

投稿類別：健康/護理類

篇名：

探討經痛的原因及改善方法

作者：

范元瑄。私立治平高中。外語二仁

徐嘉謙。私立治平高中。外語二仁

鍾宜臻。私立治平高中。外語二仁

指導老師：

朱瓊華老師

## 探討經痛的原因及改善方法

### 壹・前言

#### 一、研究動機：

經痛是大部分女生進入青春期後要面臨的問題，而每個女生經痛的疼痛指數都不一樣。有些女生對經痛的反應非常劇烈，有些女生而是沒有感覺，而我們這次所要探討的就是「經痛的原因和如何改善」，也希望大家藉此來更加了解造成經痛的原因和舒緩方法。

#### 二、研究目的：

- (一)了解經痛的原因
- (二)找到舒緩的方法
- (三)探討經痛與生活習慣是否相關

#### 三、研究方法:

我們透過網路、書籍以及網路問卷調查找到有關於經痛的訊息，並將資料整理，找出改善經痛的方法。

### 貳・正文

#### 一、月經

##### (一)何為月經

月經〈menstruation, period, monthly〉俗稱好朋友、大姨媽，指女性血液或黏膜定期從子宮內膜經陰道排出體外的現象。月經來前常見症狀有長出粉刺、乳房變得柔軟、感到疲憊、與情緒不穩。由於這些症狀會干擾正常生活，因此稱為經前綜合症。月經第一次通常在 12-15 歲之間出現，這次的月經叫做初潮；初潮可能會提早於 8 歲出現。無月經症候的定義，是指當女性滿 15 歲還沒有初經，或是連續 90 天都沒有出現月經。經期在懷孕期間會暫時停止，甚至哺乳初期的幾個月也都不會出現。(註一)

##### (二)月經週期

從一段經期開始到下一段經期開始的間隔稱為月經週期，在青少年女性時期為 21-45 天，在成年女性則為 21-31 天，平均天數大約為 28 天。月經在更年期後結束，通常發生於 45-55 歲時。月經來臨時，經血會持續流出大約 2-7 天。卵子大約是在月經週期的第 14 天排出，同時間，用來提供養分的子宮內膜也會變厚，準備讓胚胎著床。如果懷孕沒有發生，子宮內膜將會崩解，形成月經。

月經周期從第一天月經來開始算起，大體上可將月經分為下表中的幾個階段，每個階段的長短因人而異。下表中的天數取的是平均值。(註二)

表一・經期週期表

階段名稱	天數
月經來潮	4-7
卵泡期（又稱作濾泡期，增殖期）	5-13

## 探討經痛的原因及改善方法

排卵（不屬於階段，而是分界線）	14
黃體期（又稱作分泌期）	15-26
缺血期（一些分法將此階段併入了黃體期）	27-28

### 二、經痛

#### (一)何為經痛：

經痛 (Dysmenorrhea)，又稱陣痛期 (painful periods)、月經絞痛 (menstrual cramps、menstrual pain)，是女性月經來期間出現的疼痛。經痛通常在月經來的時候開始。典型的症狀大約持續不到三天。經痛通常出現在骨盆或下腹部；其他的症狀可能包括背痛、腹瀉、心悸、拉肚子與噁心。

處於生育年齡的女性，估計約有 20-90%有經痛的經驗，它可說是最常見的月經失調疾病，大多開始在初經開始的一年內。在沒有其他可能疾病的影響下，經期疼痛的情況會隨著年齡增加而改善，也會在懷孕後較為緩和。(註三)

