



一、什麼是痛經：



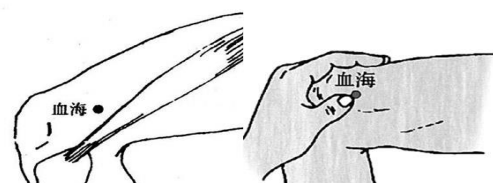
- (一)痛經是指婦女在經期或行經前後，下腹部疼痛，或痛牽引到尾椎，甚至伴有嘔吐或腹瀉的現象。
- (二)痛經的發生多數在經期前 1-2 天，或月經來潮的第一天開始疼痛，於月經出現後，排出血塊或膜樣物後逐漸減輕至消失，也有整個月經期都痛的，少數病人月經結束後才痛。
- (三)本病的發生以年輕女性為多見，原則上痛的時間越長，痛的程度越高，醫學上懷疑有繼發性病變（子宮內膜異位、宮腔粘黏等）可能性越大。

二、證型：

- (一)氣滯血瘀：也就是說您平素可能比較抑鬱（鬱悶），情緒不舒暢，鬱則氣滯，氣滯久了就成血瘀，血瘀就會造成經血運行不暢，不通則痛矣。
- (二)寒凝胞中：大多是經期時淋雨、涉水、游泳，或是經期貪食生冷、冰涼，或是原本體質虛寒，造成經血凝滯不暢留聚而痛。
- (三)濕熱下注：體內素有濕熱，阻滯氣血，或於經期、產後感受濕熱之邪（感染），濕熱與經血相搏結，而至痛經。
- (四)氣血虛弱：平日脾胃虛弱，或嚴重挑食，或大病久病，氣血虛弱，致使子宮無力流出經血而成痛經，此痛隱隱而喜按。

三、緩解痛經經穴按摩操：

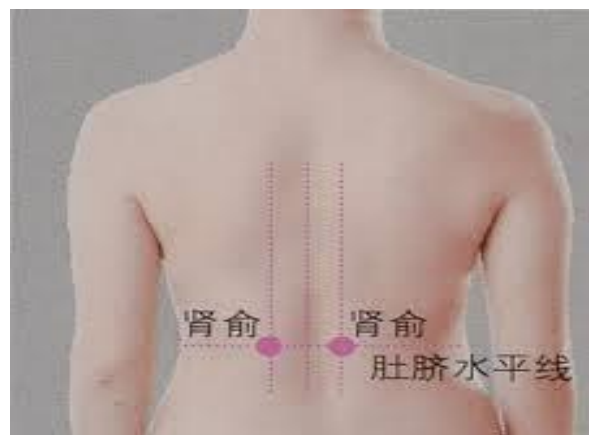
- (一)搓揉手掌：雙手掌相對密合，用力搓揉 49 次，使雙手掌溫熱，溫暖手上三陰經。
- (二)按摩三陰交穴：翹起二郎腿，用姆指按摩三陰交穴 49 次，一般內分泌失調患者經常在本穴有明顯壓痛。三陰交穴位在足內踝尖直上三寸（約四橫指），靠脛骨後緣處。



(三)按摩血海穴：正坐屈膝，用拇指按摩同側血海穴 49 次，血海穴位在股骨內髁上二寸。

(四)按摩小腹：用手掌輕揉小腹 49 次，小腹部有任脈的關元、氣海，關元穴位於臍正中直下三寸（約四橫指）處；氣海穴位在肚臍正中直下一寸五分。

(五)按摩腰部腎俞穴：雙手掌向後放在腰部，在腎俞穴上面來回按摩 49 次，腎俞穴位在第二腰椎棘突旁開一寸五分。



四、居家照顧：

(一)放鬆心情、放鬆肌肉、消除緊張、煩悶或恐懼心理。

(二)熱敷下腹部。

(三)宜吃甜食、平溫性蔬果及少量的酒。

參考資料

印會河、張伯納(2010)·中醫基礎理論·台北：知音。

張永賢、張曼玲(2007)·中醫護理學概論·台北：新文京開發。

羅元愷(2006)·中醫婦科學·台北：知音。

本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121