

經痛困擾著許多女性！從十幾歲的年輕女孩到生過孩子的婦女，每個月都要經歷一次這種身心的煎熬，影響生活、課業和工作，怎麼辦才好呢？而且，有時經痛是某些疾病的表現，還可能影響受孕！因此必須找出確實病因，以徹底解除經痛帶來的困擾！

■ 採訪撰文／張玉櫻

■ 諮詢／奇美醫院生殖醫學中心主任 蔡永杰

■ 照片來源／本刊資料室

別忍痛，當心不孕喔！  
對症治療  
解決「經痛」  
的困擾

## 經痛的定義 & 症狀

奇美醫院生殖醫學中心蔡永杰主任表示，狹義的經痛是指女性在月經來時所引發的疼痛，會影響到日常生活；廣義的經痛則是指女性在月經來時，雖有下腹痛，但尚可忍受，而且不影響日常生活，都可稱為經痛。

經痛的症狀輕微時影響心情，並可能伴有腹瀉、倦怠、頭暈、頭痛等現象；嚴重時可能出現噁心、嘔吐、臉色蒼白、手腳冰冷等症狀，甚至痛到必須就醫，嚴重影響生活、課業和工作！

## 為什麼會經痛？

經痛的原因包括原發性和次發性，以及一些其他因素，蔡永杰主任說明如下：

### 原發性經痛：

是指並無病理疾病所產生的疼痛狀況，單純是子宮收縮的疼痛，常見於年輕的女孩子。目前病因不明，但發病機轉有幾項可能：

(1) 前列腺素：臨床上認為經痛跟前列腺素分泌有關係，尤其有些女性的子宮對前列腺素比較敏感，子宮收縮就會比一般人強烈。

(2) 體質和遺傳：例如母親有痛經，她的女兒也多有此症狀；然而蔡永杰主任表示，其實這大多是因為家人態度的影響，例如當妹妹看到媽媽、姊姊每次月經來時都痛得不得了，甚至需要請假休息，所以自己在下意識中也會覺得月經來時就是應該這麼痛！

(3) 心理因素：疼痛是一種非常主觀的感受，每個人對於疼痛的反應不一樣，有人對疼痛的忍受程度比較低，一有痛就受不了，對於經痛也是一樣。尤其一些情緒不穩定、敏感、壓力大、對月經有強烈排斥感的女性，對疼痛的忍受程度低，會更突顯痛經的症狀。

### 次發性經痛：

凡是器官上病理疾病所造成的痛經就稱為次發性經痛，女性年紀越大，屬於次發性經痛的機率就越高。造成次發性經痛最常見的原因是子宮內膜異位症、子宮肌腺症，其他可能的原因還有子宮肌瘤、子宮或卵巢的腫瘤、

子宮息肉、子宮先天性畸形等等。只要針對原因治療，經痛的症狀就可能減輕，甚至完全解除。

### 其他：

例如避孕器裝置不當、子宮感染發炎或沾黏等，也會造成經痛。

### 生完孩子之後就不會經痛？

這種說法常聽到。蔡永杰主任表示，許多有原發性經痛的年輕女孩，歷經了懷孕、生產之後，的確改善了經痛的程度。可能是因為子宮頸口擴張，使得經血排出容易、子宮不再痙攣的緣故。

若是次發性經痛，如果是因為子宮內膜異位症、子宮肌腺症所引起，由於這是屬於免疫性疾病，生完小孩、做好月子，當免疫力得到改善之後，確實有可能會使經痛的狀況好轉。但其他因器質性疾病引起的經痛，則必須治療或切除病灶，才有可能不再經痛。

## 解除經痛的四大方法

### 1 次發性經痛要先解決病因

蔡永杰主任表示，經由超音波檢查，很容易就能發現造成次發性經痛的病因，例如子宮內膜異位症、子宮肌腺症、子宮肌瘤、子宮或卵巢腫瘤、子宮息肉、子宮先天性畸形等，治療這些疾病之後，經痛就會隨之消失！

### 2 藥物治療

\* **止痛藥**：醫師最常開的就是「非類固醇抗炎症藥物」(NSAIDs) 及普拿疼。「非類固醇抗炎症藥物」(NSAIDs) 以阿斯匹林 (Aspirin) 為主，其消炎止痛的路徑就是抑制會造成子宮收縮的前列腺素的生成。

