



痛經中醫保健 Dysmenorrhea Chinese Health Care

一、什麼是痛經：

- (一)痛經是指婦女在經期或行經前後，下腹部疼痛或疼痛牽引到尾椎，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，也有整個經期都痛的，少數人月經結束後才痛
- (三)本病的發生以年輕女性為常見，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、致病原因：

- (一)氣滯血瘀：平時可能比較抑鬱（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：經期淋雨、涉水、游泳，或貪食生冷、冰涼食物，亦可能原本體質虛寒，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；於經期、產後感受濕熱之邪（感染），濕熱與經血相搏結，而致痛經
- (四)氣血虛弱：平日脾胃虛弱、嚴重挑食、大病久病及氣血虛弱，致使子宮無力流出經血而成痛經

三、健康指導：

- (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，用姆指按摩同側血海穴 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

【續後頁】

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)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半
- (六)古人曾嚴禁經期洗頭，現今洗頭完畢後，即時吹乾即可
- (七)行經期間避免游泳及盆浴，亦可能造成寒濕滯留
- (八)經行之時身體要注意保暖，勿生冷飲食，以免引起月經減少或淋漓不淨，造成下腹疼痛加劇
- (九)勿提重物及做劇烈運動，以免下腹部用力，影響經血過多或延長。亦可做適度溫和的運動，放鬆肌肉促進血液循環，阻止水份滯留
- (十)規律的生活、放鬆心情、充足睡眠及消除緊張，並保持愉悅的心情

四、參考資料

- 瞿瑞瑩、楊素卿 (2017)．十四經絡穴位搭配董氏奇穴治療痛經醫案報告．
中醫藥研究論叢，1(20)，251-261。
- 楊雅淳、洪舒珏、廖麗蘭(2017)．中醫治療原發性痛經病例報告．中醫內科
醫學雜誌，2 (14)，56-66。
- 陳少宗(2018)．現代針灸學：婦科疾病的針灸治療，青島。
- 張曼玲等(2019)．中醫護理學概論（第四版），新文京。