

投稿類別：  
健康／護理類

篇名：

寒則凝滯，不通則痛——經痛的治療與照護

作者：

林子雯。新北市立清水高中。高一 8 班  
林芳妤。新北市立清水高中。高一 8 班

指導老師：  
林榕瑜老師

## 壹●前言

### 一、研究動機與目的

根據統計，國內約有三分之一的女性有經痛的困擾，而且比率逐年攀升。處於生活奔波忙碌的年代，現代人生活作息不正常、飲食不健康已成常態，再加上心理壓力，現代女性面臨的健康威脅越來越多，尤以經痛的問題更是越來越普遍，甚至女性族群間習以為常的通病。為了解決經痛問題，多數女性不會尋求專業的醫療協助，往往自行購買止痛藥來舒緩疼痛，通常藥效不彰且壞了身體，使得經痛成為部分女性的夢魘。

筆者周遭的女性朋友大部分也都有經痛的煩惱，但許多人都採取消極忍痛的方式，每當月經來時，多數同學總是選擇繼續忍痛上課直到不堪疼痛而請假，著實令人不忍。這一現象使筆者有了以「經痛」為專題來研究探討的念頭，期望能透過探討女性經痛的原因，瞭解有些哪調理身體、舒緩經痛的方法，幫助周遭的女性遠離經痛困擾，活出健康美麗的每一天。

### 二、研究方法與步驟

#### （一）研究方法

筆者參酌經痛女性的各種經驗和說法，並運用醫學研究的相關書籍，及網路上蒐集關於經痛各種問題來源，並從中尋找其引起原因和治療方法。再透過問卷調查的方式，深入了解日常生活中女性對經痛的感受，並歸納她們解決的方法。

#### （二）研究步驟

由於女性經痛的引發有兩種狀況，因此筆者先從經痛的症狀及原因進行分析，並根據相關資料來分類，再延伸調查引發經痛的其他病因，接著個別從中醫和西醫的研究中了解兩種不同的治療方針，最後尋找解決和自我照顧的方法，再經由問卷的實例分析加以佐證。

### 三、研究大綱

- （一）經痛症狀及原因
- （二）中醫對經痛的治療研究
- （三）西醫對經痛的治療研究
- （四）經痛時如何自我照顧

## 貳●正文

### 一、經痛症狀及原因

對經痛的記載最早見於中醫古籍《金匱要略·婦人雜病脈證並治》，書中有云：「帶下、經水不利、少腹滿痛，經一月再見者，土瓜根散主之。」(吳謙，1981) (註一) 上述說法都表明經痛的病位在於沖任、胞宮(即子宮)，並與月經的周期氣血變化有著密切關係。《婦人良方大全》裡也提到：「婦人經來腹痛，由風冷客於胞絡衝任…用溫經湯」(陳自明，1982)(註二)。可以看到在古人的觀念裡，經痛是由於氣血虛損加上寒凝於子宮引起。所以一般習慣上，月經來就是避寒涼，服些溫經散寒的食品或中藥來改善經期的不順。

在以前的年代裡，婦女們因為勞動多、小孩多、且營養不足，所以氣血不足加上寒凝氣滯的體質很常見，多吃點溫經散寒的食物並忌食冰冷即可改善經痛。但是近年來的婦女們已經勞心多、小孩少、且營養充足，已不再是用「子宮寒」可以來涵蓋所有的經痛問題。(註三)



圖一、下腹疼痛為女性經痛最主要症狀

(來源：<http://www.hudong.com/wiki/%E7%BB%8F%E7%97%9B>)

西醫一般對於找不出原因的經痛，則稱之為「原發性經痛」。常是由於月經來經血排出不暢，子宮過度收縮而痙攣引起劇烈的疼痛，從月經來前會悶痛，大約痛一、兩天就會結束。原發性經痛患者後續因年紀大，身體較適應或經血量已沒這麼多等，身體狀況改變，個人的原發性經痛問題也會有所減輕或消失。反之則稱為「續發性經痛」，續發性經痛則與子宮、卵巢、骨盆腔疾病有關，經痛感也會持續稍久一些，可能會痛兩、三天，有人是整個周期都會不適，還有人則持續到經期結束後，還會痛幾天。而對於兩者經痛的臨床處置上，也略有不同。(註四)

