



每月一痛， 痛起來要人命～淺談經痛

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 陳函儀

一、前言

「每個月好朋友來訪時，總讓妳痛不欲生，坐立難安嗎？」相信很多女性同胞都曾有過這樣的經歷。根據統計，全世界高達九成的女性曾有經痛情形，嚴重者甚至會影響工作表現及學習成效。

二、經痛知多少？

經痛為月經來潮或經行前後出現的下腹疼痛，可能伴隨乳房脹痛、噁心、嘔吐，腰酸，甚有下腹絞痛等不適，臨床可分成兩類，原發性及續發性痛經。

●原發性痛經

好發於青春女性，根據研究指出，初經較早、經期較長、經血量多，焦慮、憂鬱者，皆為原發性痛經之危險因子，造成疼痛的主因為生理期時子宮內膜分泌過多前列腺素，使子宮頻繁收縮造成血流供應不足、週邊神經對於痛覺過度敏感。典型症狀包含伴隨生理期而來的痙攣性疼痛，位於恥骨上方但有時會延伸到大腿前側或內側，疼痛在 12

至 72 小時之內就會慢慢減輕，可能伴隨噁心、嘔吐、腹瀉、頭暈、頭痛等症狀，此類痛經藉用 NSAID 止痛藥或荷爾蒙藥物多能獲得緩解，年紀稍長或生過小孩後症狀可自然減輕或消失。

●續發性痛經

多見於 40-50 歲女性，為器質性病變所引發的疼痛，常見的病因有：子宮內膜異位症、子宮肌瘤、腺肌症、盆腔沾黏或發炎等，疼痛多始於月經前 1 至 2 週，持續到出血停止後幾天才慢慢緩解，除了經期疼痛外，患者可能還會有性交疼痛、經血量大等症狀。此外，續發性痛經患者日後不孕機率也比常人多上幾倍，故應積極治療，找出病因對症處理。

三、中醫怎麼看？

以中醫觀點來說，痛症成因包含「不通」及「不榮」，不通則痛，屬實證，常見病機為氣滯、寒凝、血結、血熱，不榮則痛，則屬虛證，有氣虛與血虛之別，臨床亦有虛實夾雜者，常見證型如右頁。



（一）氣滯血瘀

經前或經行少腹脹痛，經血色黯，量少不暢，有血塊，血塊出則痛減，胸脅乳房脹痛，可選用通瘀煎、膈下逐瘀湯加減來治療。

（二）寒濕凝滯

經前或經行少腹冷痛，牽及腰脊酸楚，喜按，熱敷痛減，經水量少，色淡，夾有血塊，畏寒便溏，此時需選用溫經湯、艾附暖宮丸加強溫經散寒之力。

（三）氣血兩虛

經行到經淨後小腹綿綿作痛，且有下墜感，腹痛偏於一側或兩側，喜按痛減，腰痛痠軟，經水色淡質清，面色蒼白，易感疲倦，則選用八珍湯加減。

四、保健衛教

●飲食作息宜忌


1. 均衡飲食，少吃生冷、刺激性（烤炸辣）食物。
2. 生理期避免受涼，可在腹部放熱水袋、電熱毯或喝熱飲（如：黑糖薑茶）舒緩疼痛。
3. 作息正常，充足休息，保持心情愉快。
4. 注意經期衛生，避免感染。

●穴位：

可選用下列穴位，熱敷或以局部按壓方式來緩解疼痛。

1. 三陰交：足內踝尖往上 3 寸（約四根手指寬），脛骨後緣處。
2. 血海：膝蓋骨內側邊緣往上 2 寸（三指橫寬）處。
3. 太衝：腳大拇趾和第二腳趾趾縫間，往上 1 寸（約一個大拇指橫寬）處。

五、結語

經痛是許多女性每月的夢魘，疼痛難以預期，嚴重甚會影響日常作息，中醫認為其與氣滯、虛寒、瘀阻相關，以溫通血脈，順氣和血為主要治療方向，除了經期藥物調治止痛外，平時亦應注意飲食作息，才能有效預防經痛反覆發作。若民眾想以中醫調理體質，改善經痛情形，則建議尋求合格中醫師接受個人化的治療規劃。 

臺中榮總傳統醫學科醫師 陳函儀

【主治專長】

中醫一般科。關節疼痛、鼻癢流涕、咳嗽、手腳冰冷、噁心嘔吐、排便困難、經來不適、經期紊亂、潮熱盜汗、失眠、暈眩、眼睛痠澀、耳鳴、皮膚癢痛。

【門診時間】

每週二，上午，2628 診間。

每週五，下午，2631 診間。