

女生如何應付生理疼痛

經痛（Dysmenorrhea）指的是月經來臨前或來潮時，下腹部痙攣式的疼痛，有時還伴隨著頭痛、噁心、心悸、拉肚子等症狀，可分為原發性與次發性兩種。大約有 75% 的婦女會有原發性的經痛，而其中約有 20 至 25% 需要服用止痛藥，約 15% 的人甚至會因為經痛而無法工作。一般的原發性生理痛會在月經週期的第一天時最嚴重，嚴重時甚至讓患者坐立難安，無法正常工作，但疼痛的強度會慢慢減緩，約在兩三天後消失。

原發性生理痛主要處理原則是進行症狀治療，最常用的療法是以止痛藥來減緩疼痛，通常療效都不錯，除少數對止痛藥會產生過敏反應外，很少會有嚴重的副作用。此外，生理痛只會在月經週期前後數天內發生，故需要的止痛藥量不多，造成抗藥性的機會也極少，不致影響患者身體健康。

治療經痛的止痛藥跟一般用來治療頭痛、牙痛的止痛藥原理不太一樣，女性應該要找婦科醫生做診斷開藥。要把經痛的痛苦減到最低，服用止痛藥也有小訣竅，因為藥效發揮通常需要一二個小時，所以最好在感覺到疼痛時立即服藥，止痛效果會更好。

經痛除了尋求醫師的診治外，平日的自我調理也很重要，例如日常生活上的規律性、適度的運動、均衡的營養、充足的睡眠以及愉悅的心情。經痛也可以從飲食及營養方面著手改善，若經痛以腰腳酸痛、腹部抽痛、乳房脹、抽痛為主，平日應攝食富含維他命 B1、B2 的食物，如糙米、胚芽米、肝臟、杏仁、乳製品等；月經來時下腹子宮卵巢部位疼痛的人，則建議多攝取富含維他命 C、E 的食物，如黃綠色蔬菜、柳丁、檸檬、核桃、杏仁、小麥胚芽等。

至於經期間整個腹部均痛者，平日尤應注意飲食及營養，少吃生、冷、油膩的食物，可以維他命 B 群、酸乳酪等調理腸胃。因貧血而引起經痛的人，月經來時多有頭痛或兼耳鳴、腹痛綿綿的症狀，不妨多補充鐵劑、深綠色蔬菜，或偶爾喝一些白蘭地酒，經痛的情形可以逐漸改善。

此外，當經痛發作難耐時，適度的保溫對減緩經痛也有效，例如以抱熱水袋的方式緩解疼痛。而冰冷食物如沙律、冰品、冷食絕對要忌口，最好能做些輕鬆運動或柔軟操，不但能放鬆筋骨與心情，也能轉移對經痛的注意力，讓疼痛情況與情緒波動降至最低。

當然，如果原本沒有經痛現象，但隨著年齡增長疼痛程度愈嚴重，或止痛藥越吃越多、至經期結束還無法止痛者，醫生提醒婦女朋友多加留意，這可能是次發性經痛，一般都可以發現

骨盆腔中病灶，通常引起的原因是子宮內膜異位症與子宮腺肌瘤等，最好儘快尋求專科醫生的協助。

減緩經痛不一定要靠藥物

- 每一種對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。
- 多攝取含必需脂肪酸的食物，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，並且增加新鮮水果、蔬菜、蛋白質、穀類的攝取。
- 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，如果你吃了許多的甜食，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。

經痛困擾著許多女性同胞，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，你可不能隨便亂吃藥，從生活上的小細節、營養飲食的調理、運動、適當的處方藥物輔助，相信一定能把它的影响降到最低。