

shinyihuang00 / November 01, 2015 07:27PM

[經痛怎麼辦？汐止吳婦產科幫你安撫「好朋友」的情緒](#)

不少女生都一定有過經痛的煩惱，甚至在月經來潮的前幾天，就有部分身體不適的狀況，例如腹痛、胸部腫脹以及長青春痘等擾人的問題，根據報導指出，台灣女性每次經痛都會痛的比例有23%，經常痛的佔30%，偶爾才痛的佔40%，完全沒有困擾的僅有7%，可見經痛在女性生活中是相當普遍的經驗。

台灣女性面臨經痛時，多半不會選擇就醫找出原因積極治療，而是喜歡自行透過飲食、休息或是服用止痛藥的方式來舒緩疼痛，汐止吳婦產科醫師表示，經痛時服用的止痛藥雖然可以暫時緩和疼痛，但止痛藥並不是萬能仙丹，而要當心經痛背後所隱藏的婦科疾病，例如子宮內膜異位症、子宮肌瘤等，千萬不能大意輕忽。

臨床上將經痛分為原發性經痛和續發性經痛兩大類，汐止吳婦產科醫師說明，原發性的經痛，常見於年輕女孩子，主要是因為子宮內膜的前列腺素生產過度旺盛，導致子宮收縮及缺血，常見的症狀包括腹部的疼痛、腹瀉以及痙攣，但大約在月經第二天至第三天就會自動緩解，而部分女性也會隨著年紀的增長及生產過後，逐漸減輕原發性的經痛。

另外，續發性的經痛，主要是源自於骨盆腔病變而造成的疼痛，一般以子宮內膜異位、子宮肌瘤、及子宮息肉或卵巢腫瘤等疾病造成的原因居多，隨著年紀的增長，續發性經痛的機率就更高，其疼痛較為多樣，有時只有輕微的腹痛，有時則是劇烈的疼痛，甚至會噁心嘔吐，通常會從月經來潮前一週開始，並持續到月經結束後才慢慢緩解。

確實的瞭解經痛的原因，才能夠對症下藥，汐止吳婦產科醫師建議，若是續發性經痛，可利用院內超音波找出病因，早期發現方能儘早治療，以免影響未來生育，另外平時自我的調理也非常重要，除了規律的生活及適度的運動，飲食上的選擇也是一門學問，盡量避免生冷的食物及冰品，可以多攝取富含維他命C、E的食物，才有能有效的改善及解決經痛的煩惱。

---