

不要不開心，讓我陪妳過

投稿類別: 健康與護理類

篇名:

不要不開心，讓我陪妳過

作者:

曾梓源。宜寧高中。普二甲班

郭育瑄。宜寧高中。普二甲班

指導老師:

周惠美老師

壹、前言

一、研究動機

由於有男生常常抱怨女生為什麼有時候有氣無力，感覺心情悶悶不樂，深怕自己得罪班上的女同學，但又不敢當面去詢問本人，所以只能一頭霧水沉默不語，也有女生常抱怨為什麼男朋友總是這麼少根筋、這麼不體貼，甚至總是有幼稚不懂事的男生常拿女生生理期開玩笑，雖然我是高中男學生，但因為我是合格緊急救護技術人員，因此我大膽的與班上同學想來研究女性的生理問題。

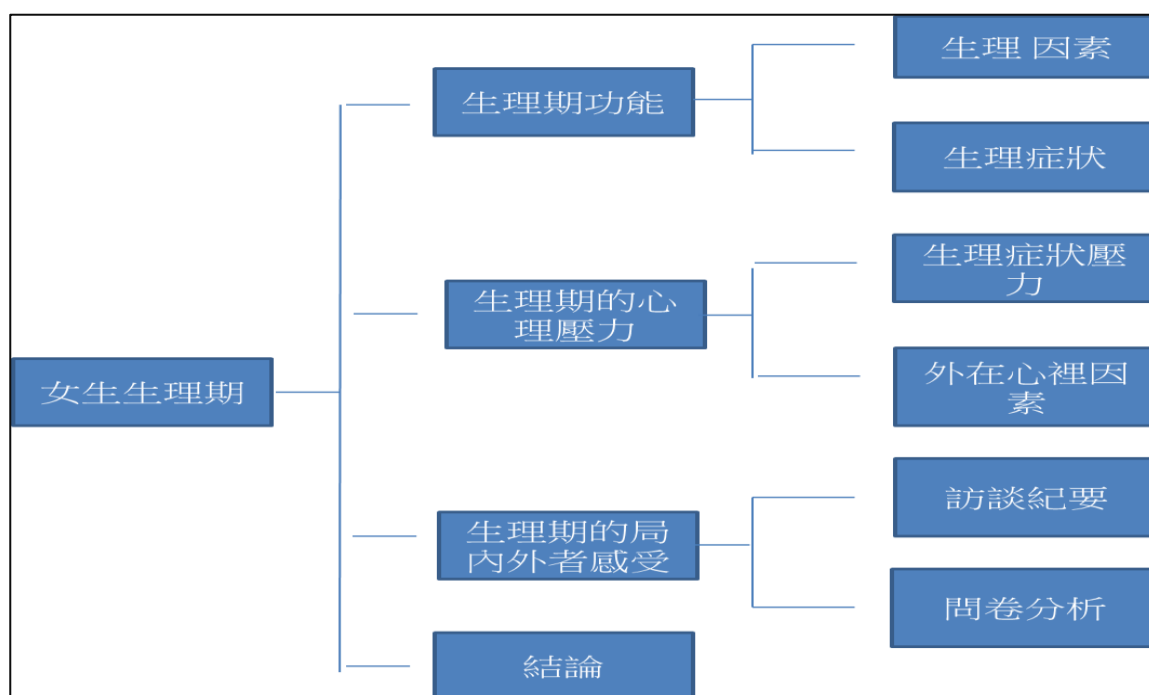
二、研究目的

探討女生當生理期來臨時，會面臨的生理問題，及心理上可能造成的壓力，以及男生對於此議題的看法，並且透過外在的人、事、物適當的關懷及尊重，來降低女性的生理壓力，希望透過本研究能達到性別平等及相互尊重。

三、研究方法

以生理學方式研究，透過醫學叢書、臨床講義整理女性的生理功能及心理上壓力的原因，並透過問卷統整兩性對於此議題的看法與思想，更希望透過問卷能統整出當事者的感受及旁觀者能如何給予適當的關懷。

