

痛經與芳香療法

投稿類別：健康類

篇名：

痛經與芳香療法

作者：

吳陵豫。市立西苑高中。高二五班

陳奕汶。市立西苑高中。高二七班

指導老師：

方瓊玫老師

壹●前言

一、研究動機

在眾多女性健康議題中，最令人頭疼也最常發生的問題莫過於「痛經」，根據調查，至少 60~70% 以上的女性有經痛的困擾，甚至有些人每個月都痛到將近更年期時才停止。由於女性對於每個月都會來的月經問題都很苦惱甚至恐懼，「除醫療方式之外，坊間的民俗偏方又一大堆，如：運動治療、遠紅外線熱敷、穴壓、芳香療法、喝熱飲、吃甜食、辛式臥姿、.....等」(孫嘉玲 2005)，我們便想深入研究其中的「芳香療法」的原理，看看它究竟是真有其事還是單純只是心理作用。

二、研究目的

藉此小論文深入研究造成痛經和正常月經的異同以及造成「痛經」的主要原因，並進一步探討「芳香療法」的原理以及其為何能減緩甚至改善輕微的經痛，使對經痛有困擾者能夠自行解決甚至改善較輕微的痛經煩惱。

三、研究方法

藉由到圖書館查詢書籍資料、上網和詢問專業芳香師來獲得詳細知識。

貳●正文

一、痛經

痛經是指月經經血來時所引發的疼痛。痛經是一種症狀，可分為「原發性痛經」和「繼發性痛經」兩類。所謂「原發性」是指並無病理疾病所產生的疼痛狀況；而「繼發性」痛經則是指具有病理疾病所造成的痛經。

原發性的經痛指的是沒有骨盆腔的病變，繼發性的經痛則是可以找到骨盆腔的異常，「原發性的經痛通常在初經開始後 1 到 2 年，排卵狀況正常後發生，而且可能持續到 40 幾歲」(童寶玲 2002)，繼發性的經痛會在初經後好幾年才慢慢產生，在沒有排卵的週期也可能產生疼痛。

1、原發性痛經

A、症狀：

原發性痛經通常始於月經初潮後的一兩年內，當排卵週期建立後好發生於有排卵

的週期，而患者的月經週期大多規律，經血也正常。週期性的疼痛始於月經來前的幾個小時或月經來了以後，可維持四十八到七十二小時。主要是下腹疼痛，痛的性質為痙攣性及陣痛，一般是從下腹部的疼痛開始，嚴重者可放射延伸到腰薦椎、後背部及大腿處。

最劇烈的疼痛常發生在經期的第一天內，而隨著年齡增加及分娩，症狀會減少或消失。痛經發生時可能伴有面色蒼白、四肢發冷、倦怠、頭暈、甚至有噁心、嘔吐、及頭痛等全身症狀。少數患者有較重痛經，影響學習和工作，甚至必須就醫。

B、診斷：

原發性痛經須以「排除法」，患者接受詳細的內診及超音波檢查，無任何可見的病理因素造成痛經才可下此診斷。

C、病因：

a、子宮內膜前列腺素 $F2\alpha$ 過多

目前研究證明原發性痛經患者的子宮內膜和月經中前列腺素 $F2\alpha$ 的平均濃度比正常人明顯增高，而前列腺素 $F2\alpha$ 能使子宮肌肉收縮的頻率與幅度增加；故過多的前列腺素 $F2\alpha$ 會使子宮收縮作用過強，造成血管收縮，子宮肌肉發生缺血缺氧而引起疼痛。前列腺素 $F2\alpha$ 也能透過子宮肌肉或陰道壁血管被吸收進入血液循環，而這也是為何女性在排卵週期建立後，會痛感加重且產生噁心、嘔吐等全身症狀。

b、體質和遺傳

例如母親有痛經，她的女兒往往亦會有此症狀。

c、心理因素

例如情緒不穩定、神經過敏或對月經有強烈排斥感，能使女性對痛的忍耐力大減，增加了痛經的症狀。

D、治療：

a、非類固醇類的止痛藥(前列腺素抑制劑)，「這些藥物，例如:Aspirin、Mefenamic acid，能抑制前列腺素的合成或對抗其作用，可以有效地治療經痛。其副作用包括有：嘔吐、胃痛、十二指腸潰瘍、頭痛、蕁麻疹及耳鳴等」(邱敏惠、王秀紅

