

滿意婦產科診所-滿意女人健康...

Title: 經痛不要來

Subtitle: 婦科疑難雜症

Author: jasonbywu

Date: 12月31日

URL: <http://www.carewoman.net/modules/article/view.article.php/c7/31>

摘要: 身旁的女同事的位子突然空了,不用猜,她又經痛發作沒辦法上班,事實上,經痛是造成30歲以內女生無法工作最常見的原因,那種痛得在床上打滾,吐得一塌糊塗,全身虛弱,無法動彈的痛苦,只有親身經歷的人才能體會。面對經痛,妳會如何因應,是消極的忍受,吃止痛藥,嘗試各種偏方,還是遍尋醫師治療?

經痛不要來

吳伯瑜醫師/階梯數位健康100雜誌2005年11月號

身旁的女同事的位子突然空了,不用猜,她又經痛發作沒辦法上班,事實上,經痛是造成30歲以內女生無法工作最常見的原因,那種痛得在床上打滾,吐得一塌糊塗,全身虛弱,無法動彈的痛苦,只有親身經歷的人才能體會。面對經痛,妳會如何因應,是消極的忍受,吃止痛藥,嘗試各種偏方,還是遍尋醫師治療?

記得一個年方16的女孩,被心急的媽媽帶到診所,媽媽說她已確定懷孕,希望我趕快幫她處理,在討論什麼流產方式比較安全的同時,卻忍不住埋怨,原來女兒平常很聽話,但是被經痛的問題困擾了好幾年,這次不知道從那裡聽說懷孕流產之後,經痛就會消失,結果她與小男友商量之後,男友"義不容辭"的幫忙,試了幾次,終於懷孕成央A可是當然不能生下小孩,原本以為找醫生拿掉就好了,可是因為她未成年,找了幾家婦產科,都說要家長同意才能做流產手術,走投無路的她只好告訴平常最疼她的媽媽。

不管這個小學生的說法是否屬實,經痛到讓人發狂的例子著實不少,經痛可分成原發性的經痛及續發性的經痛,原發性的經痛指的是沒有骨盆腔的病變,續發性的經痛則是找到骨盆腔的異常,原發性的經痛通常在初經開始後1到2年,排卵狀況正常後發生,而且可能持續到40幾歲,續發性的經痛會在初經後好幾年才慢慢產生。造成原發性經痛的原因是因為子宮內膜分泌的前列腺素過度旺盛,造成子宮強烈收縮及缺血。前列腺素在成熟的子宮內膜也就是黃體期的子宮內膜特別容易產生,這也是為什麼有排卵的週期比較會痛的原因。原發性經痛的症狀通常發生在月經開始之前的幾個小時或月經開始以後,而且會持續1至3天,恥骨上會有痙攣性的疼痛,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,嚴重的病人甚至可能暈倒,按壓肚子、按摩腹部或改變姿勢會減少經痛的症狀,這與其他因為化學刺激或是感染造成的腹膜炎不同。

原發性經痛的治療方法最主要還是如何解除症狀,非類固醇類的止痛藥(前列腺素抑制劑),對於原發性經痛的療效可以達到80%以上,鈹h女生害怕服用止痛藥,怕成癮,或是怕藥物愈

來愈沒效，其實一個月服用幾次藥，並不需要擔心這些問題，但是這些藥物要在經痛發生前或剛剛發生時就開始服用，每6~8個鐘頭就要服用一次效果才會比較好，在藥物的選擇時，至少要嘗試過3種以上的藥物，而且要經過4~6個月的治療週期才能夠確定藥物的效果，部分對藥物有過敏或有胃潰瘍的人必須選擇其他的替代藥物服用，如果你剛好也有避孕的需要，不排斥，也沒有服用避孕藥的禁忌時，避孕藥不失為一個良好的選擇，大約有超過90%的原發性經痛病人在服用避孕藥後疼痛可以得到緩解，如果上面的治療都沒辦法發揮效果時，一些類固醇或者是較強的麻醉止痛藥可以選擇性的使用，但是醫師也會評估患者的精神狀態或心理因素的影響。除了這些治療之外，針灸或者是經皮的電刺激治療，目前也有越來越多的人認為可以發揮效果。

