

## 女大學生生理期健康探討之研究-以明道大學為例

林宗輝<sup>1</sup>黃佳琳<sup>2</sup>劉宣易<sup>3</sup>陳立欣<sup>4</sup>

1 明道大學休閒保健系助理教授

234 明道大學休閒保健學系

### 摘要

現代大專女學生生活壓力繁忙又緊張，進而影響月經的週期及健康。本研究針對明道大學女學生進行問卷調查，了解女學生對經痛的瞭解及解決之道。總計發放200份問卷，根據有效177份問卷，統計結果顯示：71.2%的女學生月經正常，28.8%月經不正常，經前症候群以腰痠症狀最多，佔53.1%，月經來時有不適感，以下腹疼痛比例最高佔84.1%。本研究中發現有76.8%的女學生具有熬夜的狀況，而有66.1%女學生以睡覺來解決經痛。本研究建議女學生應養成生活作息規律正常、飲食健康、以及適度運動和休閒，以確保生理期來時的健康。

**關鍵詞：**經痛、經期、自我照護、舒緩經痛、經前症候群。

---

通訊作者：林宗輝

電話：0921336380

52345 彰化縣埤頭鄉文化路 369 號

e-mail：th@mdu.edu.tw

## 壹、緒論

### 一、研究背景

由於大專學生生活習慣和平常人不太相同，常會造成各種不同的生活壓力，課業就是大專學生最大的壓力來源，其他壓力源依次為人際關係、異性交友、前途思考、經濟來源等方面，而這些生活壓力也會影響女學生的月經週期，有時候遇到考試，或者在壓力太大加上緊張的狀況下，也會影響月經的週期，有時候甚至會引起子宮痙攣而產生痛經的現象，雖然女性在經期的自我照護中，可以直接透過藥物的輔助有效舒緩經痛的症狀，但並非人人都能夠瞭解自身經痛產生的原因，若能從生活上的小細節、營養飲食的調理、運動、適當的藥物輔助，相信一定能把經痛的影響降到最低（吳彥文，2000）。了解大專女性生理期，以及如何調理或改善經前症候，對大專女學生在大學生活上和課業上是有很大的幫助，所以本研究將探討有關痛經前後的各種現象。

### 二、研究動機

常常看見女性同學因為月經來潮的問題，上術科課程的時候總是在一旁休息，甚至於請假不來上課，或者女性運動員停止練習或比賽，有專家學者曾經指出，月經來潮的時候女性運動員是不會影響成績的，但是我們覺得如果那位運動員有痛經的毛病，連走路都走不動了，要如何去完成比賽或者練習哪？所以應該要去克服經痛的這個毛病，這樣才不會影響日常生活的作息，有的運動員為了要比賽，但是卻剛好會碰到經期，因此會去買有關延遲或者加速月經來潮的藥，我覺得這是一種傷害身體的方法，身體要能夠自然才是最好的，所以應該去找尋一種方法，能夠讓運動員在比賽的時候不會因為經痛而失去比賽的機會，也不會讓女性同學因為經痛而無法上課，或者身體變的很虛弱，不舒服。

### 三、研究目的

繼之前保健養生的相關研究：銀髮族的健康及藥膳保健探討（林宗輝，2008）、消除暑熱之養生中藥茶飲（林宗輝，2010）、傳統中醫對更年期女性之養生保健（林宗輝等，2010）、理氣中藥陳皮應用（林宗輝，2012）、中彰地區之藥浴與休閒產業發展研究（林宗輝等，2012）、更年期女性之論述（林宗輝等，2013）之後，本研究則是以明道大學的在學女同學為研究對象，針對在月經來臨前後所造成的各種困擾和痛經的毛病加以研究，有些女性在經期來的時候會痛的受不了，有的卻不會，這或許和她的體質或者是生活習慣有關係！

經痛嚴重的時候可能連走路都有問題，有時候甚至吃不下東西，因此希望藉由問卷

的方式可以了解到通常大家對於痛經的處理方法，和大家對於月經的態度、經前症候群的普遍性是如何？並且從所有的方法中找出最有效的方法來解除痛經的問題，讓年輕女性早日脫離痛經的困擾。

#### 四、名詞解釋

##### （一）經痛

經痛最常發生的時間在月經開始前或開始的數小時內，也可能持續1-2天或維持更久（邱敏惠、王秀紅，2004）。郭東明（1997）指出，凡事在行經期或行經期前後出現腹痛、腰酸、下墜等不適，影響正常生活與工作，就叫做經痛。經痛有原發性與續發性經痛兩類，可分為廣義的與狹義的經痛。廣義的經痛包含噁心、嘔吐、頭痛、腹瀉、腹部疼痛、易疲累、情緒低落等症狀；狹義的經痛指的是月經來時骨盆腔及子宮的疼痛（陳保仁，2005）。

