異常有關，例如多囊卵巢症候群、甲狀腺疾病、精神壓力和飲食失調。大量月經出血除了可能與不排卵相關，也需要鑑別凝血相關疾病，例如血友病、血小板功能異常、肝功能異常或惡性腫瘤等。常見需要進一步評估的月經異常狀況如下 ( 表一 )。

**表一 常見需要進一步評估的月經異常狀況**

- 在乳房發育 3 年內未有初次月經（初經）
- 15 歲仍未有初經
- 14 歲仍未有初經且伴有多毛症
- 月經週期頻繁（小於 21 天）或月經次數少（大於 45 天）
- 月經週期超過 90 天
- 經血過多（週期超過 7 天或需頻繁更換衛生用品）
- 經血過多合併有出血傾向或家族性血液疾病

準確的記錄月經對評估月經異常是很重要的、也利於就診時與臨床醫師的溝通、衛教的進行；除了自行繪製月經圖表，許多智慧型手機提供的計算軟體也是實用的工具。週期長度的計算是從該次月經第一天算起到下一次月經的第一天(不是兩次月經中無經血的區間天數)；對於經血量能提供量化的資訊(例如使用的衛生產品種類、更換頻率)也助於就診的評估。如有月經異常狀況，可至婦產科就醫諮詢。

參考資料：

1. Am J Obstet Gynecol. 1981 Jun 15;140(4):371-80.
2. J Adolesc Health Care 1986;7:236-44.

3. J Endocrinol 1983;97:213–9.

4. Fertil Steril 2014;102:511–8.

延伸閱讀：

1. 惱人的經前症候群
2. 關心孩子身體的變化：談孩童之青春期發育與性早熟
3. 【檢驗小百科】卵巢功能評估-AMH 檢測

婦產部主治醫師 戴依柔