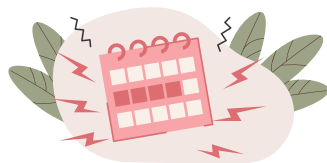


# 月事一來就痛不欲生？

## 中醫助您擺脫痛經困擾

撰文◎中醫部住院醫師 鄭傑元



在臺灣，每十位女性就有八位曾有痛經的困擾，除了造成生活品質的下降外，也可能讓女性在學習成效或工作表現上不如預期。



痛經的辨別		
	原發性痛經	繼發性痛經
原因	子宮內膜細胞釋放前列腺素、促使子宮肌肉壁強烈收縮而造成疼痛，是指並無病理疾病所產生的疼痛狀況	周圍內臟器官病變造成，如骨盆腔發炎、子宮肌瘤、子宮內膜異位症、子宮肌腺症等，指具有病理疾病所造成的痛經
好發年紀	通常在初經後幾年，排卵狀況正常後發生，且可能持續到40幾歲	多好發於30歲以上的女性，且會隨著年紀增長而惡化
特點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大多是從初經開始起3-4年內就有的經痛</li> <li>2. 月經來後才開始痛</li> <li>3. 疼痛時間不超過3天</li> <li>4. 陣發性痙攣收縮痛</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 經痛的程度會愈來愈加劇</li> <li>2. 月經前就會開始疼痛</li> <li>3. 疼痛的時程經常會超過3天</li> <li>4. 持續性的下腹悶脹痛</li> </ol>



「痛經」是指婦女在經期或行經前後下腹部疼痛不適，或疼痛牽引至尾椎，甚至伴有嘔吐或腹瀉等現象。痛經的發生多在經期前1-2天，或月經來潮的第一天開始疼痛，於月經出現後，排出血塊或膜樣物後逐漸減輕至消失。本病的發生以年輕女性為多，高峰期約在20-24歲左右，隨年齡的增長，發生比例亦慢慢下降。

## 為什麼我會痛經？痛經就是子宮生病？

痛經主要可分為「原發性痛經」及「繼發性痛經」，對於痛經患者，需先判斷為原發性或是續發性痛經，若為繼發性痛經，則針對其造成的病因去做治療。

在臨床鑑別診斷上，需詳細詢問其病史，包含初經年紀、痛經發作年紀、疼痛持續時間、疼痛程度、疼痛部位、性生活史及其伴隨症狀等；此外，影像學及實驗室數據也可輔助

確診，例如是否有子宮肌瘤、子宮肌腺症或骨盆腔發炎等情形。

## 中醫怎麼看痛經？我是屬於哪一種體質？

原發性痛經在中醫也稱為「痛經」或「經行腹痛」，痛經發病有虛有實，虛者多因肝腎虧損，實者多因寒、熱、溼等外邪的侵襲。

治療原則主要以調理氣血為主，搭配行氣、化瘀、活血、散寒或清熱，取決於患者體質的寒熱虛實。經期以調血止痛治標為主，平時則根據個別情況，審因治本，調理體質，治療時間一般以3個月經週期為主。

以下為臨床上較常見的五大類型：

### 肝腎虧損型

主症：經期或是經後一二日、小腹隱痛喜按、月經量少、色淡質稀、頭暈耳鳴、腰膝痠軟、

小便清長、面色晦暗、舌淡、苔薄、脈沉細。  
代表方：以歸腎丸或調肝湯加減。

### 氣血虛弱型

主症：經期或是經後一二日、小腹隱隱作痛、或小腹及陰部空墜、喜揉按、月經量少、色淡質稀、或神疲乏力、或頭暈心悸、或失眠多夢、或面色不華、舌淡、苔薄、脈細弱。  
代表方：以聖愈湯或十全大補湯加減。

### 氣滯血瘀型

主症：經前一二日或經期小腹脹痛拒按、或伴有胸脅乳房脹痛、或經量少、或經行不暢、經色紫暗有塊狀物、塊下痛減、經淨後疼痛消失、舌紫黯或有瘀點、脈弦或弦澀有力。  
代表方：以膈下逐瘀湯加減。