2004)，對於原發性經痛的療效 可以達到 80% 以上。

許多女性害怕服用止痛藥，怕成癮，或擔心藥物效力因長期服用而降低，其實一個月服用幾次藥，並不需要擔心這些問題，但是這些藥物要在經痛發生前或剛剛發生時就開始服用，每 6~8 個鐘頭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 3 種以上的藥物，而且要經過 4~6 個月的治療週期才能夠確定藥物的效果，部分對藥物有過敏或有胃潰瘍的人必須選擇其他的替代藥物服用。

b、口服避孕藥

大約有超過 90% 的原發性經痛病人在服用避孕藥後疼痛可以得到緩解，降低排卵機會後，子宮內前列腺素便能維持在分量，治療痛經成功率達七成，但是需要每個月經週期要服食二十一天，且一些不需要避孕的女士們心理上可能不願意服避孕丸。

2、繼發性痛經

A、症狀：

繼發性痛經主因是骨盆腔內生殖系統有病理疾病而引起的經期疼痛。通常發生於初經以後幾年才開始，經痛者原先不會有痛經，後來才開始有經痛而且症狀越來越厲害，通常發生在月經來前一週並持續至月經結束以後數天。始於月經初潮後數年，無論有無排卵的週期皆可能發生。

B、病因

導致繼發性痛經的原因眾多，最常見的原因是子宮內膜異位症、子宮腺肌症；其他可能原因包括：子宮肌瘤、子宮息肉，子宮先天性畸形(造成經血無法流出)、子宮頸管狹窄等。

裝置避孕器也可能造成經痛、經期不規則或經血量大的現象。然而，並非所有避孕器裝置都會有這種問題，例如有一種含有每日微量釋出黃體素的子宮內避孕器，反而能夠減輕經痛以及經血量過多的症狀。

C、診斷：

通常藉由臨床上的症狀以及超音波影像等來做為判斷，假如要確定的話，必須取子宮的組織做病理檢查的手術。而內診、血液檢查、腹腔鏡都是可能需要的工具，目的也就是找到可能造成疼痛的病因。

二、芳香療法淺談：

芳香療法意指利用特殊方法從藥用植物（香草）中所萃取的精油，將這種精油透過呼吸、泡澡等方式從皮膚進入血管，隨血液循環進而對腦及各種臟器、細胞產生作用，芳香療法能改善，因此並非單純因為聞到香氣而覺得心情愉快而已。

醫療上有時也會用芳香療法搭配藥物一起治療，例如：有些醫師在治療憂鬱症患者時，除了時常使用抗憂鬱藥物搭配心理治療外，有時也會建議患者搭配使用芳香療法，可見得這種民俗療法在醫療上還是具有一定的作用。

