

hytyhy / May 07, 2012 09:29AM

[經痛權威醫師 林義龍醫師\[轉貼\]緩解經痛](#)

經痛權威醫師 林義龍醫師[轉貼]緩解經痛

一個月來一次，經痛是很多女性的痛。飽受經痛困擾的女性，在正規治療之餘，也可嘗試針灸、下腹部熱敷或喝些熱飲等輔助療法，讓自己舒服些。

台灣女性經痛的狀況，「每次經期來都會痛」的有23%，「經常痛」30%，「偶而才痛」40%，「完全沒有此困擾」的只有7%，可見經痛是相當普遍的經驗。

面對每月一次的折磨，女性的因應方法以「喝熱飲」最多，占38%，常喝的有黑糖茶、桂圓茶及熱可可等。接下來依序為「休息，甚麼事情都不做」、「吃巧克力」、「喝溫開水」、「吃止痛劑」及「熱敷」等，顯示女性偏愛透過飲食來舒緩經痛，不喜歡使用藥物。

確診為原發性經痛後，藥物的效果效還是最好，可選擇非類固醇性止痛藥，也可選擇能同時調整月經周期的避孕藥，藥物需經醫師處方才行。

女性偏好非藥物療法，例如針灸、每天服用400到800毫克的維生素E，都可改善子宮肌肉的血液循環。

此外，以熱水袋或電毯熱敷下腹部；減少肉類、乳製品等飽合脂肪酸攝取，改以多元不飽和脂肪酸的鮭魚、鮪魚、秋刀魚等魚類替代，也有助於緩解經痛。

月經期間多攝取維生素B群、維生素C、鈣、鎂的全麥穀類等食物，適度做些瑜珈、冥想、慢跑等活動，並減少咖啡因攝取，注意身體保暖，不吃生菜、西瓜、冰涼食物及飲料等生冷食物，都有助於緩解經痛。

不少女性都喜歡趁經期吃巧克力等甜食，巧克力會誘發腦內釋出一種讓人心情愉快的腦內啡，且每公克巧克力約含1毫克的鎂，確是不錯的選擇，但巧克力含有咖啡因，熱量也高，吃適量就好。

---