四、研究架構



貳、正文

一、生理期功能

(一) 生理因素

1. 月經泛指間隔一個月發生一次、幾天後依據自然停止的子宮內膜的周期性發生出血。子宮內膜可能常受卵巢分泌的激素作用，在月經前大部分都會出現分泌期狀態。「隨著因黃體退化而出現的孕酮及雌激素的血中濃度急遽下降，這種子宮內膜發生的消退出血稱之為月經。」(註 1. 郝愛真、王發渭(2001) 月經諸症防治 Q&A)。
2. 月經出血機制如下:
如果月經前卵巢分泌的激素量過少，子宮內膜中大多呈現圈狀的螺旋血管發生攣縮。這種攣縮，末梢血管壁大部分會從攣縮的部分發生，因而導致末梢血管壁就會從攣縮部分發生缺血、變性及壞死。假如 2 到 3 日後螺旋血管攣縮自動消除後，血流增加，許多女性會在此時引起生理充血，而導致血管壁破裂，因此出現黏膜下出血，壞死的子宮內膜大部分會發生萎縮脫落而排出體外。

(二) 生理及心理症狀

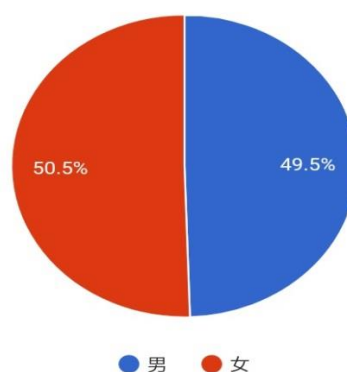
1. 常見生理症狀：腹脹、身體疼痛、乳房脹痛、疲勞、頭痛、水腫、長痘、體重增加、經痛(「如果一向不會經痛者，突然產生的話，懷疑可能是骨盆發生異常。」(註 2. 高在煥 2010))。
2. 常見心理症狀：易怒、焦慮、食慾增加、注意力下降、憂鬱、情緒不穩、睡眠品質下降、失眠。
3. 外在可能因素:身體上的不適、課業壓力、工作壓力(打工等)、環境壓力(噪音等)、同儕壓力等。

(三) 問卷分析

1. 本問卷使用 Google 表單，並透過網際網路及任何通訊軟體(如 FB 等)。
2. 本問卷發出 400 份，實收 400 份，挑除不可行問卷 4 份，可行總數 396。

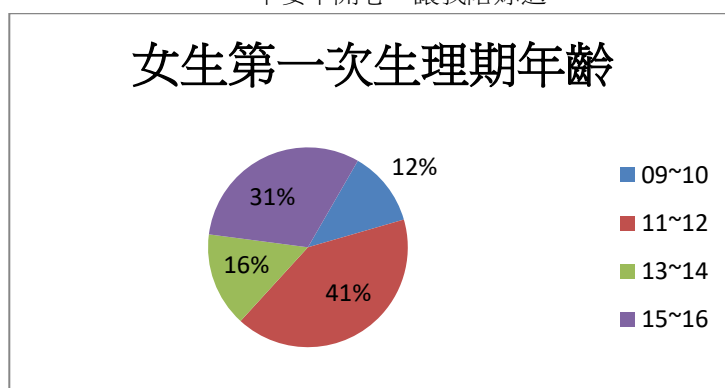
3. 本問卷為了研究準確性，因此有紀錄學校名稱，以下公布有填答的學校名稱(二信高中、安樂高中、華僑高中、中正高中、靜修女中、建國中學、新北高工、大直高中、光啟高中、成功工商、壽山高中、龍潭農工、振聲高中、大溪高中、永平工商、中壢家商、宜蘭高商、羅東女中、南澳高中、湖口高中、新竹女中、育民工家、大湖農工、仁德醫專、玉山高中、后綜高中、豐原高中、大甲高中(工)、致用高中、清水高中、沙鹿高工、嘉陽高中、西苑高中、文華高中、龍津高中、台中一(二)中、台中高工、青年高中、台中女中、曉明女中、宜寧高中、大明高中、明台高中、慈明高中、長億高中、仁愛高農、和美實中、田中高中、員林高中、麥寮高中、虎尾高中、巨人高中、立人高中、北門農工、聖功女中、小港高中、恆春工商、三民家商、成功商水、南平中學、花蓮女中、四維高中)每所學校約收回 1~6 張，大部分為 4 張。
4. 答卷者就讀科系含:普通科、餐飲科、觀光科、日文(英文)科、汽修科、飛機修護科、視光學科、護理科、電機科、機械科、園藝科、美容科、資訊科、資料處理科等。(資料來源:研究者統計)
5. 男女實收數:男 196 份、女 200 份