各式各樣的精油的確能對精神和心靈產生作用，又依精油種類的不同而有不同的療效，有些精油會讓人情緒高昂，有些精油則能使人心情平靜，此乃芳香療法的一大效用。

1、如何萃取精油

是利用專業機器透過人工的方式如：蒸餾、冷壓、脂吸、溶劑萃取.....等方式萃取，就算自己在家種了香草也可能礙於機器問題無法自行製作

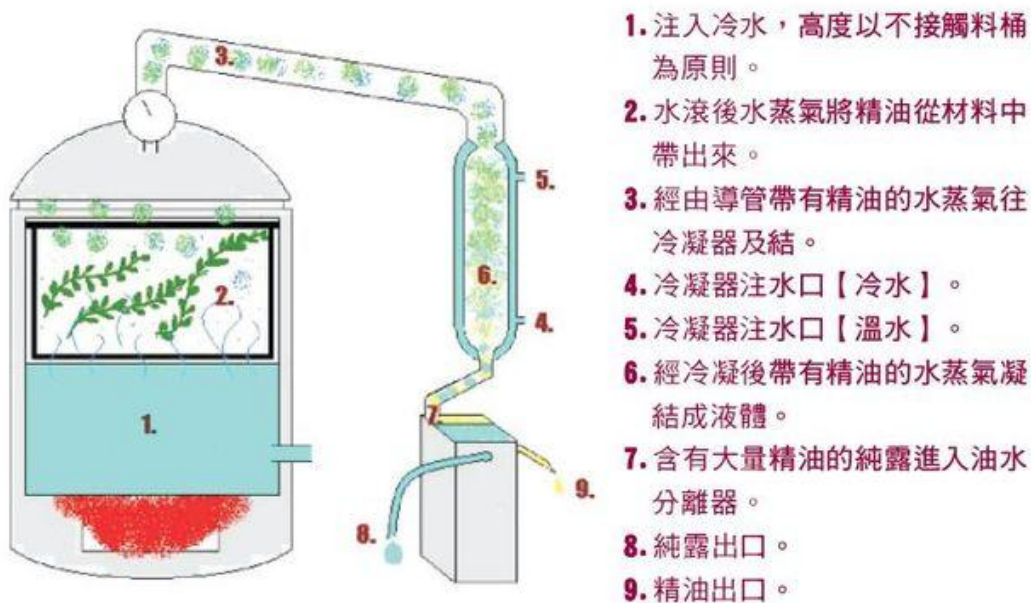


圖1. 本場利用水蒸餾法精油萃取流程圖

<http://www.8282.idv.tw/plog/index.php?op=ViewArticle&articleId=350&blogId=4>

2、原理

有個實驗，用切成薄片的蒜上面鋪著艾草在皮膚上進行灸治時，尿中會出現蒜臭

味，有些學者相信這實驗能證明精油分子也可利用此方式進入人體，並進行作用，但另外也有些學者認為以氧氣、氮氣和二氧化碳也都會進入人體，卻沒造成作用來否定芳香療法的療效。

但所有人都認同，嗅覺是最能激發和喚起我們情緒的感官，精油可經由鼻子吸入而刺激嗅覺器官，進而傳遞到腦中控制情緒的區域，影響人的情緒反應，這理論證實芳香療法確實是行得通的。

「芳香療法能夠改善或消除『疼痛』及『搔癢』等症狀，乃因芳香物質能夠進入血液中的緣故」(林庭語 2005)，所以不要以為芳香療法就像香水一樣只要灑滿整個房間產生香味就好，精油也可抑制局部發炎的症狀，因其具有「消炎作用」，同時也能夠抑制局部的疼痛發生，具有「局部麻醉作用」，乃因藉由塗抹在肌膚上進行按摩就能夠產生「使疼痛訊號不會傳達到腦的作用」，藉著放鬆可產生「促進腦內嗎啡釋出作用」。

3、挑選精油須知

精油中所含的芳香分子決定了該精油對何種症狀有效，但若使用不純的精油，雖然香氣較為濃郁，但效果卻會大打折扣，市售的各式精油皆有著各種不同的療效，例如：感冒使用尤加利精油較佳，乃因其含有「桉油醇」可卻痰及刺激免疫等作用，那該如何選擇精油呢？可以選擇明白標示植物的學名與產地、明白標示萃取成分，確保品質的優劣，精油一旦接觸到空氣、光和熱就會變質，有些廠商會進口大瓶裝的精油，並在國內重新包裝成小瓶子，單價上較為便宜，卻也比較容易變質，一般人常會忽略這點的重要性。建議選擇在原產地就已經分裝好的精油，初次購買精油的人很難認定精油中所含芳香分子成分的功效，可到精油專賣店購買或經過合格「芳療師」推薦，作為選擇精油時的參考。

「無農藥有機栽培或是 100% 野生的純天然精油較佳，若有使用農藥的香草，雖然可以事後利用水蒸氣蒸餾法能夠去除不純的物質，但建議還是選擇沒有使用農藥、以天然有機栽培方式種植的香草較佳。」(洪慈雅 2011)，有些專家甚至使用不以人工方式澆水、自然生長的香草，純度最高。

