

當…疼痛月月來報到

揮別經痛更自在

文／婦產部 研究醫師 黃則立

經痛是女性很常見的生理現象，從問卷調查可知，大約1/3的女性毫無經痛，1/3有輕度經痛，另1/3有中重度經痛。經痛症狀包括噁心、嘔吐、腸胃脹氣、腹瀉、頭痛、頭暈、倦怠、情緒低落等，程度輕者自行服藥即可緩解，但有的人可能痛到呈半休克狀態，嚴重影響學習和工作，必須就醫治療。

經痛分為「原發性經痛」和「次發性經痛」兩類，原發性經痛是無病理疾病的經痛，次發性經痛則有病理疾病，詳述如下：

原發性經痛：

主要在女孩月經初潮後1年開始發生。這種週期性的疼痛出現在月經來前幾個小時或來了以後，大約維持2-3天。原因是當

初排卵時，內膜細胞聚集了很多脂肪酸，在此產生高濃度的花生四烯酸（arachidonic acid），月經一來，此酸又將大量的前列腺素（PGE2與PGF2 α ）釋放進入子宮內與全身，進而造成強烈的子宮收縮與先前所提的腸胃道症狀。

這種痛通常最先是下腹部子宮收縮絞痛，進而轉移到腰薦椎、後背及大腿內側，甚至痛到膝蓋部位。大多數女性在子宮成熟（約18歲）後、懷孕或生產後，症狀就會改善，甚至消失。

次發性經痛：

又稱疾病性經痛，通常發生於初經後數年，與年齡較無相關，很可能原本沒有經痛，後來才開始出現症狀。此類經痛最常見



的原因是子宮內膜異位症、子宮腺肌症與子宮肌瘤。其他可能的原因還有子宮息肉、子宮先天性畸形、子宮發炎、子宮異物等。

常見經痛原因：

子宮內膜異位·子宮肌痛

以子宮內膜異位症為例，子宮內膜異位症是子宮內膜跑到子宮腔以外的地方，諸如子宮體、卵巢、輸卵管、子宮直腸陷凹、盲腸、大腸表面、腹膜、肚臍，甚至食道、氣管及肺臟等部位，這些不安於室的子宮內膜，也會週期性剝落。

初期的子宮內膜異位組織在骨盆腔並無血管供應養分，需要自行製造血管內皮增生素來製造新生血管以供應營養，異位的組織更會自行發展轉化酶與雌激素，因此擁有

比子宮內膜更多的前列腺素，在月經來時導致更嚴重的經痛。其所引發的疼痛是一種直腸被壓迫的感覺，進而引起後背疼痛，並延伸到大腿。當子宮內膜入侵子宮肌肉層，即稱子宮腺肌症，子宮腺肌症患者除了經痛之外，還可能合併性交疼痛、子宮變大、月經過量與不孕。

子宮肌瘤則是另一個誘發經痛的常見原因。大約1/3正值生育年齡的女性都有大小不同的子宮肌瘤，這些肌瘤絕大部分是良性的，但每當月經一來，子宮肌層或腔內長出的肌瘤，不但阻礙了經血流出，也會干擾子宮的正常收縮，造成排經血與止血的困難，子宮因而必須承受更大的收縮壓力。這類病患不僅嚴重經痛，往往還合併經血過量，導致貧血。

診斷經痛面面觀

在經痛的診斷方面，一般的子宮收縮是無法經由腹部理學檢查觸摸得知的。醫師做下腹部觸診時，患者的恥骨上緣會有輕微疼痛，但沒有彈跳痛。假設摸到腫塊，則要考慮是否為骨盆腔腫瘤。內診時，還要注意有無子宮頸息肉或脫出物，以及雙側骨盆腔有無異物。萬一子宮有劇烈的觸摸痛，便應考慮是不是急性骨盆腔發炎。

經痛患者如果沒有合併經血量過多，血液檢查應該是正常的，儘管腫瘤指標CA-125升高，但在月經期，此一指標的陰性預測值很高，故應在月經結束後檢驗；次發性經痛的患者，CA-125的濃度則會略微偏高。在影像學檢查方面，就屬超音波最為準確，不論是經腹部或陰道的檢查方式，都可以檢測出子宮大小、位置，以及有無肌瘤、腺瘤、卵巢腫瘤或異物。

治療經痛必須先找出原因，除非有明顯的急症，否則應以追蹤觀察和保守藥物治療為首要選擇。並且，任何急性經痛在用藥前，必須先排除一些併發症，例如子宮外孕、流產、卵巢破裂出血或扭轉等，以及闌尾炎、腸胃道急症。

治療經痛管道多

一般經痛可以有效的用止痛藥緩解，最常用的是非類固醇抗炎藥

(NSAIDs)，它可以抑制前列腺素的製造，降低子宮的過度收縮。常用藥物有Ponstan、Ibuprofen、Diclofenac、Naproxen等。荷爾蒙調節法是另一種選擇，子宮內膜異位症便可利用避孕藥來降低體內荷爾蒙量，使疾病維持在基本狀態。高劑量黃體素、Danazol或長效型柳菩林(Leuplin)，都可以用來抑制子宮內膜異位、肌瘤與腺瘤。

當藥物無法控制經痛或經痛嚴重時，可用腹腔鏡來尋找骨盆腔內有無導致經痛的原因。若無其他病源，可行薦骨前神經切除術來阻斷痛覺神經，以減少止痛藥的服用，這是治療經痛的最後方式。

改善經痛小常識

其他非藥物治療的方式，是以改變日常生活飲食型態為主，諸如適量運動；月經期間少吃高鹽、冰品或刺激性食物；經痛時骨盆腔充血，可以熱敷下腹部促進血液循環，有助鬆弛肌肉並緩和經痛；穿著保暖的外衣，尤其要避免腹部受寒；勿穿過緊的內衣褲，過緊會導致循環差，使骨盆腔血更為嚴重；適當的休息與充足的睡眠；如此應可改善生理期的疼痛與不適。

無論是原發性或次發性經痛，都隱含著影響日常生活與未來不孕的因素，唯有早期診斷，早期治療，才能當個更自在也更快樂的女性。🕒