男女比



圖二:問卷男女比例(資料來源: 依本組問卷統計)

6. 依問卷統計，大部分的女生都已發生過生理期了，約 99%。(資料來源:研究者統計)
7. 依問卷統計，女生第一次發生生理期年齡，大部分為 11~12 歲



圖三:女生第一次發生生理期年齡(資料來源:依本問卷統計/研究者曾梓源繪製)

8. 依問卷統計，女生生理期天數，大部分為 5~6 天
說明:月經分為四週期，月經期、經後期、增生期、經前期。

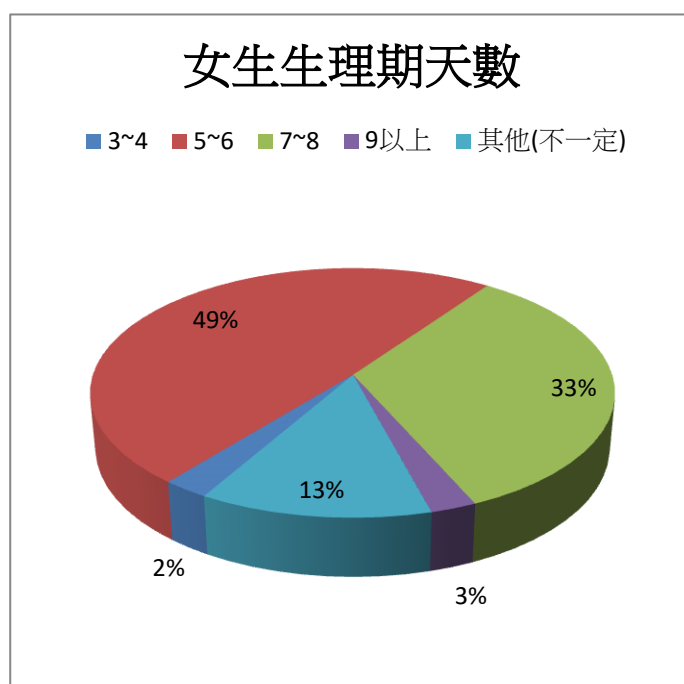
月經期:月經週期第 1~4 天，會排出未受精的軟，因激素突然減少，造成收縮脫落而出血。

經後期:又稱修復期，月經週期第 5~6 天，月經結束，「這時卵巢內又有一些卵泡開始生長發育」(註 3 郝愛真、王發渭(1996))。

增生期:約第 7~14 天，在這個期末，卵泡成熟並排卵。

經前期:又稱分泌期，週期的第 15~28 天，「排卵後有黃體形成，並產生激素，如受精，則子宮內膜在孕激素的影下繼續增生，如沒有受精，則會再脫落形成下次月經。」

(註 3. 郝愛真、王發渭(1996))。



圖四:女生生理期天數(資料來源:依問卷統計/研究者曾梓源繪製)

