

婦女月經期間服用中藥

慎防誤觸「地雷」

婦女在月經期間的用藥要非常小心，一方面因為某些藥物可能導致月經異常，另一方面是經期出血可能影響藥物的療效。那麼，這時如果必須服用中藥，應特別注意哪些藥物呢？

1. 活血化瘀藥

活血化瘀藥是指能活血散瘀，祛除血瘀的藥物，如桃仁、水蛭、荊三稜、莪朮、紅花、五靈脂等，臨床上主要用於治療癥瘕積聚（腫瘤）、血瘀阻滯、跌打損傷、婦女痛經、經閉等症。婦女在月經期間，子宮經血下行，此類藥物不僅有抗凝血、抗血栓的作用，還會擴張血管、加速血液流動，導致月經不止、月經量過多等後果，所以使用此類藥物應謹慎。

2. 止血藥

止血藥可用在流鼻血、吐血、便血、血崩、尿血及外傷出血等症。臨床常用的止血藥，如三七、藕節炭、白芨、仙鶴草、血餘炭、茜草炭、蒲黃炭、大小薊等，大都具有縮短凝血時間的功效。正因止血藥能降低毛細血管的通透性，促使毛細血管收縮，所以婦女月經期間如果服用這類藥物，可能會阻礙血液正常運行，導致經期縮短、經血蓄積於子宮而無法排出，也應慎用。

文·圖／藥劑部
藥師 張坤隆



活血化瘀藥：莪朮、紅花、荊三棱



止血藥：白朮、大小蓷、茜草



苦寒藥：黃芩、黃連、黃柏



溫燥藥：桂枝、細辛



五靈脂為鼯鼠的糞便，亦可入藥

3. 溫燥苦寒藥

溫燥藥如附子、細辛、肉桂、桂枝等，容易耗傷陰血、熱迫經血竄流；苦寒藥如黃連、石膏、黃芩、黃柏等，易致寒邪凝血、月經量稀少，須經中醫師辨證使用。

月經期的忌口

女性月經期間除了要注意使用的藥物之外，一般飲食也要遵守以下原則：

1. **少吃生冷、寒涼食物**：在中醫理論，血若寒凝，血行受阻，不通則痛，因此婦女平時或經期，如果喜歡吃寒涼生冷食物，易致痛經。此類食物包括冰凍冷飲、西瓜等。
2. **少吃酸澀食物**：酸性食物味酸性寒，具有固澀收斂作用，易使血管收縮，不利於經血暢行。酸性食物包括酸辣菜、泡菜、石榴、青梅等。
3. **少吃刺激性食物**：部分痛經是因濕熱蘊結於子宮所致。攝食辛辣溫熱之品，容易引起骨盆腔血管收縮，或許會加重骨盆腔充血、炎症的發生，或使痛經加重、經血量過少，甚至停止，或月經紊亂。刺激性食物如辣椒、胡椒、烈酒、煙等。
4. **儘量避免喝含氣飲料**：汽水等飲料大多含有磷酸鹽，會與鐵質產生化學反應，使鐵質難以吸收，故缺乏鐵質或正值經期的女性避之為宜。

婦女月經期的不適，可用中藥來改善治療，但服用中藥，最好由中醫師辨證論治，不要自行購服，以免誤觸「地雷」。當然，女性月經期間也要多注意生活飲食習慣，如此必能將月經期間的不適降到最低。🌐

參考文獻：

1. 中華本草
2. 全國中草藥彙編