## 二、中醫對經痛的治療研究

中醫認為女性在月經前後，受病變因素影響，沖任胞宮氣血急驟變化，運行不暢以致「不通則痛」或失於濡養「不榮則痛」。在治療上，中醫是依體質不同來做各種調理，方法大致從補腎、扶脾、疏肝、調理氣血等法著手。根據「急則治其標，緩則治其本」的治療原則。在月經前期是以控制症狀為主，主在治標；在症狀緩解期，則重在調理體質、內分泌系統，主在治本。（註五）

中醫認為經水出於腎，因此可以透過調理、填補經血，讓腎氣得以充足，經血一旦旺盛，月經自然就會通順。而脾的功能則是化生血液，補足脾氣則能充足血源，至於疏肝理氣得目的則在於調暢氣機，疏通氣血。（註六）

針對經痛，依照原因及症狀的不同可分為三個症型，中醫師再對各種類型做不同的治療，詳細可見下表：

表一、中醫經痛分類（註七）

証型	症狀	治療	方劑
氣滯血瘀型 (實症)	小腹脹痛，經量少，行經不暢，經色暗紫有血塊，排出疼痛，胸脅、乳房脹痛。	偏向氣滯，行氣方。	加味逍遙散 柴胡疏肝湯
		偏向血瘀，活血方。	桃紅四物湯 (合失笑散) 膈下逐瘀湯
寒凝胞宮型 (實型)	嗜吃冰涼食物，經前小腹脹痛，熱敷症狀減輕，四肢冰冷，俗稱的子宮太冷，月經量少，腰痠、腳軟、小便量多。	溫腎暖脾方	溫經湯 調經丸
氣血虛弱型 (虛型)	面色萎黃，食慾差，大便軟，疲倦乏力，頭暈目眩、小腹隱隱作痛、小腹空墜，月經量少、色淡質薄。	養血益精方	十全大補湯 人參養榮湯

（來源：筆者整理繪製）

中醫會建議女性生理期間可多食用清淡甘平易吸收食物，少食用寒涼、冰冷食物。方劑內容略記如下：（註八）

(一) 加味逍遙散：當歸、茯苓、梔子、薄荷、芍藥、柴胡、甘草、白朮、牡丹皮、煨薑。

(二) 膈下逐瘀湯：五靈脂、6克，當歸、9克，川芎、6克，桃仁、9克，牡丹皮、6克，赤芍、6克，烏藥、6克，延胡索、3克，甘草、9克，香附、5克，紅花、9克，枳殼、5克。

(三) 溫經湯：吳茱萸、6克(三兩)，人參、6克(二兩)，桂枝、6克(二兩)，川芎、6克(二兩)，生薑、6克(二兩)，半夏、6克(半升)，甘草、6克(二兩)，當歸、9克(二兩)，芍藥、9克(二兩)，阿膠、9克(二兩)，牡丹皮、9克(二兩)，麥冬、去心9克(一升)；右十二味，以水一斗，煮取三升，分溫三服。

(四) 調經丸：香附、杜仲、川芎、白芍、當歸、生地黃、陳皮、小茴香、延胡索、肉蓯蓉、青皮、烏藥、黃芩、海螵蛸。

(五) 人參養榮湯：人參、8克，白朮、8克，黃耆、8克，甘草、8克，陳皮、8克，肉桂、8克，當歸、8克，熟地黃、6克，五味子、6克，茯苓、6克，遠志、4克，白芍、15克，大棗、4枚，生薑、10克。

另外於 2007 年，台灣的國家衛生研究院研究團隊發表於《PLoS ONE》網路期刊的論文也證實四物湯的確有減緩經痛的功效。(註九)

外部治療方面，中醫師常以針灸耳針取穴關元、中極、子宮、血海、內分泌、神門、肝點等來理氣化瘀改善子宮環境，亦可用中藥以艾葉一兩、細辛一錢、小茴香二錢，三藥熱炒裝袋溫熨少腹，溫下焦、去寒濕、止經痛。(註十)

### 三、西醫對經痛治療之研究

#### (一) 原發性經痛

經痛發生於女性開始出現規則性月經時，其經痛大都是發生在月經的前一、二天，而且會持續一至三天，恥骨上會有痙攣性的疼痛，有時會伴隨著腰酸，疼痛也可能牽連到大腿，噁心、嘔吐、腹瀉的情況也很常見，甚至可能暈倒。原發性經痛的原因是子宮內膜的前列腺素產生過度旺盛，造成子宮強烈收縮及缺血，這也是有排卵的週期比較會痛的原因。按摩肚子、腹部或改變姿勢會減緩經痛的症狀。多數的經痛在月經的第二至三天會自動緩解，而且大部份的女性也會在年齡稍長或是生過孩子會自然減輕或是消失。