表二・以下為生理期間所會出現的症狀

身體表現	第一天	私密處很可能因為不潔淨的衛生用品而出現小紅點、搔癢等過敏反應。
	第二天	經痛通常都在月經前一至兩天開始，出現下腹疼痛及腰部痠痛，肛門脹憋有排便感，經期第二天達高峰。
	第三天	此時身體所產生的褪黑激素比以往任何時候都多，可能會出現脾氣暴躁、頭髮失去光澤、臉色蒼白等現象。
	第四天	月經週期將會流失六時至八十毫升血，其中包括十八至二十一毫克鐵原素，必然會出現頭暈目眩、全身痠痛無力等現象。
	第五天	此時新陳代謝全速運行，是注意經期健康，調理下一個經期順暢的最理想時機。
	第六天	隨著月經即將結束，阮朝基素水準下降，通常女性的神經在此時都變得十分敏感，感冒、偏頭痛、腹瀉的症狀也可能加重
	第七天	此時子宮頸鄭在慢慢收何，仍然脆弱，如果再加上盆腔的刺激和有關生殖器的擠壓，將導致部份子宮內膜異位症，出現腰痠、疲倦無力等症狀。

(資料來源:自然美人 28 天美麗大作戰)

#### (二)經痛的類別及形成原因：

##### 1.原發性經痛：

造成原發性經痛的原因：

(1)心理因素：對月經及性有錯誤觀念，壓力過重。

## 探討經痛的原因及改善方法

(2)生理因素：身體狀況不佳、黃體素分泌異常、子宮肌肉收縮不協調、睡眠不足。(註四)

### 2.續發性經痛：

通常發生在初經以後幾年才開始，主因是子宮內膜異位、子宮後傾、骨盆腔發炎、充血等與骨盆腔有關的疾病。

(1)子宮內膜異位：「子宮內膜異位症」顧名思義即是子宮內膜生長在子宮腔以外的地方，因而造成的疾病即稱之。若長在卵巢內，則形成所謂的「巧克力囊腫」，而長在子宮肌層的則稱做「子宮肌腺症」。(註五)

(2)子宮後傾：女性站立時，子宮會水平的貼在膀胱上面，這時會呈現「子宮前傾」的自然狀態，80%女性的子宮是前傾的；但當子宮本體的長軸相較於陰道的角度是指向身體後方時，就稱為「子宮後傾」。(註六)

### (三)經痛的症狀：

#### 1.原發性經痛：

發生在於女性開始出現規則性月經時，經痛大都是發生在月經的前第一、二天，經痛的表現為痙攣、絞痛。多數的經痛在月經的第二至三天會舒緩，而且大部份的女性也會在年齡稍長或是生過孩子會自然的減輕經痛或是沒有經痛。

經痛通常發生在月經開始之前的幾個小時或月經開始以後，會持續1至3天，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，嚴重的病人可能暈倒。

#### 2.續發性經痛：

出現在女性有一段時間沒有經痛的月經之後，或是本來月經來的不舒服症狀漸漸的轉變成腹痛。表現的疼痛較多樣性，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。痛的性質不會隨時年紀而減輕，反而會出現更惡化。

經痛通常在月經來前的第一到二週就開始，會一直到出血停止之後幾天才慢慢緩和，子宮內膜異位是最常見的原因，其次是子宮的腺肌症或是子宮內避孕器造成的疼痛等等。

### (四)經痛的診斷及治療：

緩和經痛必須要先了解是甚麼原因造成經痛。『原發性經痛』是指沒有明顯器官病變的骨盆疼痛，而子宮內膜異位引起的則是『繼發性經痛』。若為續發性痛經者，則需按不同病況處理，例如治療子宮內膜異位所造成的疼痛有期待處理法、藥物治療及手術治療。

### 下表為醫師診斷要點(註七)

- 1.從何時開始疼痛?在經前、經期中，或經期結束?(請患者作紀錄)
- 2.疼痛的方式與型態

## 探討經痛的原因及改善方法

3.疼痛的位置

4.疼痛會持續或惡化嗎?

5.疼痛對日常生活有多大的影響?