但很多人不敢吃止痛藥，擔心會傷胃或越吃劑量越高，其實吃一兩天止痛藥並不會有影響，也可搭配胃藥或飯後吃就比較沒問題了！至於普拿疼的藥性較溫和，較不會傷胃，對原發性、次發性都有用，不過對於嚴重經痛可能效果不彰。



然而止痛藥只是舒緩症狀，不能治病，若是有其他疾病造成，治療病因才是根本之道。

＊**平滑肌鬆弛劑**：可以抑制子宮肌肉痙攣的收縮痛。

＊**子宮內投藥系統**：原本是設計為長效型避孕產品，存放著黃體素，每日穩定釋出微量黃體素levonorgestrel (LNG)，避孕效果可持續5年。對原發性及次發性經痛都有效，尤其有縮小子宮肌瘤、子宮肌腺瘤的功效。因為是局部釋放藥劑，所以副作用小。

### 3 改善生活型態、不吃冰冷飲食

充足的睡眠、均衡的飲食、適當的伸展運動，對改善經痛有幫助。尤其依中醫的看法，骨盆腔鬱血症是造成經痛的原因之一，因此多運動及做瑜珈等伸展運動，可以讓子宮腔血液循環較順暢，就比較不會因為瘀血而疼痛了！

此外，少抽菸、減少咖啡因的攝取，避免熬夜、避免攝取刺激性食物，也能避免引發經痛，尤其有研究指出，抽菸跟攝取含咖啡因飲食，會提高經痛的發生率。

平時不要吃冰冷食物，因為依中醫的說法，長期食用冰冷食物會使血液運行受阻，經血排出就會不順暢，而造成經痛。月經期間更不要吃冰冷食物，多喝溫水或熱湯可減輕下腹不適。

### 4 其他輔助療法

不少女性會在月經期間使用溫水袋來熱敷下腹部，因為可以讓肌肉放鬆、改善血液循環，所以對於緩解經痛有一定的效果。但要注意溫度不要太高、不要直接以溫水袋接觸到下腹部的皮膚，以免燙傷。

## 「經痛」可能和不易懷孕有關，別諱疾忌醫！

蔡永杰主任指出，因為經痛可能和子宮內膜異位症、子宮腺肌症、子宮肌瘤、子宮或卵巢腫瘤、子宮息肉、子宮先天性畸形、生殖系統感染發炎或沾黏、子宮頸狹窄或閉鎖等有關，可能影響排卵或影響受精卵著床，所以就可能造成不易懷孕！

因此，千萬不要諱疾忌醫，要找出造成經痛的原因，有病灶一定要處理！解決問題之後，妳的好孕氣可能就隨之而來囉！



### 善用生理假！

根據「兩性工作平等法」第十四條規定，「女性受僱者因生理日致工作有困難者，每月得請生理假一日，其請假日數併入病假計算。」因此女性員工可視自己身體狀況決定是否請假，而僱主不可予以拒絕。

### 結語

「經痛可能是病，痛起來要人命」！蔡永杰主任提醒女性朋友，不要諱疾忌醫，以為會經痛是正常的，每個月忍一忍就過了，這是錯誤的想法，必須找出病因，對症解決！若是次發性經痛，根本治療必須切除病灶，才是解決之道。至於大多發生於年輕女性的原發性經痛，短時間吃止痛藥跟上述藥物能緩解症狀，而且隨著年齡增加，原發性經痛會越來越輕微。

要注意的是，若原本沒有經痛的問題，後來卻突然出現了，極可能是次發性經痛，一定要請婦產科醫師檢查，以排除造成經痛的問題！

忍耐不是美德，經痛千萬不要忍！必須找口碑好（口碑包括醫術與醫德）的婦產科醫師，揪出造成經痛的元兇並加以治療，才能早日迎接無痛的輕鬆自在人生！

#### 蔡永杰

學歷：中國醫藥大學醫學系畢  
 經歷：高雄長庚紀念醫院婦產部主治醫師  
 美國辛辛那提大學不孕症與生殖內分泌研究員  
 現任：奇美醫院生殖醫學中心主任  
 衛生署國民健康局人工生殖機構評鑑委員  
 台北醫藥大學兼任助理教授  
 台灣婦產科醫學會理事  
 台灣生殖醫學會常務理事