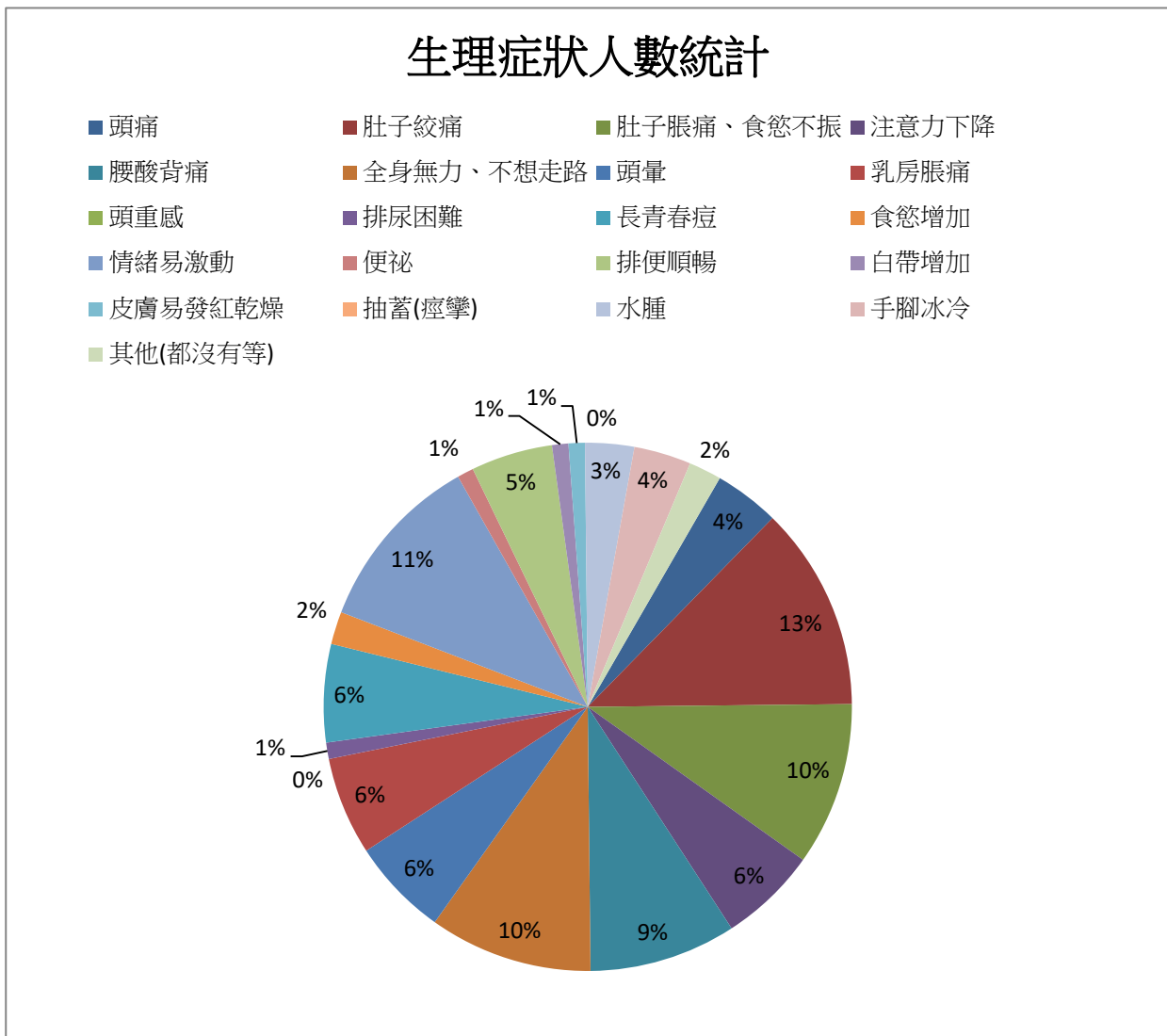
9. 依問卷統計，女生生理期症狀，大部分為肚子絞痛、情緒激動次要。

(1.) 經痛的原因: 子宮收縮時，大多連帶限制了到達子宮內膜的血液輸送，從而導致子宮內膜的壞死剝落。「子宮的收縮會一直持續以擠壓、排擠那些老死的

不要不開心，讓我陪妳過

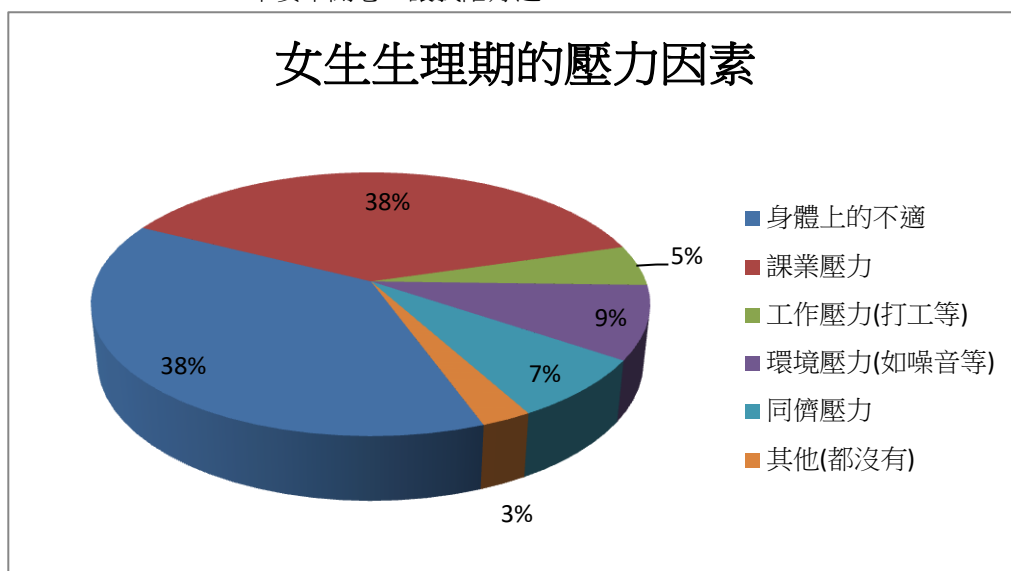
內膜組織經由子宮頸和陰道排出。這類的收縮會影響周圍正常組織的氧氣供應，引起疼痛或絞痛。」(資料來源:註 4. 