

## 經痛症之中醫觀點與保健

據統計大約 75%的女性都曾經有過經痛的經驗，從經前的乳房脹痛、下肢水腫、便秘、下巴冒痘痘，和月經來的下腹疼痛等等，每個人經歷的症狀有些許不同。經痛（Dysmenorrhea）又可稱為痛經或月經痛，主要症狀是指女性在經期及前後，小腹疼痛、腰痠或腰骶痛，甚者會伴隨頭痛、腹瀉、噁心嘔吐、四肢厥冷、暈厥等症狀。

一、現代醫學觀點:依照狀況不同，將經痛主要分為兩種，如下表所示:

名稱	原發性	繼發性
主因	多屬先天性，器官無器質病變，主因子宮內膜分泌過多的前列腺素，造成子宮痙攣式收縮而引發疼痛。	多屬後天性，器官有器質病變，如子宮內膜異位、子宮肌腺症、骨盆發炎、卵巢或輸卵管發炎等等
發作年紀	常發生在月經初潮內兩年之未婚婦女	常發生於已婚的中年婦女
發作時間	行經第 1、2 天	整個行經期
止痛藥效果	約 80%有效	不佳
改善方法	腹部保暖、適度運動、充足睡眠	找出引發疼痛原因，對症下藥

二、中醫觀點: 經痛受到多種影響因素，其確切機制因人而異，依據中醫的八綱辨證法，其機理有寒、熱、虛、實之分，主要可分為三種證型，如下表所示:

證型	氣虛血弱型	寒凝胞宮型	氣滯血瘀型
症狀	經行時小腹隱痛，喜揉按，量少色淡，臉唇色蒼白、容易疲倦或頭暈。	喜冰涼食物、經行時小腹抽痛、量少色黯，手足冰冷、易腹瀉，喜熱敷	經行時小腹脹痛，經色紫暗，易有血塊，伴隨乳脹
建議藥物	人參養榮湯、聖愈湯	溫經湯	疏肝解鬱湯、桃紅四物湯

三、預防與保健方法:

1. 起居方面: 行經時過於勞累，會使抵抗力降低，易引發感冒等症狀，故宜採規律生活並保持充足的睡眠，以減少痛經的發生。
2. 精神方面: 女性因體內賀爾蒙有週期性變化，情緒較易波動，每每由情志不遂，造成肝氣鬱結，而導致體內氣機紊亂而發病，故保持樂觀愉快的心情，才能使體內氣機和暢，自然會減少痛經發生的機率。
3. 飲食方面: 行經時身體宜保持溫暖，少食辛熱、酸澀及生冷食物，以免經血受瘀阻，而引起痛經。
4. 運動方面: 中醫認為不通則痛，故平時可進行體育鍛鍊，以增強體質，每周三次，每次約 30-60 分鐘的有氧運動，如快走、慢跑、游泳、騎自行車等等，將有利於人體氣血循環運行，可減少痛經的發生