中醫對痛經的觀點，認為經痛主要是因於情志所傷，起居不甚或六淫為害，使之沖任瘀阻或含凝經，胞宮經血運行不暢，”不通則痛”，錯沖任、胞宮失於濡，不榮而痛；本病在沖任、胞宮，表現為疼痛，臨床分為三型：（1）氣滯血瘀型、（2）寒凝胞宮型、（3）氣血虛弱型（鞏立娟，2004）。

##### （二）月經週期（生理期）

月經週期，又稱作經期、生理期，是人類女性在生理上的循環周期，當女性的子宮內膜增厚，血管增生，子宮腺持續生長並分泌，以適應受精卵的植入與發育，倘若，此時的卵子因未受精而沒有著床，使增生後的子宮內膜即行脫落且伴隨著出血，而形成月經（洪淑英，2005）。一般月經週期平均是28天（21~35天之間都屬正常），經期以3~5天為常。如果以28天的月經週期來算，前面14天包含7天行經期及7天濾泡期，後面14天則為黃體期，原則上黃體期14天左右是不變的（周書慧，2013）。

##### （三）經前症候群

在1931年Frank首度將「經前症候群」命名為經前緊張(premenstrual tension)，並指出症狀與雌性素有關；在1953年Dalton正式命名為經前症候群(premenstrual syndrome, PMS)。經前症候群(premenstrual syndrome, PMS)是在月經週期的黃體期出現一群症狀的總和(包括生理與心理的症狀)，而在濾泡期和月經來之後症狀隨即改善，如此週期反覆發生稱之；其中2-10%症狀嚴重者，稱為經前不悅症(premenstrual dysphoric disorder, PMPD)（黃鈞

源、黃麗卿，2007）。

## 五、研究範疇及限制

### （一）研究範疇

本研究以明道大學女大學生為研究對象，總計發放200份問卷，年齡在19~22歲之間，調查本校學生對於經前症候群的比例有多少，對於月經的態度是什麼，還有針對女學生的幾種解除痛經的辦法中來找出一樣最有效率的方法，看看大部分的女性在解除經痛的方法是什麼，是不是大家都適合這個方法。

### （二）研究限制

本研究限於經費和時間的關係，所以研究對象只限在明道大學在學的女同學。有的女性同學或許會不想透露自己有關於月經的事情，所以只徵求志願者來填寫，並不勉強大家填寫。

## 貳、研究方法

本研究採用問卷調查法的方式進行探討，問卷以多重選項統計，以明道大學女學生為研究對象，根據月經前後不同的症狀來分析，調查大部分的女性對於自身平日的生活習慣和月經來潮前後的症狀及如何解決經痛的方法加以調查。

本研究問卷主要內容有六個問題：

一、您的月經是否正常？ ☐是 ☐否。

二、經前時，您有下列何種症狀？（可複選）

☐嗜睡 ☐頭痛 ☐便秘 ☐暈眩 ☐腰痠 ☐下腹疼痛 ☐體重增加 ☐皮膚乾燥 ☐焦慮不安 ☐偏好甜食 ☐肩膀痠痛 ☐情緒不穩 ☐全身有腫脹感 ☐注意力不集中 ☐長痘痘或粉刺 ☐乳房腫脹或刺痛 ☐其他\_\_\_\_

三、以下哪些是您平日的生活習慣？（可複選）

☐菸 ☐酒 ☐壓力大 ☐少運動 ☐常吃／喝冰品、飲料 ☐熬夜 ☐減肥 ☐其他\_\_\_\_

四、您月經來潮時有下列哪些症狀？（可複選）

☐四肢寒冷 ☐下腹疼痛 ☐嘔吐 ☐噁心感 ☐食慾不佳 ☐脾氣暴躁 ☐情緒低落 ☐不想做任何事 ☐頭暈目眩 ☐頭痛 ☐全身倦怠、嗜睡 ☐腰痛 ☐腹瀉 ☐心悸 ☐其他\_\_\_\_

