

一、什麼是經痛？

是指女性在月經來潮時，下腹部中央感到陣痛或全身不適的情形，有時痛到臉色青白、盜汗，甚至站立不起來，影響到不能工作、不能上課的情形。最常發生在月經開始前或開始數小時內，疼痛可能維持1-2天不等，吃冰、壓力、常緊張、睡眠不足、作息不正常…等，也會使經前症候群及生理痛的情況更明顯。經痛又可分為續發性及原發性疼痛，續發性疼痛大多因生殖系統疾病造成，原發性疼痛找不到任何器質性的病變，在子宮要排出內膜時，身體會有激素的刺激，使子宮壁肌肉有持續而頻繁的收縮，如果收縮太強烈，就會使子宮壁缺血所造成疼痛，有時子宮收縮還會影響背部肌肉或消化系統，造成腰部酸痛、噁心、嘔吐、腹瀉等問題。

二、經痛時該怎麼辦？

先確定自己是原發性或續發性疼痛，平常可至婦產科診所或醫院使用超音波診斷，就可以了解本身的疼痛屬於哪一種，目前常見處理如下：

1. 藥物治療：常使用的藥物為非類固醇止痛劑，為急性時使用，非必要時不使用藥物治療。
2. 多休息：避免疼痛或其他身體不適造成間接的傷害，例如：跌倒、暈倒
3. 躺在床上時可將雙腳屈起來，減少腹部的壓力，能有效緩解疼痛
4. 熱敷：約30分鐘以上，溫度46-48°C，有效的熱敷可以緩解子宮收縮的強度與頻率，緩解疼痛感。
5. 服用薑茶或熱飲，緩解疼痛感
6. 攝取適當營養與蔬果比攝取甜食來的恰當
7. 穿寬鬆的衣服及內衣褲，避免腹部血液循環不良
8. 適當的運動可促進血液循環，但不能過度
9. 減少提重物的機會，可讓腹部肌肉放鬆

三、有經痛的人平時應該怎麼照顧自己？

良好的生活作息，盡量不要熬夜，尤其是生理期期間，維持健康的身體避免食用冰品及飲料建議預防指引如下

1. 飲食均衡，及低油低脂的植物性飲食
2. 維持正常體重，BMI介於22-24之間。
3. 使用其他民俗療法，如中醫、瑜珈、針灸等
4. 日常生活維持適量的運動，促進血液循環。
5. 避免食用刺激性食物（冰冷食物、咖啡、茶、酸辣食物）和醃製品，可多吃含有維生素B6的食物，如肉、魚、全穀類、香蕉、蔬菜、蛋、乳製品、啤酒酵母、莢荳

類、高麗菜、芽菜、麥麩、紅蘿蔔、酪梨等。但避免烹煮過久，維生素B6會被破壞。

四、學校目前提供甚麼資源？

1. 本校健康中心設有女性觀察室病床2張，生理痛發生時，能至衛保組休息。
2. 健康中心提供電熱毯及熱開水使用。

資料來源：

參考資料

邱敏惠、王秀紅(2003)·護校女生經痛及月經態度之探討·護理雜誌51(4)·45-52

朱玉瑩(2010)·生理痛

台北榮民總醫院婦產部·<http://wd.vghtpe.gov.tw/obgy/site.jsp?id=2347>

世新大學衛教櫥窗·<http://osa.shu.edu.tw/site/health/Education/>

台灣大學位較櫥窗·<http://student2.ntust.edu.tw/front/bin/ptdetail,health-03-02-14,c,189.phtml>

國立臺北護理健康大學南丁格爾的保健室信箱·<https://student.ntunhs.edu.tw/files/80-1002-205,c11.php?Lang=zh-tw>

學務處 體育暨衛生保健組 關心

