

經痛怎麼辦？

在臨床上，經痛主要分為「**原發性經痛**」與「**繼發性經痛**」兩種：

原發性經痛：

是指**沒有**罹患明確可能造成經痛的疾病，但在月經期間仍會出現腹部痙攣和下腹疼痛。學理一點的說法是：並無明確病理性的疾病，但可能因為子宮內膜受到前列腺素刺激引起收縮反應，導致疼痛。

繼發性經痛：

- ◆是周圍內臟器官病變造成，例如骨盆腔發炎、子宮內膜異位、子宮肌腺症或子宮肌瘤等，因為罹患某些特定疾病造成的經痛。症狀和原發性經痛相同。
- ◆最常見的經痛形式是**腹部痙攣**和**強烈的間歇型疼痛**，但有些人也可能是一種**持續的輕微疼痛**。疼痛位置多數在下腹部和恥骨上的區域。通常疼痛發生的部位以身體中線的區域最為強烈，但也有一些女性的**背部**或**大腿**會產生嚴重疼痛的狀況。不過要特別注意的是，如果在中線以外的區域疼痛，尤其是單側疼痛，有可能是子宮結構上的異常，或其他像是卵巢或其他器官的問題，會建議就醫尋求更精確的診斷。
- ◆月經期間**同時**也可能有腹部疼痛、腰背酸痛、燥熱、噁心、腹瀉、發燒、頭痛、疲勞和不適的感覺伴隨著疼痛一起發生。
- ◆經痛的疼痛感通常發生在經期開始前的1-2天，或隨著月經出血開始有疼痛的感覺，然後在12-72小時內逐漸減輕。經痛通常會反覆出現，而且可能在大部分的月經週期中持續發生。

有發生經痛的女性朋友，建議先找婦產科醫師做一次評估。如果是原發性的經痛，可以由醫師開立處方箋，讓你在症狀發作時至少可以先控制疼痛，或者某些適合的患者醫師會開立口服避孕藥。如果醫師發現是其他疾病，例如子宮內膜異位、子宮肌腺症或子宮肌瘤所引起的繼發性經痛，就會安排進一步的檢查與治療方式。

經痛的藥物治療怎麼做？

- 非類固醇類消炎止痛藥(NSAIDs)-Ibuprofen 作為緩解經痛的治療方式。能有效治療原發性經痛。
- 口服避孕藥，治療經痛的另一個選擇。一般來說，醫師會選擇使用**雌激素-黃體素(estrogen-progestin)**混合型的避孕藥作為經痛的治療方式。

經痛如何自我照護：

- **熱敷**：有相關的研究報告中指出，**熱敷下腹部**可以有效緩解經痛。
- **運動**：在臨床研究中，運動對於減緩經痛的效果比較不明確。大多數研究認

為在運動之後，經痛發生的機率會降低，或是經痛症狀有所改善，但是這些試驗和研究比較不夠精確，因此很難斷定運動對於緩解經痛的實際效果。不過，由於運動對人體健康的益處是無庸置疑的，因此對於女性來說，特別是上班族久坐的女性，即使不是為了減緩經痛的狀況，也應該保持運動的習慣，增強自己的體力。

➤**飲食和維生素**：研究指出，飲食的調整和攝取維生素可能可以減輕經痛的嚴重程度，但這類研究數據僅限於一些小型研究。雖然部分有限的數據看起來很有希望，但目前的證據還不足以做出確切的結論。

為什麼我會經痛？ 原來經痛分 2 種！

原發性經痛



同樣的症狀

可能因子宮內膜受前列腺素刺激引起收縮反應
沒有罹患明確可能造成經痛的疾病

繼發性經痛



因罹患某些特定疾病造成的經痛

經痛是什麼感覺？

常見的形式有...

- 腹部痙攣
- 強烈間歇性疼痛
- 持續的輕微疼痛

疼痛同時可能伴隨...

- 腰痠背痛
- 燥熱
- 噁心
- 腹瀉
- 發燒
- 頭痛
- 疲勞

疼痛位置通常在下腹部 & 恥骨上的區域



通常身體中線區域最強烈
* 如有單側疼痛建議就醫檢查

經痛時怎麼辦？

在以藥物治療緩解疼痛之前，可以考慮嘗試...



熱敷

熱敷下腹部可有效緩解經痛



運動

可能降低發生率與程度



瑜珈 & 性行為

可能有助於緩解不適症狀



飲食 & 維生素

可能減輕症狀嚴重程度

目前相關試驗與研究仍不夠精確，證據不夠充足

如果自我緩解方式無效，就有必要進行藥物治療了。
文章內有詳細介紹囉！

MedPartner 美的好朋友

資料來源：MedPartner 醫療保養知識網
衛生保健組關心您