

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 830319 版面 三版



→經期間吃冰，容易增加經痛的不適。

經期 忌吃冰冷 不妨適度運動

飲食、運動無效 可藉藥物或調整生活改善

要減少痛經的不適，其實並不難，一般婦女可由飲食、運動等日常生活習慣著手，如果仍無起色，藥物可有效改善症狀。

在飲食方面，不論中醫或西醫都強調，忌吃冰冷食物。楊玲玲指出，許多女性對冷、熱不注意，特別是年輕女性，炎炎夏日將冰品當做正餐者，不乏其人，使得體質趨向寒性，增加子宮收縮，產生痛經；加上現代人工作忙碌，運動量少，子宮血循和代謝較差，腹部容易產生脹氣，氣滯則血淤，引起經痛。

因此，她強調，經期間切忌吃冰。另外，有些婦女在經期時，手腳會略顯水腫，這時應該減少鹽份攝取。

在運動方面，有些女性認為經期時應儘量臥床休息。不過，鄧素文表示，適度運動方有助腸胃蠕動，經血也排得比較乾淨，不致滴滴答答地出血個不停。因子宮位置不正而導致經痛的婦女，還可藉膝胸臥式運動改善；身體跪下後，將雙手、膝蓋和胸部貼向地面；持續約五分鐘；這種運動通常用於產後婦女子宮復位之用，一般婦女作此運動，也有減輕因子宮位置不正造成經痛之效。

如果飲食和運動改善都無起色，這時，就得求醫用藥治療了。鄧素文建議，經期間增加維他命攝取，尤其是維他命B，有助緩解經痛；像是「普拿疼」一類的鎮痛解熱劑，也常為婦產科醫師使用。值得注意的是，近來少數不肖醫師以麻醉藥品「配西汀」治療經痛，可能造成毒癮上身，求

藥解痛的婦女應特別小心。

楊玲玲則由中醫觀點出發，強調依個人體質寒、熱、虛、實不同，投以不同中藥方劑。

她指出，如果是實、熱證體質的人，中醫多以活血化瘀藥方治療，例如溫經湯、加味逍遙散、桂枝茯苓丸等，具有擴張血管、安定心神的作用；一般人在家可以桂枝泡茶飲用。不過，她提醒，上述藥劑的用量應比一般治療用藥來得少，且治療跌打損傷的活血化瘀藥和治療痛經的活血化瘀藥不同，誤用反可能造成血崩。

如果是虛、寒證體質者，則可以補中益氣湯，治療氣虛無力；手腳冰冷者，則宜服用含有當歸的四物湯，或併用小建中湯一起治療。

除了痛經之外，有些女性經期不規則，一個月來個兩、三次，

或是兩、三個月才來一次，這種「亂經」的現象，通常源於無卵性月經所致，雖然有經血排出，但卵巢並未排卵。有些經期不規則者容易有不孕的問題，即導因於此。

鄧素文表示，如果亂經的情況不致造成生活困擾，而最近又沒

有懷孕的打算，這類婦女不一定接受治療；反之，接受女性荷爾蒙治療，可有效減少亂經的發生。

