

生

理

痛





目



錄

生理期間的症狀.....	1
經痛的原因與種類.....	2
經痛的治療方式.....	3
緩解經痛的小撇步.....	4
預防經痛的方法.....	5

## 生理期間的症狀

- 乳房脹痛

月經來潮前乳房受到荷爾蒙的影響，乳房內組織可能會較脹大和充血，故大多都會脹痛，但於來經後便漸漸不痛。

- 腹部疼痛

有些女性會伴隨肚子痛，可能是因子宮的收縮及內膜的剝落，故會有痛的感覺，可吃些溫熱且甜的東西來減緩經痛，或在下腹部用熱毛巾熱敷，效果也不錯！

但若肚子痛得嚴重，甚至影響日常生活作息時，最好還是去請教醫師，評估是否有其他問題。

- 容易疲倦

一般經期時較易疲倦，故最好避免過多的活動、應維持規則的睡眠和飲食習慣。



## 經痛的原因與種類

月經期間除了有強烈的疼痛外，還有各種不適的症狀（如嘔吐、頭痛、腰痛、全身冒冷汗等），讓人飽受折磨，有些人甚至須服用止痛藥來緩解，即稱為「月經困難症（俗稱月經痛或經痛）」。

經痛依成因不同分為「原發性與續發性」兩種（如下表），建議先諮詢醫師瞭解經痛原因，才能真正對症下藥改善不適症狀。

經痛的類型	原發性	續發性
原因	子宮內膜細胞釋放前列腺素、促使子宮肌肉壁強烈收縮而造成疼痛	周圍內臟器官病變造成，如骨盆腔發炎、子宮內膜異位、子宮肌瘤、子宮肌腺症等，指具有病理疾病所造成的痛經
發症時期	青春期（初經之後、排卵期確立），可能持續到40幾歲	初經後好幾年才慢慢產生
好發對象	年紀較輕、未婚的少女	年紀較大、已婚的婦女
疼痛性質	伴隨有週期性產生的經攣疼痛，尤以月經第一天最強烈	多半是持續性的



## 經痛的治療方式

### • 原發性經痛的治療方式

主要由子宮收縮造成，就像腳抽筋一樣，除非使用藥物，否則沒有任何方法可以馬上消除疼痛。

如果能適當放鬆周邊的肌肉組織，就能達到舒緩的效果，讓人不會因持續的疼痛而更為緊繃、加深痛感。

### • 藥物控制

利用非類固醇類的止痛藥（前列腺素抑制劑），可舒緩一部分的疼痛。

許多女生害怕服用止痛藥會成癮，或是怕藥物愈來愈沒效，其實一個月服用幾次藥，所以不用擔心成癮。在經痛發生前或剛剛發生時，就開始服用，每 6-8 小時就要服用一次效果才會比較好。

### • 賀爾蒙治療

避孕藥可調節體內荷爾蒙平衡，使經期維持穩定週期，達到調經的效果，也可減少子宮內膜的分泌對於經痛、經血多也有改善的作用。

但避孕藥不是每個人都能服用的，而且需要長期、不間斷服用，副作用（如頭痛、頭暈、嘔吐等）比止痛藥大，建議還是經由專業婦產科醫師評估後再使用。

## 緩解經痛的小撇步

- 熱敷腹部

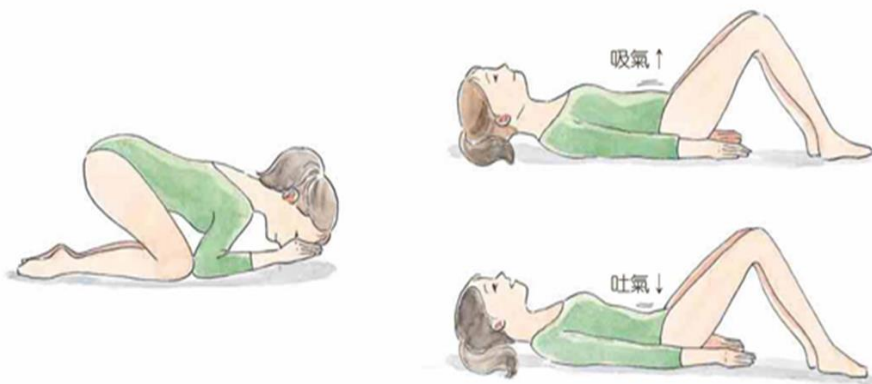
用熱水袋或是電毯敷在小腹上，迅速促進血液循環，使肌肉放鬆，舒緩疼痛，方便又有效。

- 吃一些熱熱、甜甜的東西

例如：紅豆湯、燒仙草，一方面可以暖一暖身體，一方面甜食能让你心情好一些。而且紅豆含有鐵質，有助身體製造血紅素、紅血球，讓妳有個好臉色。

- 適度作一些伸展運動、柔軟操

痛到不能出門或走路的時候，推薦你一些消除經痛的柔軟操，千萬不要縮成一團，那會使肌肉更緊繃，反而會更痛。



## 預防經痛的方法



- **飲食均衡多菜少肉**

因高脂肪的攝取及暴飲暴食，易增加身體新陳代謝的負擔，導致血糖值的不穩定，引起生理期不適；多菜少肉的飲食方式者，發生生理期不適的比例較少，原因是蔬菜有助於降低膽固醇、平衡血糖值等功效。

- **忌吃冷食及油炸食品**

油炸食品含有大量油脂，除了影響內分泌，也會造成生理期間在心理及生理上的不適；而許多女性偏愛冰品冷飲，這些溫度較低的食物進入人體後，很可能會引起子宮收縮，擾亂整個生理週期，因此面對冰品冷飲、炸物時，最好能謹慎地再三考慮。

- **盡量選擇暖性食物**

在選擇食物時，除了考慮到營養均衡外，可多選擇暖性蔬果活絡體質，如各類紅豆、薑、芝麻、菠菜等。

- **長期補充鐵質**

如果身體一直處於貧血狀態，每逢生理期就會更加不舒服；平日可多補充鐵質，透過食用豬肝、葡萄乾等來攝取鐵質，長期下來就可以間接達到預防效果。

編

輯

群

- 指導單位

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系

郭鐘隆 特聘教授兼教育學院副院長

國立臺灣師範大學 學生事務處健康中心

連盈如 特聘教授兼健康中心主任

陳珈儀 健康促進管理師

- 編輯小組

國立臺灣師範大學 健康促進與衛生教育學系

李婉汝 林怡平 高子修 陳貞宇 陳慈徽 黃品瑄 黃翊軒