

初經來得早， 會不會長不高？

本期主持回答者為陳姐姐

煩惱的小晴妳好：

妳來信收知，能接到妳的信件，是我們的榮幸，由妳清麗流暢的文筆及工整完美的字跡，可知妳必定是一個功課好又懂事的孩子。而且妳的心事願意說出來與媽媽討論，再有疑問則請教專業人員，這是非常正確的觀念。也相信妳們親子間的感情一定很好！

有關妳的問題答覆如下：

Q：我讀五年級，四年級下學期時來初經，媽媽擔心我長不高，要我多運動，但因本身不太喜歡動，請問有什麼可以繼續長高的方法呢？

A：其實身材的高矮多數與遺傳、生長激素及其他相關的骨骼荷爾蒙有關。由於一般在生長過程中，以青少年期的變化最為明顯，包括身高、體重、男孩聲音變粗、女孩乳房變大、腋下及陰部長毛、月經、皮膚變得細嫩等，出現第二性徵的生理變化，其生長變化快慢因人的體質而異。營養好的人，其生理變化會較早些；現在多數孩子的營養狀況非常良好，因此平均初經年齡較為提前；根據調查資料：國小四年級來初經者比例已提高了。

至於初經來得早的人不一定會長不高，因一般女性在青春期的前期發展最快，稱為快速增長期；而變化最明顯的是：身高的增長、乳房的增大...，身高快速增長期約在青春期的前期（國小、國中階段），在這段期間要特別注意飲食的均衡、睡眠的充足、適度的運動、情緒的安穩，這四項都控制得好，必定會是婀娜多姿的漂亮女孩；不過，身材的高矮受遺傳因素的影響很大，重點是要避免過度肥胖；若有持續的運動來刺激體內生長激素或許會有些助益的，就如運動選手的身材一樣，所以媽媽要妳平時多運動，一方面可健身又可保持美麗的身材；另一方面或許可幫助長高己！。

Q：經期來時可以吃甜的

或高熱量的東西，是否吃了不會胖又可減輕經痛？

A：經期的飲食應以均衡為主，三餐定時定量、少吃高熱量的食物如油、炸及高糖的甜點、飲料，多吃蔬菜、水果等天然食物。並要注意經期來時要絕對不要吃冰，因吃冰會使血液循環收縮，引致經痛的症狀。若在發育期吃太多甜的或高熱量的食物，可能會發胖，而且是一種橫向發展的胖，這樣對身體反而無益處。

Q：長體毛和來「好朋友」是否有關？因我的同學有人先長體毛但卻還沒來月經，而有人先來月經卻還沒長體毛，為什麼？

A：長體毛和來「好朋友」同樣都是第二性徵的表徵，是與體內荷爾蒙的分泌有關，至於成長過程變化的次序，如：先是長體毛或先來月經都是正常的，沒有一定的限制情況，因個人體質而異，為什麼有些人的體毛會長得又濃又密，而有些人卻稀稀疏疏？這是遺傳的關係。因此每個人的生理發育情況並不一定相同，只要是在發育期間內完成各器官的功能成長，即為正常了。 闕

心事誰人知？

有話儘管問！

「健康E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政 47-8 號信箱「教育訓練組陳姐姐」收
E-mail: cbsh@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

晏涵文（國立師範大學衛生教育學系系主任）

陳炯鳴（台北醫院精神科主任）

陳智賢（開業婦產科醫師，生殖內分泌專家）