

漫談『經痛』

◎大馬路社區醫療群陳水亮婦產科診所 陳水亮醫師

前言：

痛經係指合併月經來潮的疼痛，依其病因的不同，可分成原發性及續發性痛經。原發性痛經係指月經痛，但沒有可觀察見的骨盆腔病變。反之，續發性痛經常伴有特定性可見的病理變化，疼痛就是導因於這些因素的異常。自初經後，約有百分之五十的婦女，曾有程度不一的痛經經驗，大部分可經由口服避孕藥或止痛藥獲得紓解；但仍有約百分之十的婦女，因一至三天的極度疼痛而被迫休息，造成經濟損失，若加上痛經使得工作效率降低，意外頻率增高或工作成果品質不佳，其損失當不止此數。

分類：

一、原發性痛經

原發性痛經大多發生於10幾至20歲左右，30歲以後，發生率即明顯下降。未婚者較已婚者發生率稍高；但並無證據顯示懷孕或陰道生產與痛經的減少有影響，也無證據認為藉由運動會改善它。原發性痛經在診斷上有三個特徵：一為初發時間，約在初經後六至十二個月，且在有排卵的週期。（初經初時，由於卵巢尚未成熟，常有無排卵的週期出現）。此項觀察，有時常與子宮內膜異位症做鑑別診斷。二為疼痛持續時間，痛經出現時間約與月經血流同時或數小時前，持續時間為48至72小時。因此若疼痛拖延整個經期或超過數天，應考慮是否為續發性痛經。三為疼痛性質，其痛為絞痛或陣痛樣的學痛，最初常在恥骨上部，偶有下背痛或大腿內側的轉移痛，理學檢查常無確定的結果或病灶。

二、續發性痛經

續發性痛經時，病史詢問及理學檢查則非常重要。詳細的病史，可取得诸如反覆發作的骨盆腔感染，不規則月經，經量過多，子宮內避孕器或不孕的問題，這些問題常暗示著續發性痛經的潛因。理學檢查包括陰道直腸鏡檢查，可以發現如子宮畸形、子宮肌瘤、卵巢囊腫、子宮內膜異位症或骨盆腔感染等。特別一提的是子宮腺肌症，它是子宮內膜組織長入子宮肌肉層裡，常發生於40至50歲，理學檢查上可能僅有稍大的子宮，易被誤為子宮肌瘤；超音波可顯現均勻膨大的子宮，而無子宮肌瘤的螺旋狀腫塊，得知以鑑別。

病因：

探討痛經的致病原因，行為及心理的因素，長久以來即被廣泛研究，但因牽涉層面複雜，故單一結論性往往僅可能止於“相關”而無法涵蓋所有的機轉，研究顯示，體內前列腺素製造增加及經期中經由子宮內膜分泌的前列腺素增加，可促使子宮不當活性增強，進而改變其生化狀態，故引起原發性痛經。最新的研究顯示，經期中，身體循環的血管收縮素（抗利尿激素）及Leukotriene的生合

發性痛經。最新的研究顯示，經期中，身體循環的血管增壓素（抗利尿激素）及Leukotriene的合成途徑亦增加，後者亦為強力的肌肉收縮劑。其次，再探討原發性痛經較易出現於有排卵的月經週期時發現，排卵前期的增殖期，雌激素逐漸增加，排卵後的分泌期，黃體素在逐漸增加，若無懷孕發生時，黃體溶解，黃體素下降，子宮內膜失去支持而崩落是為月經。子宮處於此種雌激素交迭作用的環境下，也暗示着這些改變提供了病理變化的基本成因。因為黃體素的下降，促使細胞不穩定，易破裂釋出溶小體，溶小體能激發磷脂代謝成前列腺素。前列腺素為引起疼痛的終產物，常被用於催生及誘發流產。定量的研究顯示，痛經的患者，其子宮內膜前列腺素的含量，呈有統計意義的升高。綜合言之，黃體退化，循環黃體素下降，增加子宮肌層前列腺素的量，又加上經血中前列腺素及其代謝物對子宮的作用，使子宮收縮活性增加或產生節律障礙，使肌層血流減少，導致局部缺血現象，而產生疼痛。

治療：

原發性痛經的治療可用溫水袋或電熱墊熱敷，可改善下腹部疼痛及子宮血流，緩解痙攣性疼痛，特別是深夜時或手邊無適當藥物時，先DIY處理一下，常有意想不到的效果。大多數止痛藥的作用機轉，都在抑制前列腺素的合成，此類藥物最好在疼痛初期即使用，效果較好。且因前列腺素在月經來潮的48小時內較高，故連續服藥2-3天是較佳選擇。其相關的副作用如胸口灼熱、惡心嘔吐、腹部不適或食慾不振等，也同於一般使用NSAID時選藥的考量自不再贅言。口服避孕藥可抑制排卵，使子宮內膜變薄及經量減少，前列腺素的含量自然減低，試用口服避孕藥三四個月，往往會有明確療效。有些個案：一聽說要用避孕藥，常面有難色，也許是民俗觀念上的刻板印象吧！那麼，單純使用黃體素，以降低生理週期中，黃體素的自然波動，也可使經痛減輕。

續發性的治療，顧名思義就要針對其不同的發生原因，處置上自非一成不變，如子宮頸阻塞或子宮內膜沾連者，給予子宮頸擴張或子宮內膜搔刮術。骨盆腔充血症候群或IUD所導致的疼痛或經血過多，使用非類固醇止痛藥，效果卓著。子宮內膜異位症若能用腹腔镜檢查，無論對診斷的確立或直接治療—電燒或雷射，或單用避孕藥或樂得高（Ladogal），對疼痛紓解，功效良好。至於子宮肌瘤或腺肌症，如症狀嚴重，尋求手術治療亦為根本解決之道。

總之，在當今基層門診中，痛經是常見的疾病，對許多婦女也是無奈的，經由周詳的檢查找出其潛在的致病原因，對症下藥，以維護健康及建立自信心，應可預期。

醫師簡介

陳水亮 醫師

大霧峰社區醫療群

陳水亮婦產科診所