五、您如何解決月經的不適？（可複選）

☐吃止痛藥 ☐看中／西醫 ☐喝黑糖、紅糖 ☐喝薑湯 ☐熱敷 ☐睡覺 ☐適度運動

☐瑜珈 ☐避免吃含咖啡因的食品 ☐其他\_\_\_\_

六、月經結束後，平常您如何保養身體，避免下次月經不適？（可複選）

☐進補 ☐吃保健食品 ☐多吃蔬果 ☐吃含鐵質食品 ☐運動 ☐少吃寒冷食物 ☐  
注意保暖 ☐定時定量 ☐早睡早起 ☐保持心情愉悅 ☐其他\_\_\_\_

## 參、研究結果

依據本研究問卷主要內容的六個問題所得到的結果如下所示：

一、總計發放 200 份問卷，根據有效 177 份，問卷問統計：

（一）月經正常的人，126 人，71.2%

（二）月經不正常的人，51 人，28.8%

二、女學生常見之不良習慣的前三名：

（一）熬夜，136 人，76.8%

（二）常喝冰品，98 人，55.3%

（三）少運動，64 人，36.1%

三、困擾女學生之經前症候群的前三名：

（一）腰痠，94 人，53.1%

（二）乳房腫脹或疼痛，78 人，44%

（三）情緒不穩，70 人，39.5%

四、經期間，使女學生有不適感的前三名：

（一）下腹疼痛，149 人，84.1%

（二）脾氣暴躁，102 人，57.6%

（三）腰痛，85 人，48%

五、大多數女學生解決經痛方法的前三名：

（一）睡覺，117 人，66.1%

（二）熱敷，88 人，49.7%

（三）喝薑湯，53 人，29.9%

六、女大學生月經結束後，平常保養身體，避免下次月經不適的前三種方式為：

（一）少吃寒冷食物，127 人，71.8%

（二）運動，80 人，45.2%

（三）早睡早起，62 人，35.0%

## 肆、研究結論與建議

### 一、結論：

根據研究結論發現明道大學女學生中有 71.2% 月經正常，28.8% 月經不正常，其中 76.8% 的女學生有熬夜，55.3% 常喝冰品，36.1% 少運動等不良的生活作息；經前症候群的狀況，最多顯示以腰痠 53.1%，乳房腫脹或疼痛 44% 情緒不穩，39.5%；經期間有不適感的症狀主要前三名有下腹疼痛 84.1%、脾氣暴躁 57.6%、腰痛 48%；解決經痛方法的前三名為睡覺 66.1%、熱敷 49.7%、喝薑湯 29.9%；而月經結束後，平常保養身體，避免下次月經不適的前三種方式為少吃寒冷食物，71.8%、運動 45.2% 和早睡早起 35.0%。這顯示在日常生活當中許多人並沒有養成良好的生活習慣造成作息不正常，引起經前症候群的症狀和生理期期間產生經痛等的不適感。

### 二、建議：

本研究依據問卷所得到的發現與結論，提出八點建議，希望能提供大專女學生對自我生理進行自我照護，以為保健身體的健康之參考。

- (一) 月經來時應定期做紀錄。
- (二) 養成良好的生活習慣，保持充足的睡眠、不要熬夜。
- (三) 經期間不宜吃冰食。
- (四) 洗澡採取淋浴，以免陰道感染。
- (五) 使用舒適的衛生棉，勤換衛生棉。
- (六) 飲食盡量清淡，避免燥熱的食物。
- (七) 減少或避免飲用咖啡、茶、菸、酒並減少碳水化合物的攝取。
- (八) 適當運動，可以幫助心情放鬆，減輕經痛帶來的痛楚。

## 伍、參考文獻

- 林宗輝 (2010)。消除暑熱之養生中藥茶飲。明道通識論叢，8，115-134。
- 林宗輝 (2012)。理氣中藥陳皮應用。藥師週刊，1779 期，第六版。
- 林宗輝 (2008)。銀髮族的健康及藥膳保健探討。明道通識論叢，4，143-167。
- 林宗輝、洪奇楠、鄧正賢、廖怡婷 (2010)。傳統中醫藥對更年期女性之養生保健。休閒保健期刊，4，99-112。
- 林宗輝、黃世勳、黃冠中、李怡萱、鄧正賢 (2013)。更年期女性之論述。休閒保健期刊，9，69-79。
- 林宗輝、鮑敦瑗、韓孝倫、鄧正賢、黃世勳、黃冠中 (2012)。中彰地區之藥浴與休閒保

健產業發展研究。休閒保健期刊，8，207-217。

周書慧（2013）。淺談月經延後的中醫觀點。中榮醫訊。9月號，24。

吳雁文(2000)。心理・運動・衣著・食物--完全月經手冊。康健，23，216-226。

邱敏惠、王秀紅（2004）。護校女生經痛與月經態度關係之探討。護理雜誌，51，(4)，45-52。

洪淑英（2005）。好朋友來拜訪~認識月經。2005年6月8日轉錄自春暉醫星球，網址  
<http://tw.health.yahoo.com/050621/58/1z8w2.html>。

陳保仁（2005）。痛經的西醫療法—運動，藥物與手術。中華民國內膜異位症婦女協會會刊。12，(4)，4-8。

郭東明（1997）。痛經的調理。子宮內膜異位症婦女協會會刊。4，(5)，5。

黃鈞源、黃麗卿（2007）。經前症候群。基層醫學。23（3），89-93。

鞏立娟（2004）。痛經的辨證施護。中國中醫急症。13，(2)，127-127。