

高雄榮民總醫院臺南分院

認識經痛



一、什麼是經痛

即在月經期或月經前後發生下腹痙攣和間歇性疼痛，或持續的鈍痛。有些人也會出現嚴重的背痛或大腿疼痛。疲勞、頭痛、噁心、嘔吐、腹瀉、腹脹或情緒不穩的症狀，常伴隨著疼痛出現。嚴重時可能會臉色蒼白、冷汗淋漓、甚至昏厥。

二、經痛的分類

1. 原發性痛經：無器質性病變，易發生於身體瘦弱、精神抑鬱、生活壓力大的未婚女性。可能原因為前列腺素濃度的異常增加，通常是月經剛來或初經不久後開始。
2. 次發性痛經：生殖器官有器質性病變，如：子宮內膜異位症、子宮腫瘤、子宮或子宮頸先天異常、骨盆腔發炎或裝置避孕器後。

三、經痛的治療

1. 主要是症狀治療，可熱敷下腹部、喝熱飲、洗熱水澡來減輕疼痛。
2. 原發性痛經：治療目標在降低月經所帶來的疼痛，可以使用止痛藥（前列腺素拮抗劑）來降低疼痛，或使用避孕藥來改變月經狀態，達到減輕疼痛的效果。
3. 次發性痛經：雖然止痛藥也可減輕疼痛，但最重要的原則是發現痛經的原因而加以矯正。

四、如何預防經痛

1. 均衡的飲食可增加身體抵抗力。
2. 以溫熱為主，少吃寒涼的食品。
3. 以清淡為主，少吃肥厚油膩的食物。
4. 少吃烤炸、辛辣食物。

五、日常生活注意事項

1. 運動：平日適度的運動可增加身體抵抗力，例如：瑜珈、游泳、太極拳、氣功。
2. 情緒：保持心情愉快，紓解壓力，可減輕痛經的症狀。
3. 生活習慣：三餐和作息正常，充分休息並放鬆身心。
4. 如果每次月經來時就疼痛難耐，一定要就醫做詳細檢查。

六、發生下列情形時應速返院就醫

1. 持續腹痛未改善甚至冒冷汗、面色蒼白。
2. 發燒畏寒，伴隨噁心、嘔吐、腹瀉。
3. 呼吸喘促、胸悶、寡尿、低血壓。



高雄榮民總醫院
臺南分院

K • V • G • H
Tainan Branch

關心您

護理部製作ER05