

經痛怎麼辦？

大多數的女性在一生中多多少少經歷過不同程度的經痛，可能只為期數個月，也有經年性無法緩解的狀況，經痛期間還可能合併背痛、虛弱、嘔吐、腹瀉及頭痛等其他症狀。當經痛發生時，女性朋友該如何應對呢？

經痛分為原發性及續發性兩種型態。原發性經痛意指小女生剛來經期就產生疼痛的狀況。這種疼痛有可能在 25 歲左右或者懷孕生產而緩解，起因多是月經期間產生的類荷爾蒙物質 Prostaglandins 使子宮的平滑肌肉攣縮造成。

經痛較少發生在不排卵的女性身上，因此口服避孕藥以其抑制排卵的功效，約可以使 70%~80% 服用的女性減輕經痛症狀，甚至完全緩解。只是一旦停止服用，疼痛的狀況又可能回復到原來的樣子。口服避孕藥有不同的劑型劑量，要考慮個別適用的方式及禁忌症。

續發性經痛起因於生殖系統中各式各樣可能的疾病，如子宮肌瘤、子宮內膜異位、卵巢囊腫、癌症等。有些未婚女性裝置避孕器也可能造成經痛、經期不規則、經血量大的現象。但也並非所有避孕器裝置都會有這種問題，像一種含有每日微量釋出黃體素的子宮內避孕器，反而會減輕經痛以及經血量過多的症狀。

解決經痛必須要先知道到底妳的經痛是怎麼來的。到醫院以後，醫師會幫妳一項一項排除掉可能引起的原因。有發炎治發炎，有腫瘤則考慮切除，內膜異位視程度決定藥物或手術或合併治療，因避孕器引起的疼痛則移除避孕器。很多女性對經痛抱持忍受或自己買止痛藥丸的態度，往往延誤治療的好時機。而且就止痛藥丸來講，一般市售含 Acetaminophen 成分的藥丸只對疼痛緩解有效，但是對專門作怪的 Prostaglandins 卻是沒有用的。

沒有藥物可以服用的狀況下，有些生活上的處置可以參考：喝杯熱茶、熱敷下腹部下背部、洗熱水澡、輕輕按摩腹部等都有幫助。對於輕微的經痛，像瑜珈、伸展身體、走路散步、騎腳踏車等運動均可以增加骨盆腔內血流量，也可以減輕疼痛。其他如仰躺合併兩膝枕頭墊高、經期來時充分休息避免壓力。有避孕需要的女性，可以口服避孕藥，或請醫師幫忙裝置含黃體素的子宮內避孕器，這些方法對改善經痛均有助益。

資料來源：<http://www.yinome.com/obsgyn/dysmm.htm>