



月月來經痛？中醫有解方

文／臺中榮總傳統醫學科醫師 張正宜

傳統醫學科 **張正宜** 醫師



【主治專長】

中醫一般科。
情緒焦慮、睡眠障礙、月經調理、腸胃不適、感冒。

前言

身為女性，每次月經來都如臨大敵，從經前乳房脹痛、水腫、便秘和狂冒痘痘，到月經來的下腹疼痛、疲倦無力，每個人經歷的症狀都不太一樣，但根據統計顯示，臺灣約有九成婦女一生中至少經歷過一次經痛，經痛更是民眾到中醫門診求診的常見原因。

知道自己屬於哪一種痛經嗎？

西醫把經痛分成兩種，分別是原發性經痛和繼發性經痛。**原發性經痛**代表沒有實質上身體病變，或找不到確切病因，多數可以吃止痛藥緩解。而**繼發性經痛**具有器質上病變，日後不孕機率較高，應盡早找出病因積極治療。

類型	原發性經痛	繼發性經痛
症狀	下腹部與恥骨疼痛	
病因	子宮內膜分泌過多前列腺素造成子宮收縮頻繁	特定器質上病變，如骨盆腔發炎、子宮內膜異位症、子宮肌腺症、子宮肌瘤
起始時間	初經開始	較晚發生
發生時間	行經第 1、2 天	整個行經期都會疼痛
相關因子	年齡 <30 歲、BMI<20、經量大、經期不規則、抽菸、情志壓力	月經不規則
止痛藥效果	佳	不佳
改善方式	休息、熱敷、運動	找出經痛的原因，對症下藥

● 中醫怎麼看待經痛呢？

中醫認為疼痛的產生跟「不榮則痛、不通則痛」或「寒主痛、主收引」有關，透過臨床症狀、舌診脈象來區分成以下三種證型。

一、氣滯血瘀

常見伴隨症狀：月經前乳脹、胸悶、煩躁鬱悶、月經血塊多。成因多是壓力大、肝氣不疏，當身體的氣機調暢不利，血就容易瘀滯，造成「不通則痛」的結果。這時候中醫能透過疏肝理氣的藥物幫助氣機疏通，達到止痛的目的。

二、寒濕凝滯

常見伴隨症狀：腰膝痠軟、水腫、怕冷、手腳冰冷、容易拉肚子、分泌物多或月經容易延遲，月經量少等。通常喝溫水、熱敷小腹會改善，這是「寒主痛、主收引」，冬天寒流時好發。中醫能透過溫經散寒的藥物幫助溫暖子宮，緩解寒邪帶來的不適。

三、氣血兩虛

常見伴隨症狀：小腹隱隱作痛、下墜感明顯，揉按腹部不適會緩解，月經顏色較淡、臉色跟唇色蒼白無血色、容易疲倦。這是屬於「不榮則痛」氣血不足的範疇，中醫針對

這類型的病人會透過補氣養血的藥物做調理。

● 中醫生活保健法

- (1) 規律有氧運動、正常作息、充足休息。
- (2) 生理期避免受涼，腹部務必保暖。
- (3) 少吃生冷食物，如瓜類、柑橘類水果、冰飲甜品等。
- (4) 經痛發作時，可以在腹部放熱水袋，或多喝熱飲（如：溫水、薑茶）來緩解疼痛。

● 經痛自救法門：穴道按摩

- (1) 三陰交：足內踝尖往上4根手指寬。
- (2) 太衝：腳大拇趾和第二腳趾趾縫間，往上1個大拇指橫寬處。

* 輕按穴位各15分鐘，達到調血理氣的效果。🌿