(五)舒緩疼痛的方式：

1.藥物治療

非固醇類消炎藥 Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs)

市面上的止痛藥最常見的 Acetaminophen，止痛的作用機制目前認為是在中樞神經，並沒有抗發炎的作用，亦即無法抑制 PGF2a 的產生。在只有下腹痛而沒有合併其他的症狀，可以考慮使用。

2.熱敷

藥師建議，熱敷時把毛巾放在兩個位置最有效。

(1)肚臍周圍偏下腹位置

這裡是消化系統到婦科系統的位置，在此處熱敷能促進血液循環，使腹部平滑鬆弛，達到舒緩疼痛的效果，不過要注意別讓毛巾變涼了，可以透過衣服蓋住毛巾，或手覆在毛巾上減少熱氣散發。

(2)背部八膠穴

八膠穴共有 8 個點，在屁股上方，外八沿線，背部骶骨位置，這部位影響著女性婦科，當你覺得腰部腫脹不堪，或是經痛時，把熱毛巾貼上熱敷就能舒緩不適。

3.食用黑糖

黑糖性溫味甘，入脾，具有補中益氣、緩中、化食，健脾暖胃功能，還有止痛、行血、活血散寒的效用，喝熱熱的黑糖水可讓身體溫暖，增加能量，活絡氣血，加快血液循環，月經也會排得較為順暢。

4.按摩

三、經痛的預防：

(一)避吃生冷食物

冰凍、生冷的食物屬於寒性食物，吃多會傷害子宮，容易造成經痛。在中醫裡屬性偏寒涼的食物也要少吃，在經期中食用寒涼的食物，會導致消化不良，也會引響經血的排出，增加身體的不舒服。

(二)少食高鹽食物

月經前因為荷爾蒙的關係造成水腫，體重經常會有上升的狀況，但其實不是真的變胖。但是有些人一看見體重增加就急著要減重，刻意去吃一些標榜低卡、零卡的減重食物，這些食物往往鈉含量驚人，體內的高鈉會造成水分停留，而造成更嚴重的水腫。

(三)禁吃食品：

1.甜食

許多女孩在月經期間，為了緩和煩躁的心情，喜歡吃巧克力、蛋糕等甜食，讓心情變好，甚至希望能因此忘記月經所帶來的不舒服。但是其實在月經中

## 探討經痛的原因及改善方法

吃下太多甜食，會導致血糖不穩，而造成頭暈、疲勞、心悸、情緒不穩等反效果。

### 2. 生冷、寒涼的食物：

大多數女性都知道，月經來最好不要吃冰品，冰淇淋、冷飲會引起骨盆腔血管收縮，會導致經血減少、腹部頭痛、月經中止等。

### 3. 刺激性食物：

在經期中，飲食盡量清淡。許多女孩偏愛重口味的飲食，像是重鹹、酸辣的口味，如果月經中吃這些重口味的食物，讓體內的鹽份和水份比例過高，導致頭痛、情緒不穩。辛辣的食物還會刺激血管擴張，造成血崩、甚至導致經痛。咖啡、濃茶等咖啡因含量高的飲品，也會影響經血的排放，也容易引起缺鐵性貧血。

### 4. 油炸食物

女性月經來時，皮脂分泌會較平常還要旺盛，皮膚也會比較敏感。如果在月經中吃油炸的食物，會讓肌膚的負擔加重，容易長出痘痘、粉刺甚至是毛囊炎。在月經中，身體代謝脂肪的速度也會變慢，因此吃下油炸食品特別容易變胖。

### 5. 酒精類飲品

月期中，女性體內的「解酒酶」會減少，此時喝酒不但容易就會醉，而且會讓酒精對肝臟的傷害變大。此外，酒精還有活絡經血的效果，因此也會讓經血變多，經期延長，影響身體的健康。