三、芳香療法在痛經上的運用

1、原發性經痛

經常性有經痛的煩惱，可在下次經期前十天用運用按摩法來預防：將 2 滴玫瑰、羅馬甘菊、柏樹、4 滴甜馬喬蓮、30ml 乳液媒介油混合後，在晚上敷抹於腹

部和接近腰的背部並請旁人協助按摩。在平時也能使用牡荊、蒲公英、卡瓦根、玫瑰等精油來調適。

A、玫瑰

玫瑰精油的成分有有香茅醇、牻牛兒醇、橙花醇、硬脂腦、苯乙醇、倍半帖環狀醇，可以調節荷爾蒙，因此可以規律經期。

「對於經前症候群(PMT 症狀)可以使情緒緩和，在經期產生疼痛時，更可以減少子宮痙攣即給予止痛。」(林艷秋 2002)另外，對於經期不規則問題，他可刺激月經來潮，減少充血。建議以吸入，按摩腹部、後腰、背部使用。

B、羅馬甘菊

醇類，當歸酸（歐白芷酸）、丁酯當歸酸、異丁酸酯、花藥黃質、環氧玉米黃質和母菊。

具有安撫、抗痙攣的療效，並「有助於舒緩經痛、緊張性經期問題、規律經期、緩合經前症候群和更年期的症狀。」(林艷秋 2002)建議以濕敷、泡澡及塗抹使用。

C、柏樹

帖烯、雪松醇、雪松樟腦、單寧酸

可抗近鬱和止血，防止失血過多、「減輕月經疼痛和更年期的不適，有助於產後控制血流量和鎮定陰部組織。」(林艷秋 2002)建議以濕敷、泡澡、塗抹即按摩使用。

D、甜馬喬蓮

龍腦、樟腦、野馬鬱蘭醇、松油帖、檜烯

具有抗痙攣和舒緩的作用，能有效減輕月經疼痛，建議以濕敷、泡澡、塗抹即按摩使用。

2、繼發性經痛

痛經較為嚴重，可躺下來於後背、腰及腹部熱敷，「使用 4 滴鼠尾草、4 滴甜馬喬蓮、3 滴羅馬甘菊滴於熱水中可減緩痙攣」(洪慈雅 2011)，若仍無法改善請盡

速就醫，交由專家處理較妥當，醫生會將你麻醉後做腹腔鏡檢查，後依不同情況做處理。

參●結論

這次的研究使我們更深入了解「經痛」的各種形式、症狀甚至於如何治療，經痛的原因是很多元的，會痛不單單只因為吃了冰冷食物罷了，這些醫學常識能帶給我們生活更多的幫助，相信對於兩性面對這每個月來臨的的議題，能有更完善的應對。

芳香療法無疑提供了另一個管道讓部份女性朋友們解決經痛問題，我們從研究中瞭解，原來，各式香草提煉出的精油也有實際療效，其減緩疼痛的效果並非只是心理作用罷了。

當自己遇到相同的問題時，我總以為「偏方」都是沒有確切根據的，而經過了這次的研究，以後除了自己會在房間裡點精油燈外，甚至也會推薦給有相同需求的人，希望他們能夠因此改善生活中的困擾。

其他民俗療法也許是有科學依據的，例如：針灸是透過刺激細胞來調動身體的鎮痛能力，還有其他的療法可以研究，期待藉由更多民俗偏方的研究，給有經痛問題的患者更多元的幫助、造福更多為痛經苦惱的女性朋友們。

肆●引註資料

孫嘉玲(2005)。痛經的芳香療法。護理雜誌，52(4)，59-64。

邱敏惠、王秀紅(2004)護校女生經痛與月經態度關係之探討。護理雜誌，51(4)，45-52

童寶玲(2002)。好朋友報到:月經。台北市：王溢嘉。

林庭語(2005)。醫師推薦 100 種芳療配方-芳療護一生。台北縣：振皓國際出版製作有限公司

洪慈雅(2011)。臨床芳香療法:經由在臨床上的應用(第二版)。台北市：台灣艾斯維爾

林艷秋(2002)。百年芬芳-精油療法 DIY。台北市：時報文化