續發性經痛通常發生在初經以後幾年才開始，主因是骨盆腔有病變造成經痛，它的症狀通常在月經來潮前的1~2週就開始，而且會持續到出血停止之後幾天才慢慢緩解，病因相當的多，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，醫生可以用超音波、內診、血液檢查、腹腔鏡等工具，儘量找到可能的原因，再對症治療。續發性經痛與原發性經痛不同，一些非類固醇類的止痛藥或口服避孕藥在治療疼痛的效果不如原發性經痛來的好，治療主要還是要針對造成疼痛的病因加以處理，如果藥物治療無效，可以考慮用手術把薦骨前的痛覺神經切除，效果可以達到50%至75%。**減緩經痛不一定要靠藥物** 每一種應付經痛的方式不一定對每個人都有效，所以要自己多試試，例如從經期來的前幾天開始喝花茶，麥茶，經期來的時候熱敷，喝薑茶，經期來前以及經期中避免喝咖啡、可樂、濃茶、冰品等等刺激性的飲料，我想這些是大部份的人都知道的方法，不過很多人試了半天還是痛得死去活來，說真的，經痛確實不好對付。多攝取必需脂肪酸的食物，特別是omega-3, omega6等等，如魚油，花生，堅果，或是吃亞麻籽，月見草，琉璃苣的提煉油，可減少發炎反應，也可穩定荷爾蒙，持續服用魚油二個月以上，可減少三成以上的經痛，同時應該減少飽合脂肪酸攝取，如肉類、乳製品；不吃加工食物，過甜的食物，咖啡，巧克力，並且增加新鮮水果、蔬菜、蛋白質、衛瘧嶼 C

每天攝取100毫克維生素B1，400毫克的鎂，持續三個月以上，經期期間加上200毫克的維生素B3，300毫克的維生素C，鎂則增加到每天600毫克，可穩定荷爾蒙，減少疼痛，有的統計指出，可減少9成的經痛，全麥衛硅核I，且含大量的鎂，可多食用。每天服用400到800毫克的維生素E，可改善子宮肌肉的血液循環。鈣的補充對於穩定神經也有幫助，可每日攝取500至1000毫克。不少人認為經期吃甜食能減少經痛，例如巧克力，少量的甜食能不能改善經痛有相當大的疑問，也有不少人吃了反而更不舒服，巧克力含有咖啡因，對於經前症候群或是經痛都有負面的影響，所以不建議吃，此外，也有人認為經期多吃甜的不會變胖，其實經期來時會有水腫快速消除的現象，所以感覺上體重不易增加，與吃不吃甜食沒有關係，如果你吃了鈉h的甜食，這些熱量還是慢慢的會反應出來的，所以還是要節制比較好。不少中藥藥材對於經痛有一定的助益，如當歸、黑升麻、加味逍遙散、益母草、溫經湯等等，可以諮詢中醫師診治，自己也可製作紅糖薑茶，花茶在經期來時喝，如果月經很規律，可以從要來之前的二、三天開始喝，一直到經期結束，症狀應該都會緩解。

運動對於經痛有明顯的助益，但是對現代人來說，也是最"知易行難"的任務，一些心靈與身體結合的運動，如瑜珈、冥想、太極拳都有不錯的效果，其實在工作、課業繁忙之餘，能讓自己身體多動動絕對是有益無害的。經痛困擾著半數以上的女性同胞，小紅來的時候，腦筋一片空白，什麼事都不能做，面對這個討厭的婦女病，你可不能病急亂投醫，從生活上的小細節、營養飲食的調理、運動、適當的藥物輔助，相信一定能把它的影响降到最低。