圖二、月經來時可服用止痛藥緩解經痛

(來源：<http://www.mombaby.com.tw/friendlyprint.php?serialno=0904300001>)

西醫一般主張治療原發性經痛時，可服用止痛藥（paracetamol）或消炎止痛藥（如 mcfenamic acid，Cataflam 等），這些止痛藥對於其療效可以達到 80% 以上。許多女性會擔心服用止痛藥會成癮或久而無效，其實一個月服用幾次，不易有這些問題。不過這些藥物要在經痛發生前或剛發生時開始服用，每六到八小時就要服用一次效果才會比較好。

在藥物的選擇時，至少要嘗試過三種以上的藥物，而且要經過四至六個月的治療週期才能確定藥物的效果，部分對藥物有過敏或有胃潰瘍的人則須選擇其他的藥物替代，若女性剛好有避孕的需要，也不排斥服用避孕藥，則不失為一個良好的選擇，避孕藥可抑制經期及排卵周期，令子宮不會收縮而引致經痛，約有超過 90% 的原發性經痛病人服用後疼痛可以得到緩解，若上面的治療都無法發揮效果時，一些類固醇或者是較強的麻醉止痛藥可以選擇性的使用。（註十一）

## （二）續發性經痛

續發性經痛出現在女性有一段時間沒有經痛的月經之後，或是本來月經來潮的不舒服症狀漸漸的轉變成為明顯的腹痛。其表現的疼痛比較多樣性，有時表現在痙攣、絞痛，有時表現在鈍痛、脹痛甚至出現劇烈的刺痛。痛的性質並不會隨時年紀而減輕，反而會出現更惡化。疼痛通常在月經來潮前的一至二週就開始，而且會持續到出血停止之後幾天才慢慢緩解。

續發性經痛通常是因骨盆腔內有病變所導致的經痛，必須找出真正造成經痛的原因，與予藥物或手術治療把病因根除。可能引發其病症於此略舉：（註十二）

### 1、骨盆腔充血（骨盆腔鬱血症候群）

骨盆腔充血典型的症狀包括了下腹及下背疼痛、經痛、性交疼痛、不正常的

子宮出血、慢性疲勞或腸胃道症狀，疼痛通常從排卵期開始持續到月經結束。

## 2、子宮肌瘤

子宮肌腺瘤所合併的月經疼痛，通常在月經來前一週就開始發作，持續到月經結束才停止。正常的月經期一般是四到五天，而有肌瘤的患者經常會超過七天，有時會有大量流血。

## 3、子宮異常

子宮異常大致可分為先天及後天兩種。先天性子宮異常是因為胚胎時期，副中腎管的發育及融合中發生問題所致。治療原則是減少流產率、早產率，並減少經血逆流，避免經痛為主。

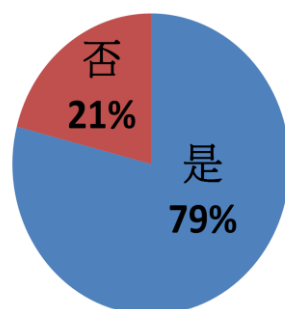
## 4、子宮內膜異位

當內膜細胞隨經血逆流至腹腔，並在腹膜或其他器官上存活增生，月經期間，內膜出血的血液無法像子宮內的經血般排出體外，就會積存在體內形成血瘤，多次經期下來，對其他組織器官造成壓迫沾粘破壞，就稱為子宮內膜異位症。期症狀為以下五種，侵犯子宮壁、腸道、陰道或皮膚傷口，皆易造成子宮疼痛。

## 四、經痛自我照顧行為

為了得知女性經痛在日常生活中的比率多寡，以及在她們認知下所知道的原因和處理方法，故採行問卷調查方式，深入了解生活周遭女性對經痛的認知和看法。本問卷調查對象為新北市立清水高級中學的女性師生，共發放 100 份，回收之有效問卷 97 份，回收率 97%。

