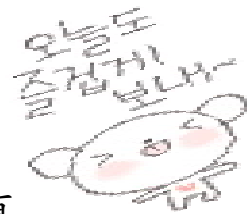


經痛的處理



經痛指的是月經來臨前或來潮時，下腹部痙攣疼痛，有時會伴有腰痠、頭痛、臉色蒼白、四肢發冷、噁心、嘔吐、心悸、拉肚子…等不適症狀。

◆經痛時的自我照護方式：

1. 下腹部熱敷、喝熱茶(湯)、洗熱水澡或輕輕按摩腹部，可以減輕疼痛。
2. 多休息、多睡覺讓自己舒服一點，如果可以的話，能睡就睡。
3. 可洗熱水澡來幫助骨盆腔血液循環改善。
4. 不要吃辛辣、刺激性(如咖啡、濃茶、可樂及冰品)或生冷的食物(包括冰淇淋、冰的可樂沙士、冰過的蔬果，生菜沙拉)。可多食用葡萄乾、龍眼乾、柿乾、紅棗、紅豆湯、桂圓紅棗茶、黑糖薑茶等。
5. 服用止痛藥：經醫師處方後，可服用止痛藥。
6. 月經後宜多吃補血食物，如四物湯、葡萄、櫻桃、肉類、菠菜等。
7. 穴道按摩：

(1)合谷穴



(2)三陰交穴



8. 如果每次月經來時就疼痛難耐，一定要就醫做詳細檢查。

◆平日保養之道：

1. 養成良好的生活習慣，每晚最慢 12:00 前就寢。
2. 三餐定時定量，且均衡飲食，規律的運動。
3. 多攝取含必須脂肪酸食物：特別是 omega3、omega6 等等，如：魚油、花生、堅果，或是吃亞麻籽、月見草、琉璃苣的提煉油，並且增加新鮮水果、蔬菜、蛋白質、穀類的攝取。
4. 攝取維生素 B 群、C、E、鎂、鈣：維生素 B 群、C、鎂，可穩定賀爾蒙、減少疼痛；維生素 E 可改善子宮肌肉的血液循環；鈣的補充對穩定神經有幫助。
5. 平時不喝冰品或刺激性食物(如咖啡、濃茶、可樂等)；經期前二週及月經來潮期間絕不喝冰品，可多喝花茶、麥茶、薑茶等。
6. 經期前一週，每晚臨睡前做 15 分鐘的膝胸臥式姿勢。



【彰化女中健康中心關心您的健康】