### 以下為經期不可吃的食物

生冷類食物	如梨、香蕉等，這些東西易造成經痛、月經不調等症狀。
辛辣味食物	如肉桂、花椒、辣椒、麻椒、丁香等，經期食用易導致經痛。
油炸食物	女性經期受內分泌影響，皮脂分泌過多，易出現黑眼圈。
含咖啡因的飲料	咖啡、茶等飲料會增加焦慮、不安的情緒，可改喝大麥茶、薄荷茶
阿斯匹靈、魚油和銀杏等藥品	這類藥物會妨礙血液凝結，所以不要在月經期間服用，以免流失過多經血。

(來源:自然美人 28 天美麗大作戰)

## 四、問卷調查

為了了解每位女性在經期來臨時所會發生的症狀及舒緩疼痛的方法，我們使用了網路問卷的調查來蒐集資料。

### 1. 請問您第一次月經來大約幾歲？

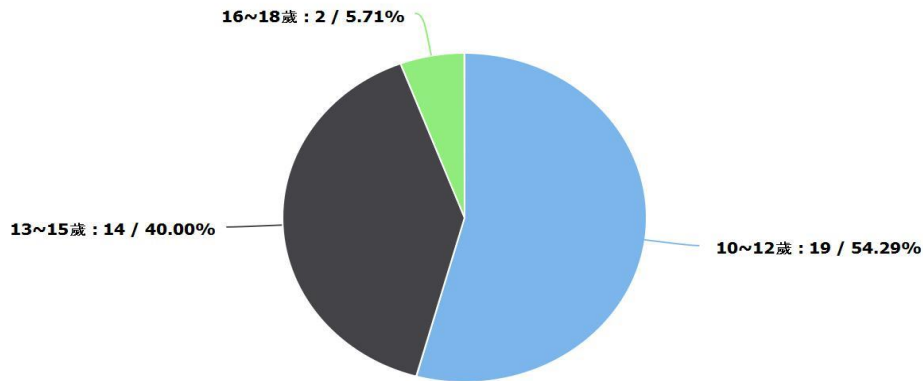
10~12 歲 19 人          54.29%

## 探討經痛的原因及改善方法

13~15 歲	14 人	40.00%
16~18 歲	2 人	5.71%

由此圖可知女性平均初經來臨時年齡為 10 至 12 歲。

回答 35, 略過 0, 回答總數 35

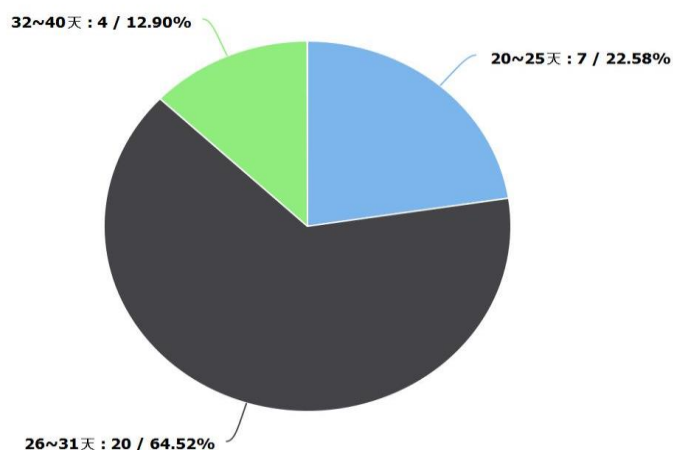


### 2. 月經平均週期大概幾天？

20~25 天	7 人	22.58%
26~31 天	20 人	64.52%
32~40 天	4 人	12.90%

由此圖可知女性月經平均週期大約為 26 至 31 天。