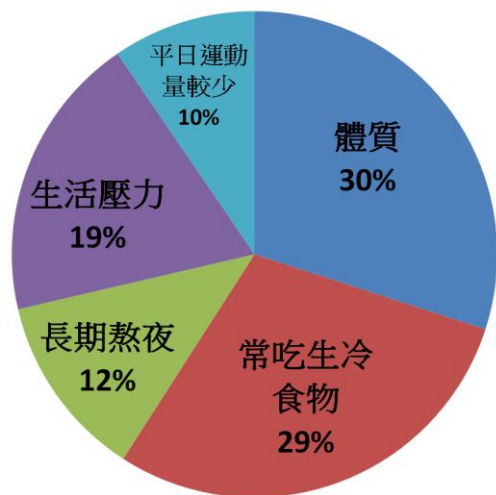
表二、是否有過經痛的經驗



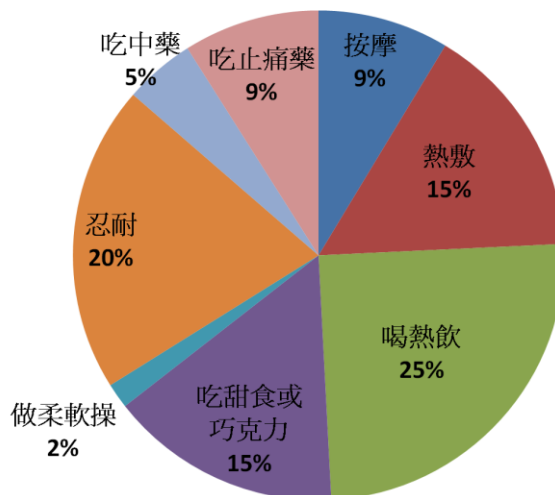
(來源：筆者統計繪製)

根據調查，接近八成的女性有過經痛的經驗，經痛的情況在女性之中相當普遍，可見經痛仍然是女性揮之不去的夢魘。

表三、女性認為經痛的原因



表四、對於經痛的處理方式



(來源：筆者統計繪製)

表三顯示多數女性認為體質問題是造成經痛最大的原因，其次為經常食用生冷食物及生活壓力大，這可能與現代人生活習慣有關。透過表四可知大多數人對於經痛的處理方法偏向簡單，甚至有百分之二十的女性選擇忍耐，可見對於經痛並無根治希望。

每一種對付經痛的方式因人而異。從經期來的前幾天開始喝花茶，麥茶，避免喝咖啡、可樂、濃茶、冰品等等刺激性的飲料，經期來的時候熱敷、喝薑茶，這些為普遍所了解的，不過很多人嘗試過後，效果並沒有如期彰顯的好。以下介紹幾種經痛時可自我照顧的方式，能夠參考：

#### (一) 運動：

運動對於經痛有明顯的助益。一些身心靈結合的運動，如瑜珈、冥想、太極拳效果皆不錯。多運動不單可增強抵抗能力，更能使身心鬆弛，減輕經痛的痛楚。

#### (二) 多喝溫水、熱湯，避吃冷食：

經期血液容易集聚於骨盆部位，因此可多喝熱飲，或在腹部放置熱敷袋，保持身體暖和，加速血液循環，並鬆弛肌肉。而冰冷食品等盡量避免，食用冷食、冷飲若吃得太多或太快，腸胃的溫度會快速降低，經由血液循環，可能將影響子宮強烈地收縮，產生腹痛，並且讓污血無法順利排出，留在身體裡是絕對有害的。



(三) 避免吃酸性食物：

酸性食物如米醋、酸辣菜、泡菜、檸檬等，主要是因為酸性食物具有固澀、收斂特性，易使血管收斂、血液澀滯，引起經痛。

(四) 避免含咖啡因食物：

經期乳房若會有疼痛感，最好減少攝取含咖啡因的食物，如巧克力、咖啡、可樂、茶等，這些飲食亦容易造成神經緊張，導致月經期間下腹疼痛、身體不適。

(五) 自製藥茶或花茶：

不少中藥藥材對於經痛有一定的助益，如當歸、黑升麻、加味逍遙散、益母草、溫經湯等，可以諮詢中醫師診治，自己也可製作紅糖薑茶、花茶、桂圓紅棗茶、黃耆枸杞茶、玫瑰花茶在經期來時喝，如果月經很規律，可以從要來之前的二、三天開始喝，一直到經期結束，症狀應該都會緩解。

(七) 適量甜食舒緩情緒：



圖三、經期食用巧克力的確有助於緩減經痛

(來源：<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%B7%A7%E5%85%8B%E5%8A%9B>)

高熱量的甜食確實能夠增加血液循環，減緩平滑肌的收縮與血管的痙攣，亦有助於緩解經痛。而巧克力糖分於人體可迅速吸收，而其本身也含有一些咖啡因，對於經期的痛經也有緩解的作用。並且研究指出，巧克力內含有可提高腦內血清素（Serotonin）的濃度，使讓人感到愈積極樂觀快樂的一面。但也有因為巧克力含有咖啡因，對於經前症候群或是經痛都有負面的影響。如果怕發胖又想補充點甜食，可以以麵食、全麥麵包、麥片等的澱粉類食物穿插期間。（註十三）