維基百科/取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B6%93%E7%97%9B#成因>)

(2.) 月經產生可能產生的併發症: 「女月經是女性每月都要經理的生理周期，在月經期間一般還會伴隨這其他的各種症狀，如腹痛、頭痛、乳房脹痛等。」(資料來源: 註 5. 2015/02/12/重慶晚報/健康版/取自 <https://read01.com/zh-tw/ByBM7g.html#.W9W0rIVOLmR>)



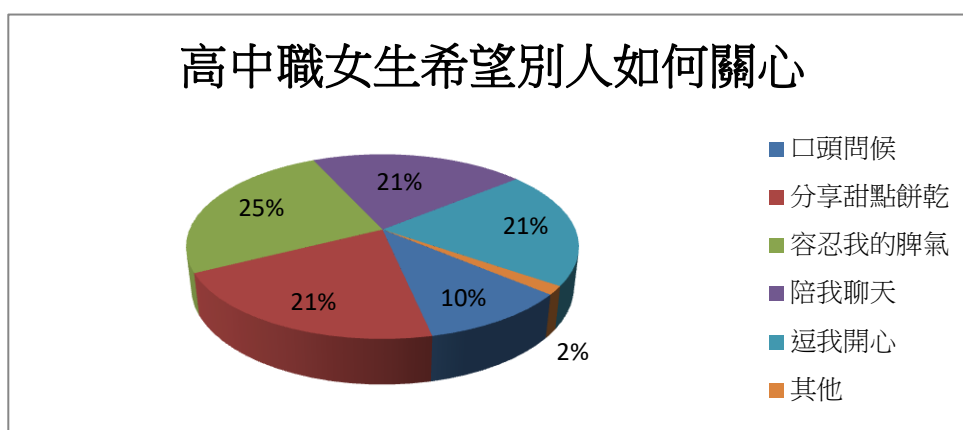
圖五:女生生理期天數(資料來源:依本問卷統計/研究者曾梓源繪製)