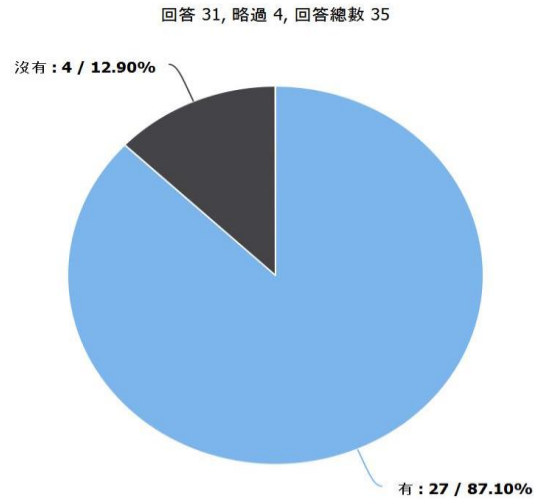
回答 31, 略過 4, 回答總數 35



### 3. 平常有沒有習慣喝或吃冰冷的飲料或食物？

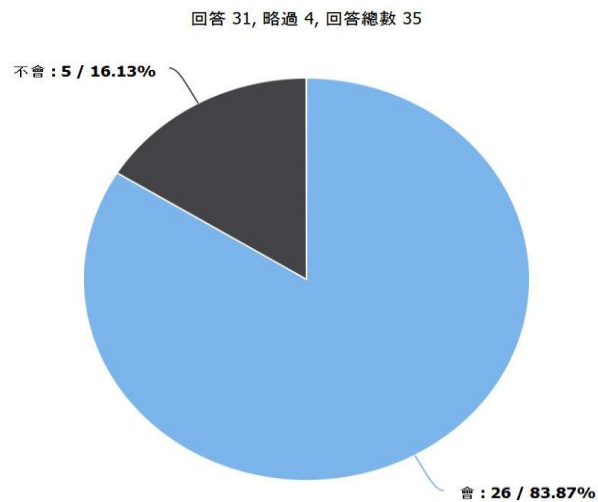
有	27 人	87.10%
沒有	4 人	12.90%

## 探討經痛的原因及改善方法



### 4. 月經來的時候會不會經痛？

會	26 人	83.87%
不會	5 人	16.13%



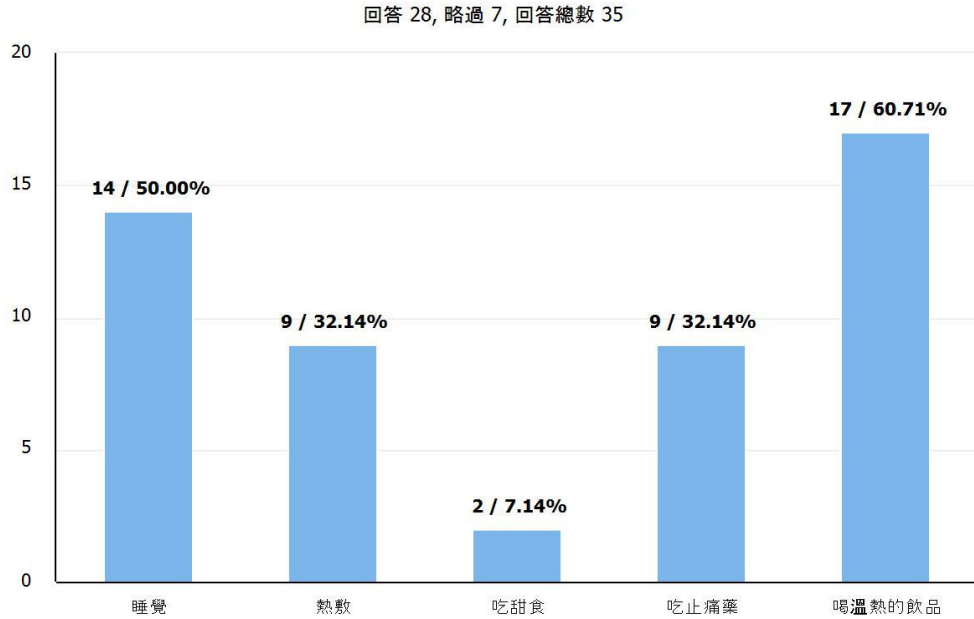
### 5. 若會經痛，平常都用什麼方式舒緩？

睡覺	14 人	50.00%
熱敷	9 人	32.14%
吃甜食	2 人	7.14%
吃止痛藥	9 人	32.14%
喝溫熱的飲品	17 人	60.71%

由此圖可知女性在面臨經痛時會選擇喝溫熱的飲品來舒緩經期的不適。

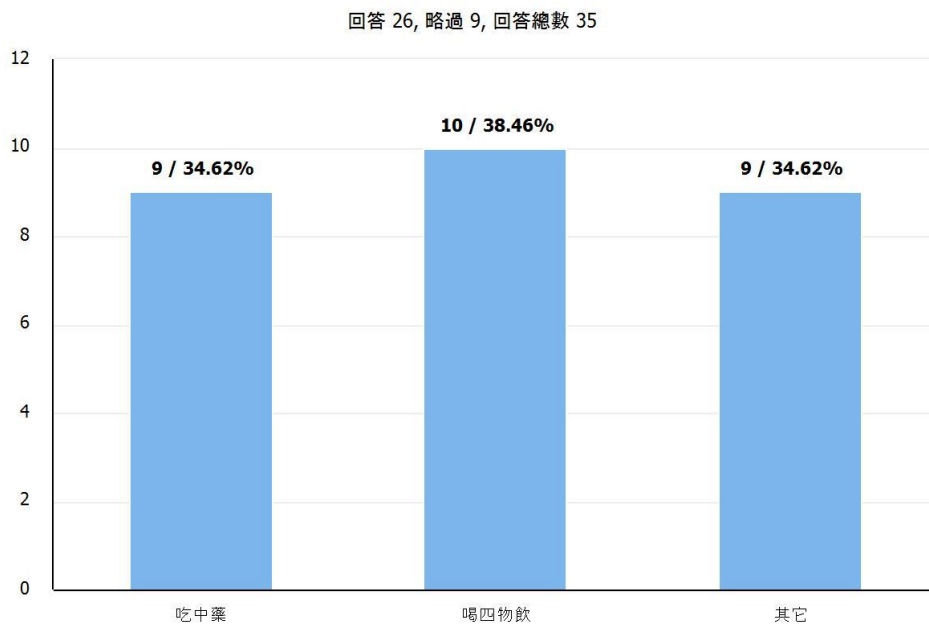


## 探討經痛的原因及改善方法



### 6.平常有哪些調理身體的習慣？

吃中藥	9 人	34.62%
喝四物飲	10 人	38.46%
其它	9 人	34.62%



### 參●結論

大多數的女性都有經痛的問題。這些症狀困擾著我們的日常生活，我們如何舒緩及解決它，是必須深入探討的問題，藉由這次小論文有機會來了解探討原因並提出改善經期不舒服的舒緩方法。

從問卷調查中，我們發現現代女性經常喝冰冷飲品，而這也導致她們經期來時疼痛感會增加，常喝冰冷的飲品或水都會使得自己的身體及子宮處於在寒性的

## 探討經痛的原因及改善方法

狀態。所以當月經來時子宮會異常的收縮使妳感到非常的不適，其實身體保健要從平常做起，平時就應該少吃冰、多喝溫水，使身體保持著暖活的狀態，這樣才能預防經期來的疼痛。身體是自己的，我們應該善加看待，唯有照顧好自己的身體，才能有健康的人生。

### 肆●資料參考：

- 註一、維基百科-月經 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9C%88%E7%B6%93>
- 註二、維基百科-月經 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%9C%88%E7%B6%93>
- 註三、維基百科-經痛 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B6%93%E7%97%9B>
- 註四、中華民國子宮內膜異位症婦女協會 Endometriosis Association, Taiwan
- 註五、嬰兒與母親 1月號 NO.411
- 註六、武內裕之〈2006〉。圖解子宮肌瘤。台北市:世茂出版有限公司
- 註七、鄭丞傑〈2009〉。子宮內膜異位症。台北市:書泉出版社