## 參●結論

部分女性在生理期時，常有面臨經痛的問題，身體不適的種種症狀也容易伴隨而來。筆者在資料蒐集及研究過程中，得知經痛的成因分為「原發性」和「續發性」兩類，引發原因各有所異，嚴重性亦有所不同。生活周遭不時看見有女性朋友們因經痛而打亂正常的生活作息，有的甚至在正常上班上課時間請假，影響職場業績或學業進度。倘若周遭的女性朋友們有經痛之問題，立即找尋減緩疼痛的方式加以調理體質，若沒有改善反而愈來愈嚴重，更要積極尋求醫生的協助。

「經痛」是每位女性朋友不可忽視的症狀，疼痛愈少則問題愈小，但若一味忍耐不尋解決之道，恐成疾病而不自知，因此平時即應當多多留意自己及周遭女性友人的身體狀況，以免因一時忽略而損害健康。

## 肆●引註資料

註一、吳謙（1981）。**醫宗金鑑金匱要略**。台灣：世一。

註二、陳自明（1982）。**婦人良方大全**。台灣：世一。

註三、中醫部最新消息（檢索日期：2012/03/25）取自 <http://www.kmuh.org.tw/www/tcm/education/謝佳蓉/謝佳蓉-經痛都是”子宮寒”嗎.html>

註四、udn 健康醫藥（檢索日期：2010/04/13）取自 [http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f\\_MAIN\\_ID=257&f\\_SUB\\_ID=1772&f\\_ART\\_ID=243300](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_MAIN_ID=257&f_SUB_ID=1772&f_ART_ID=243300)

註五、KingNet 國家網路醫院（檢索日期：2008/08/01）取自 <http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=8471>

註六、鍾碧芳（2012）。婦科調理，中醫能幫多少？。常春月刊，348，53。

註七、PChome Online 健康樂活（檢索日期：2008/07/01）取自 <http://pchome.uho.com.tw/focus.asp?id=257>

註八、醫砭（檢索日期：2012/3/25）取自 <http://yibian.hopto.org>

註九、葉梁蘭蘭博士/公共事務室李柏泉主任（2007）。四物湯可以治療經痛嗎？。《PLoS ONE》新興線上學術期刊，216。（檢索日期：2007/08/15）取自 [http://sars.nhri.org.tw/enews/jpg2007/20070827\\_md\\_frame.php](http://sars.nhri.org.tw/enews/jpg2007/20070827_md_frame.php)

註十、同註八

註十一、女人心事-婦產科諮詢服務網（檢索日期：2005/11）取自 [http://www.obsgyn.net/info/general\\_gyn\\_dysmenorrhea.htm](http://www.obsgyn.net/info/general_gyn_dysmenorrhea.htm)

註十二、同註十一

註十三、人民網（檢索日期：2006/08/18）取自 <http://health.people.com.cn/BIG5/14740/21471/4717341.html>

## 附件一、問卷調查

您好：我們是新北市立清水高中的學生，本問卷是調查關於女性經痛之問題，需要您提供寶貴的意見。問卷採不計名方式進行，統計結果僅提供撰寫小論文研究之用，感謝您抽空填寫！衷心感謝您的合作與參與！

### 1.妳是否有過經痛?( 單選 )

是 否(跳過第 2 題)

### 2.經痛時是否有伴隨其他疼痛或不舒服症狀?(可複選)

腰酸背痛 腹痛( 肚子痛 ) 頭暈/頭痛 疲倦/四肢無力  
手腳冰冷 無食慾 想吐

### 3.妳認為經痛可能的原因是?(至多三項)

體質 常吃生冷食物 長期熬夜 生活壓力  
平日運動量較少 其他\_\_\_\_\_

### 4.經期時妳一定會避免哪些行為?(可複選)

不吃生冷食物 ( 水梨、香蕉、橘子、葡萄柚蘋果、番茄、大白菜、海帶、瓜類等等 )  
不喝含咖啡因飲料 ( 茶、咖啡等等 )  
不做激烈運動  
一概不避免  
其他\_\_\_\_\_

### 5.自己或家中女性親人經痛時如何處理?(可複選)

按摩 熱敷 喝熱飲 吃甜食/巧克力 做柔軟操  
忍耐 吃中藥 吃止痛藥

問卷到此結束，感謝您的熱心協助！