

## 何謂經痛？

意指在行經期，出現下腹劇痛、腰痠、頭痛、嘔吐、腹瀉的現象，是婦科常見症狀。也是婦科門診中最常見的三大問題之一，多發生在經期前 1 - 2 天或月經來潮的第一天開始腹痛，於月經出現後，排出血塊或膜樣物後逐漸減輕至消失。

## 種類

### （一）原發性經痛：

#### 1. 原因

- （1）先天性子宮頸管狹窄導致經血滯留。
- （2）月經來潮前黃體素下降，釋放過量的前列腺素，誘發子宮過度收縮，影響周邊血管發生缺血，進而刺激神經引發疼痛。

#### 2. 好發年齡

好發於 13 - 19 歲的少女，大多從初經開始起 3 - 4 年內就有的經痛。

### 3. 疼痛性質

伴隨生理期而來的痙攣及陣痛，通常位於恥骨上方，偶爾輻射至腹股溝、大腿和會陰部，疼痛時間不會超過 3 天，會慢慢減輕，可能伴隨下背痛、頭痛、疲倦、腰、臉色蒼白、噁心、嘔吐、腹瀉與頭暈等症狀。

### 4. 治療處置與指導

- （1）藥物治療：依醫囑給予非類固醇止痛藥（前列腺合成酶抑制劑）或口服避孕藥以減輕疼痛。
- （2）依醫生建議給予下腹部熱敷並按摩背部和下腹。
- （3）規律的生活，勿熬夜勿過勞。
- （4）適度的運動減輕不適。
- （5）均衡的營養，生理期間避免吃刺激性與生冷食物。
- （6）攝取高鈣低脂、補充維生素 B、C、蔬菜果等，減少內和動物性脂肪的攝取。
- （7）愉悅的心情，自我調適，減少壓力。

### （二）續發性經痛：

#### 1. 原因

與實質性器官病變而引起的經痛有關，例如：腫瘤、骨盆腔炎症、子宮內膜異位、子宮息肉、子宮脫垂、子宮肌瘤等，其中最常見為子宮內膜異位。

#### 2. 好發年齡

通常發生在以生產過的婦女或是中年婦女身上。

#### 3. 疼痛性質

悶痛不侷限於特定部位，或僅發生於一側腹部，經痛程度越來越強，且是持續性，沒有尖銳的痙攣，疼痛時間經常超過 3 天，且會持續到出血停止之後幾天才緩解，情緒緊張或壓力常造成疼痛加重。

#### 4. 治療處置

常使用荷爾蒙治療，使用止痛藥的效果較差，如果是骨盆腔疾病而引起的續發性痛經，宜尋求婦產科醫師進一步治療。

祝您  
身體健康！



## 經痛的保健



如有相關問題，歡迎諮詢或洽健康中心  
三民校區：(04)2219-5233~5237  
民生校區：(04)2219-5888  
E-mail：student31@nutc.edu.tw

國立臺中科技大學  
～ 學務處衛保組關心您～