10. 依問卷統計，女生生理期的壓力因素



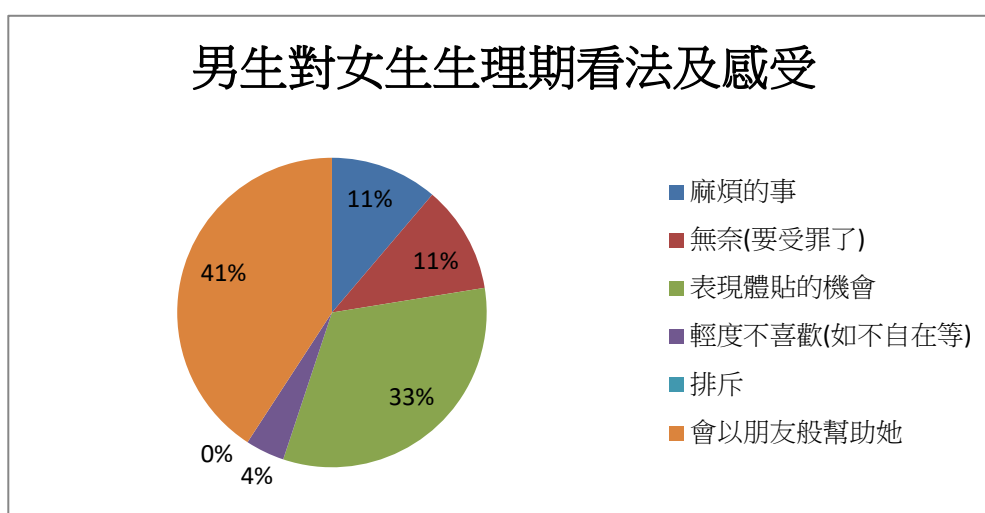
圖六:女生生理期的壓力因素(資料來源:依本問卷統計/研究者曾梓源繪製)

11. 女生生理期時，會希望朋友或男同學甚至男朋友做的事



圖七:高中職女生希望別人如何關心(資料來源:依問卷統計/研究者曾梓源繪製)

