

經痛中醫衛教

一、定義

在月經期或月經前後發生下腹部間歇性疼痛或鈍痛。也可能有腰背痛或大腿疼痛。並伴隨疲勞、頭痛、噁心、腹瀉、腹脹或情緒不穩的症狀。嚴重時可能會臉色蒼白、冷汗、嘔吐、甚至昏厥。

二、經痛種類

- (一) 原發性痛經：易發生於生活壓力大的女性。可能因為前列腺素濃度的異常增加。
- (二) 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、骨盆腔發炎或裝避孕器後。

三、中醫治療

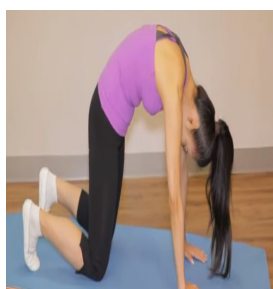
經痛之所以發生，多因氣血失調，因寒性凝滯誘發血瘀不通，經脈不通，不通則痛，故治療以通調氣血，通則不痛為原則。

四、自我照護

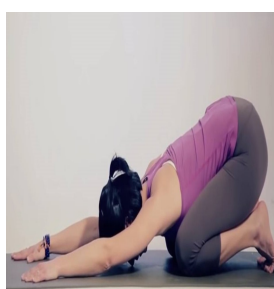
- (一) 預防受寒，避免冷水淋浴，注意保暖，經痛可熱敷下腹部。
- (二) 忌食生冷、寒涼性食物。
- (三) 喝熱水、黑糖薑湯、吃巧克力等，有助減緩疼痛。
- (四) 宜放鬆心情，尋求紓解壓力的方法，保持心情舒暢。
- (五) 適度運動增加身體抵抗力，例如：游泳、跑步。

五、瑜珈

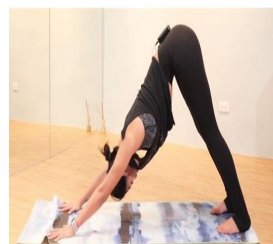
可以調節自律神經，矯正骨盆位置，幫助子宮卵巢的氣血循環。建議做貓式（如圖一）、嬰兒式（如圖二）、下犬式（如圖三）。



圖一貓式



圖二嬰兒式



圖三下犬式

圖片來源:華人健康網、癌症基金會

六、穴道按摩

按摩穴道 3-5 分鐘，幫助骨盆腔氣血循環。

(一) 關元穴：下腹部正中線臍中下 3 寸處。益腎氣，利子宮。(如圖四)

(二) 合谷穴：手背第 2 掌骨橈側的中點。可治各種疼痛，頭痛，牙痛，腹痛。(如圖五)

(三) 三陰交穴：小腿內側足內踝尖上 3 寸，脛骨內緣後方。可治水腫，小便不利，月經不調，為婦科要穴。(如圖六)



圖四關元穴



圖五合谷穴



圖六三陰交穴

參考資料

陳立德、陳榮洲(2003)·中醫婦科學(初版)·弘祥。