### 寒凝血瘀型

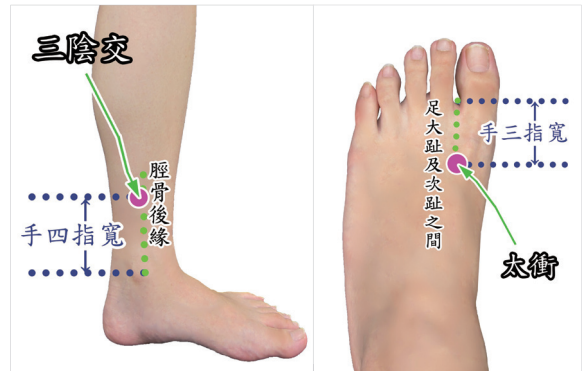
主症：經前或經期小腹冷痛，得熱痛減、按之痛甚、經量少、色紫暗有塊、畏寒肢冷、面色青白、舌黯、苔白、脈沉緊。  
代表方：以溫經湯加減。

### 溼熱蘊結型

主症：經前或經期小腹疼痛拒按，有灼熱感，或痛連腰部、或平時小腹時痛，經來疼痛加劇，經量多或經期長，經色紫紅，質稠或有血塊，平常帶下量多，黃稠臭穢、或伴有低熱、小便短黃、舌紅、苔黃膩、脈弦數或濡數。  
代表方：以清熱調血湯加減。

## 中醫婦科調理穴位

您有痛經、經期提前或經期不規則等月事



相關的困擾嗎？如果您有上述症狀，而且經前或經行期間臉上常冒痘痘、乳房脹痛，或是經行不暢的話，以下兩個穴位推薦給您。

### 三陰交穴

「三陰交穴」屬於脾經，是三條「陰」的經脈（足厥陰肝經、足太陰脾經、足少陰腎經）交會的地方。位於小腿內側，腳內踝上3寸，大約四橫指的距離，小腿脛骨後方凹陷處，就是「三陰交穴」。

三陰交穴有調理脾胃、疏肝理氣、活血化瘀、散結止痛之功效，而十總穴中所謂「婦科三陰交」，表示三陰交穴對於婦科經帶胎產等病有非常好的效果。平常可按壓三陰交穴3-5分鐘，有助於緩解月經不調、痛經、經閉、崩漏、赤白帶下、小便不利、水腫、遺尿、腹瀉、消化不良等症狀。

### 太衝穴

「太衝穴」屬於肝經，位於雙腳足背，第一和第二趾縫往上約2寸（大約三橫指的距離）的凹陷處，就是「太衝穴」。

太衝穴為肝經的原穴，有平肝熄風、清熱

明目等功效，對於改善頭痛、暈眩，以及肝火上升引起的青春痘、咽喉炎、更年期症候群有非常好的效果。平常可按壓太衝穴3-5分鐘，有助於緩解月經不調、乳腺炎、乳腺增生、遺尿、腰痛、肋間神經痛、高血壓、神經衰弱、近視、視力減退等症狀。

## 婦女日常保健祕訣

- 一、平時保持心情平穩安定，多藉由運動調節情緒與工作壓力，可以促進血液循環，有助於經血順利排出體外，以及減緩痛經的發生。
- 二、注重經期及產後攝生保健，經前、經期忌勞累，忌生冷，勿游泳、涉水，勿吹風，洗頭後應將頭髮用吹風機吹乾。
- 三、節制房事，計劃生育，防止房勞多產，損傷肝腎。
- 四、平時避免食用寒涼類食品，例如冰品、涼飲、西瓜、冬瓜等。
- 五、平時避免食用刺激性飲食，如辛辣香燥的食物、碳酸飲料、酒類等。
- 六、月經過後，宜多吃補血食物，如蘋果、葡萄、櫻桃、肉類等。
- 七、月經期間，有些人進食少量甜食會比較舒服，建議您可以選擇含鐵質較多、天然、糖分豐富的食物，如乾果類的葡萄乾、紅棗、龍眼乾等。



## 結論

痛經是婦女常見的主訴之一，對於痛經患者，需先判斷為原發性或是續發性痛經，診斷原發性痛經主要依據典型表現及理學檢查，重點在排除續發性痛經的可能；若為繼發性痛經，則針對病因進行治療。

中醫通過針灸、中藥或飲食調理等方式，可有效舒緩肝氣鬱滯，化解寒溼，改善血液循環，從而緩解疼痛，提升生活品質。中醫強調辨證論治，治療期間需要經由中醫師的全面評估和診斷，方能根據患者體質和病因，制定出最適合病患的專屬治療方案！

## 作者介紹



鄭傑元 中醫部住院醫師

慈濟大學學士後中醫學系，中華針灸醫學會專科醫師，現任恩主公醫院中醫部住院醫師。專長為針傷科（五十肩、退化性關節炎、運動傷害、中風後遺症、慢性疼痛）、內科（失眠、消化性潰瘍、溼疹、青春痘、蕁麻疹）、婦科（更年期症候群、痛經、經前症候群、不孕症、體質調理）。