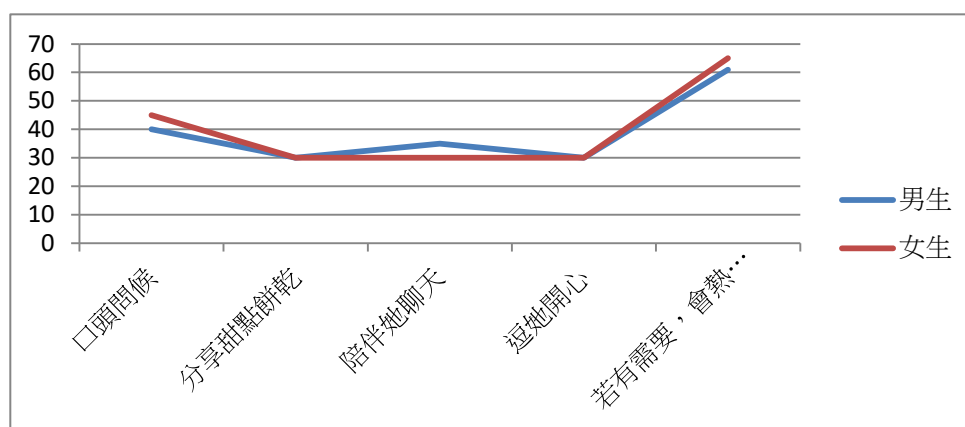
12. 男生對女生生理期看法及感受



不要不開心，讓我陪妳過

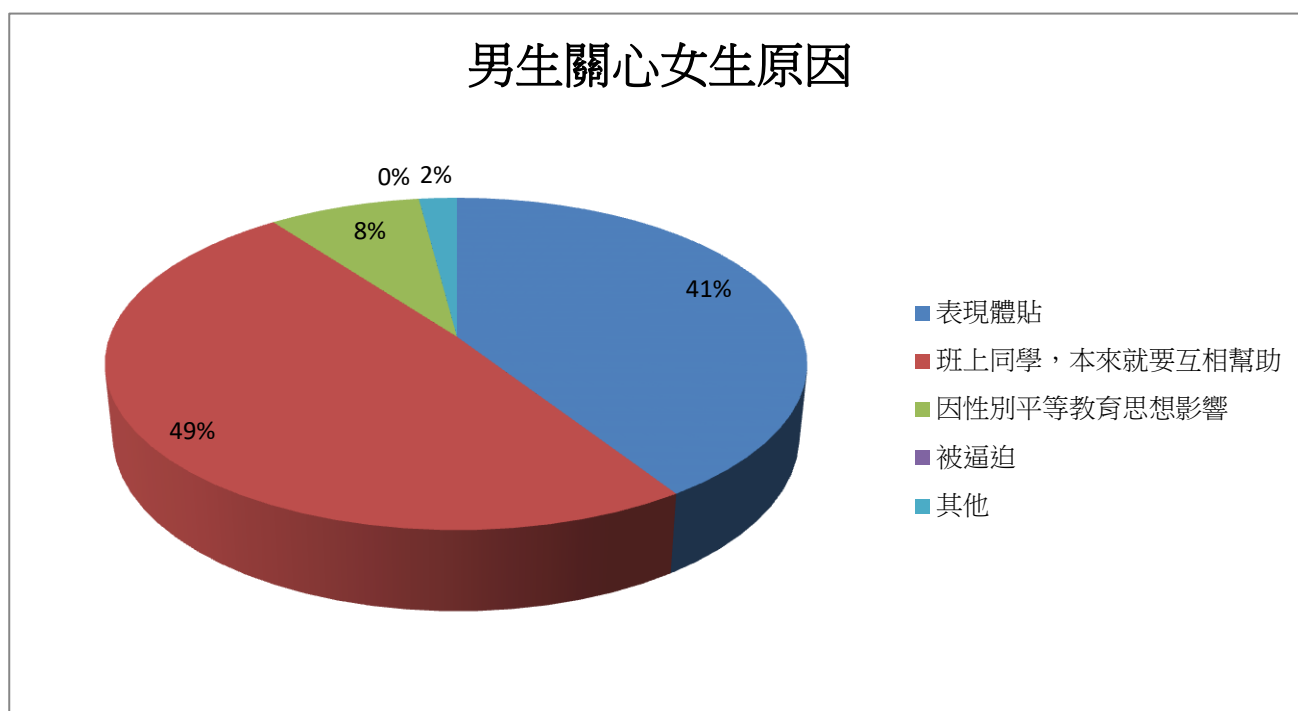
圖八:男生對女生生理期看法及感受(資料來源:依問卷統計/研究者曾梓源繪製)

13. 在同學發生生理期時，男女會如何關心差別(統計單位:人數)



圖九:當同學生理期時，兩性關心的差別 (資料來源:研究者曾梓源繪製)

14. 男生會關心女生的原因



圖十:當同學生理期時，男生會關心的原因 (資料來源:依問卷統計/研究者曾梓源繪製)

參、結論

經過了本研究，更可以了解女生的生理週期及在生理期上可能發生的症狀，本問卷使用了 Google 表單，透過通訊軟體發佈，並收回實施統計，全台 474 個高中職，收回的問卷約有 57 間高中職，雖然沒辦法收到更多，不過這樣的 10.7% 的思想，對於準確性也有 1/10 的準確

不要不開心，讓我陪妳過

了，並且集結了綜科系的想法，更能達成研究的準確性，在本研究，女生生理期大多都會肚子絞痛，建議女生可以按摩一下自己的太沖穴、三陰交穴、血海穴、子宮穴，它們的功能皆有活血化淤、引血歸經及理氣止痛的功效，穴位圖以下標示



