

中醫談痛經

◎ 中醫部 許麗娟醫師・何宗融部長 2009-12-07

痛經定義：經期或行經前後，下腹疼痛或痛及腰背，稱之為「痛經」。有時甚至伴有頭痛、噁心、四肢厥冷的症狀。

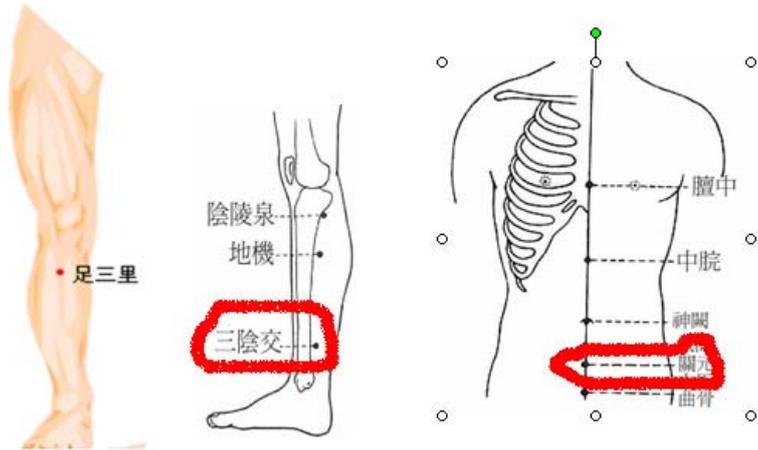
痛經病機：根據「不通則痛」的理論，痛經主要是由於氣血運行不暢所致。在經期前後，種種病因，使胞宮的氣血運行不暢，導致「不通則痛」；或胞宮未能得到適當的滋養，以致「不榮則痛」，都可使「痛經」發生。氣為血帥，血隨氣行，氣行則血行，通則不痛。

緩解經痛穴位按摩：

足三里：膝眼下三寸，脛骨前緣外開約一寸

三陰交：內踝尖直上3寸，脛骨後緣處。

關元：肚臍正下方3寸處



衛教：

調節情志：保持樂觀愉快的心情，使氣機和暢，自然會減少痛經的發生。注意經期衛生，防止感染，：經期勿冒雨涉水、冷水洗澡、游泳及盆浴。且應避免受寒，洗完頭髮要吹乾。

注意勞逸：經期過於勞累，會使機體抗病能力減低，故生活應有規律，維持充足睡眠。避免劇烈運動或提重物而使下腹部用力，造成經血過多或延長。

慎房事：經期不慎房事，既易耗傷腎氣，又易招致外邪侵入引起痛經。

膳食：月經期間宜選食新鮮而易於消化的食物，勿食辛熱、寒涼、茶酒，勿過量或過飢，同時，保持排便通暢。經期不食生冷、冰涼。平時應加強體育鍛煉，以增強體質。如慢跑、太極拳等，不僅能增進食欲，振作精神，而且有利於人體的氣血運行，使血脈和順，經絡通順，這對預防痛經的發生，可起到積極的作用。

【相關圖片】

資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=590