

痛經的預防與保健



壹、定義

痛經係指婦女在經期前後或經期間，出現週期性下腹或腰骶疼痛，可能合併有噁心、嘔吐、腹瀉、腰痠及其他不適症狀，甚則劇痛至昏厥，也稱為經行腹痛。

貳、病因

原發性痛經：指生殖系統器官無明顯器質性病變者；容易發生在身體瘦弱、精神抑鬱、生活壓力大的未婚女性。可能原因為前列腺素濃度異常增加，好發於 15-25 歲及初次月經後 6 個月至兩年內。

次發性痛經：骨盆腔器官的某些器質性病變，如：子宮內膜異位症、子宮肌瘤、卵巢囊腫、多囊性卵巢、子宮或子宮頸先天異常、骨盆腔發炎或裝置子宮內避孕器後，多發生於較育齡期。

參、症狀

月經期或經期前後，出現下腹疼痛為主要症狀，其次為月經量、色、質、週期表現改變；常伴隨其他身體症狀，如：腰骶痠痛。症狀發生時，有時會伴有臉色蒼白、四肢冰冷、頭暈倦怠、嚴重者有噁心、嘔吐、腹瀉及頭痛等。

肆、預防與保健知識

- 一、經前可熱水(溫度勿超過 40°C)坐浴，月經期間下腹部開始不適時，可局部熱敷，幫助血管擴張，緩解疼痛。
- 二、容易手腳冰冷的人，可以多泡熱水澡或泡溫泉(但月經期間不適宜)。
- 三、練習氣功或瑜珈，也是能幫助疼痛緩解。
- 四、適度的和緩運動可以改善血液循環，但疼痛時不建議劇烈運動。
- 五、減輕壓力、生活作息正常、避免熬夜晚睡及保持心情愉快，是減緩疼痛的重要方法。

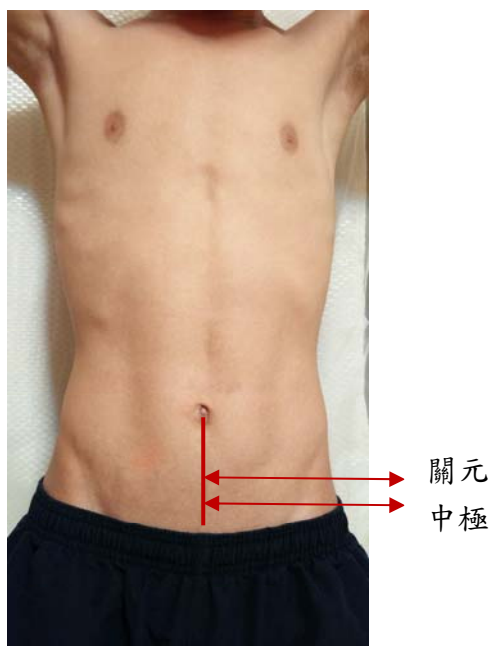
六、穴位按壓方法

關元穴：在下腹部，肚臍正下方 3 吋（四橫指）處（圖一）。

中極穴：在下腹部，肚臍正下方 4 吋處（圖一）。

三陰交穴：在小腿內側，足內踝尖上 3 吋（四橫指）處，於脛骨後緣按壓疼痛是穴（圖二）。

以上穴位每日按壓 2 回，按壓穴位以有酸脹感為宜。每穴位按揉 10 秒鐘，放鬆 5 秒鐘，反覆按揉 1-2 分鐘。



圖一 關元、中極



圖二 三陰交

伍、治療方法

一、西醫治療

- (一)熱敷下腹部、喝熱飲、洗熱水澡等方式，減輕疼痛。
- (二)非類固醇抗發炎藥物：即前列腺素抑制劑，但長期使用時，需注意副作用，如胃潰瘍等，可能需更改劑量或調整藥物。
- (三)使用口服避孕藥可以抑制排卵，減少排卵後荷爾蒙的刺激，達到緩解疼痛的效果。
- (四)含黃體素的子宮內避孕器：抑制排卵，減少月經量，對子宮內膜異位引起的痛經具有一定療效。
- (五)次發性痛經最重要治療原則是診斷並治療造成痛經根本原因。

二、中藥治療：中醫認為發生痛經原因為氣血的不足或阻滯，導致氣血失調，經脈不通，不通則痛，故治療以通調氣血，通則不痛為原則。經期以調血止痛以治標，平時依據個人症狀及體質不同，施予不同的治療方式。

(一)老薑 30 克切片，與紅糖 30 克（約 1 兩），加 5 碗水煎成 2 碗薑湯，溫熱服用。

(二)玫瑰花 3 克，加水約 300 西西，燜泡十分鐘後代茶飲，溫熱飲用。

(三)山楂 15 克、生薑 10 克、紅棗 3 枚，加水 500 西西，大火煮滾後轉小火再煮 20 分鐘，即可代替茶飲，溫熱服用。以上方法最好與專業醫師討論後，根據個別體質差異進行服用。

三、飲食療法：

(一)可補充特定維他命，如：含維生素 B6、亞麻油酸食物(包括有堅果類食物，如：瓜子、腰果、核桃、花生或全麥麵包、麥片、糙米)；富含維生素 C 及鐵、鈣、鋅等礦物質食物(包括有甜椒、紅肉、牛奶、小魚乾、海鮮類等)。

(二)月經過後宜多吃補血食物，如：蘋果、葡萄、櫻桃、桑椹、核桃、龍眼乾、紅肉、紅棗、南瓜、紅莧菜等。

(三)月經期間有些人進食少量甜食會較舒服，建議可選擇含鐵質較多、天然糖份豐富食物，如：葡萄乾、紅棗、柿乾、龍眼乾等。

(四)痛經婦女應謹記忌吃冰冷、寒涼及刺激性食物，寒涼食物如：柿子、綠豆、西瓜、冬瓜、水梨、柚子；刺激性食物如：辣椒、蔥薑、烤炸、油膩等食物，可能加重症狀。

(五)經期前後或月經期間，多喝溫開水，避免冰涼飲料。

陸、注意事項

中醫藥方的使用應由專業中醫師診斷，針對體質用藥，不宜自行服用中藥藥方，以免加重症狀。

柒、建議看診科別：中醫婦科門診、婦產科

捌、諮詢服務電話及服務時間

基隆院區(02)2431-3131 轉 2508

星期一~五 08:30-12:00 13:30-16:30

情人湖院區(02)2432-9292 轉 2059

星期一~五 08:30-12:00 13:30-16:30

台北院區(02)2713-5211 轉 3339

星期一~五 08:30-12:00 13:30-17:00

土城醫院 (02) 22630588 轉 2909

星期一~六 08:00~12:00

星期一~五 17:30~20:30

林口院區(03)328-1200 轉 3554

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

桃園院區(03)319-6200 轉 2659

星期一~五 08:30-12:00 13:00-16:30

嘉義院區(05)362-1000 轉 2062

星期一~五 08:30-11:30 13:30-16:30

雲林院區(05)691-5151 轉 2177

星期一~五 08:00-12:00 13:00-17:00

高雄院區(07)731-7123 轉 6290、6291

鳳山院區(07)741-8151 轉 3381

星期一~五 08:30-12:00 13:30-17:00

本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售。

著作權人：長庚醫療財團法人

長庚醫療財團法人 N544 10.1×20.1 cm 2020 年

<http://www.cgmh.org.tw>