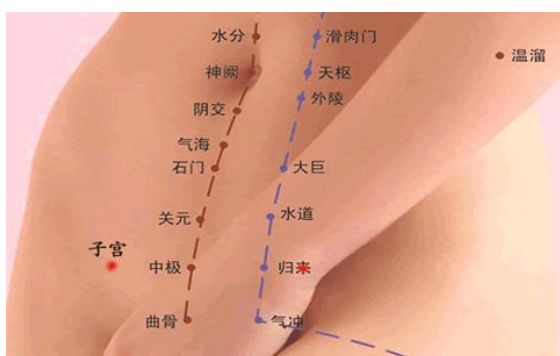
圖十一:太沖穴



圖十二:三陰交穴



圖十三:血海穴



圖十四:子宮穴(圖十一至圖十四資料來源:註 6. 穴道圖節錄 Google 圖片)

我們也研究了男生與女生的關心差別，研究出來的數據，幾乎相同，因此不太會社交的男生只要學會尊重與包容，就可以不用怕得罪女生了，我們也希望藉由此論文，可以傳達兩性平等，並互相尊重，這樣也就可以避免紛爭了。

肆、引註資料

註 1. 郝愛真、王發渭(2001) 月經諸症防治 Q&A/ISBN:957-754-874-1/P19/出版社:林鬱文化(台灣)

註 2. 高在煥等作(2010) 懷孕·生產·育兒大白科超值食譜版/高在煥等作/ISBN:978-986-6780-82-0/p.26/出版社:朱雀/台灣

註 3. 郝愛真、王發渭(1996) 月經病防治 300 問/ISBN:957-754-276-X/P.23/出版社:國際村文庫書店(台北市)

註 4. 維基百科-經痛/取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B6%93%E7%97%9B#成因>

註 5. 2015/02/12/重慶晚報/健康版/取自 <https://read01.com/zh-tw/ByBM7g.html#.W9W0rIVOLmR>

註 6. 穴道圖節錄 Google 圖片

太沖穴取自

https://www.google.com.tw/search?biw=1188&bih=567&tbm=isch&sa=1&ei=jN3VW9TzGoKW8gWDiOoIDA&q=%E5%A4%AA%E6%B2%96%E7%A9%B4&oq=%E5%A4%AA%E6%B2%96%E7%A9%B4&gs_l=img.3..0i24k1.280050.287605.0.287937.14.14.0.0.0.274.1494.0j3j4.7.0....0...1c.1j4.64.img..7.5.1154...0j0i30k1.0.c7X0FQ2RoVU

三陰交穴取自

https://www.google.com.tw/search?q=%E4%B8%89%E9%99%B0%E4%BA%A4%E7%A9%B4&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewiE1eKcwaneAhUMgrwKHdUAYEQ_AUIDigB&biw=1188&bih=567#imgrc=v63pNcU9nRdyM:

血海穴取自

https://www.google.com.tw/search?biw=1188&bih=567&tbm=isch&sa=1&ei=r97VW6iUBcT18gXTtZrAw&q=%E8%A1%80%E6%B5%B7%E7%A9%B4&oq=%E8%A1%80%E6%B5%B7%E7%A9%B4&gs_l=img.12..0l8.66015.69523.0.72212.9.9.0.0.0.276.1287.0j2j4.6.0....0...1c.1j4.64.img..3.1.253....0.Uj1NiRGj_3c#imgrc=43YmsS8zGmfxkM:

子宮穴取自

https://www.google.com.tw/search?biw=1188&bih=567&tbm=isch&sa=1&ei=-t7VW6zgCcjB8QX0jSo&q=%E5%AD%90%E5%AE%AE%E7%A9%B4&oq=%E5%AD%90%E5%AE%AE%E7%A9%B4&gs_l=img.12..0j0i5i30k1.111700.114316.0.118722.8.8.0.0.0.262.1161.0j4j2.6.0....0...1c.1j4.64.img..2.2.403...0i7i30k1.0.nJZWgPLT8A4#imgdii=xa7xn4G5bAzYhM:&imgrc=wtgnCESzhjAmUM:

本頁以下空白