

關於經痛

定義：

許多婦女在月經來潮前後會發生一些嚴重的下腹部疼痛症狀，稱為經痛。一般為輕度到厲害的下腹部疼痛合併生理上的症狀如腰背或腿部的不適、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、腹瀉或便秘、心跳加速、流汗等症狀。

經痛的原因

經痛又可分為原發性經痛和繼發性經痛。一般而言，原發性經痛的盛行率約為75%，而其中15%的病人的症狀可能嚴重到無法工作而需要尋求治療；38%的原發性經痛在初經開始一年內發生，約有20%則是發生在初經4年以後。

造成原因：

- 1.真正的病理機轉，至今還不是很清楚。一般認為原發性經痛發生的年紀多在20歲以下，找不到特別的器質性變化。可能與子宮製造的前列腺素有關，這種荷爾蒙會刺激子宮收縮而造成疼痛。
- 2.繼發性經痛則有骨盆腔發炎、子宮內膜異位症或子宮肌瘤或瘰肉、子宮頸狹窄等，經痛在經前幾天就會發生。其他如使用子宮內避孕器的前幾個月，可能會增加經痛的不適。
- 3.由於每個人對疼痛的耐受程度不同，因此經痛的臨床表現有著明顯的個體差異。一般而言，緊張或壓力也可能增加子宮收縮或造成疼痛的耐受力下降，使得不適感增加。

平時的保健：

- 1.規則的運動可以減少疼痛的嚴重度。

- 2.放鬆心情自我調適，下班後充分休息，減少上班時所累積的壓力。
- 3.使用止痛藥來緩解症狀，大約72%的病人症狀可減輕，在經期開始第一天或症狀開始時使用。一般可能對腸胃道造成刺激，建議於用餐時服用。
- 4.經痛若為子宮頸狹窄造成者，在懷孕並且經陰道生產後，症狀可能獲得較長期的緩解。
- 5.使用子宮內避孕器者，如果疼痛症狀持續或惡化，可能需要與醫師討論是否拿掉避孕器，改用其他避孕措施。口服避孕藥也可以有效減輕經痛症狀，對於需要避孕的女性或對止痛藥過敏者提供另一種選擇。

什麼時候需要找醫師？

- 1.不論在經血來潮或非經期時，如果有突然、持續且嚴重的下腹疼痛。
- 2.經痛的症狀變得更糟。
- 3.經血來潮後，疼痛的症狀未緩解。
- 4.有合併發燒的情形。
- 5.疼痛在經期前5至7天開始，或者在經期結束後仍未緩解。
- 6.疼痛經過3個週期的自行治療仍未改善，或已經嚴重影響生活時。
- 7.如果懷疑疼痛是因為子宮內避孕器所造成的。