

說明：月經期間當茶飲可緩解症狀。

(二)玫瑰花茶：

材料：玫瑰花10克、冰糖適量。

做法：以開水沖泡當茶飲。

說明：溫經、解鬱、疏肝、理氣，適合婦女平日保養。

#### 六、參考文獻

盧瑞華(2023)・協助青少年及年輕女性認識  
原發性痛經及選擇適合個人的緩解策略  
・長庚科技學刊39，99-110。

簡淨音、賴慧真、蔡金川、陳旺全、呂萬安  
(2023)・青少年經痛與中醫體質之相關  
研究：以蘭陽女中為例・中醫藥研究論  
叢，26(3)，1-13。

何美華、蕭仔伶、陳怡靜、徐莞雲(2020)・  
婦科疾病的護理・於余玉眉總校閱，產  
科護理學(十版，630-702頁)・新文京開  
發。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123

本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21\*29.7cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0008(5)

## 認識中醫痛經療護



義大醫療財團法人  
E-DA HEALTHCARE GROUP

## 一、認識痛經

近三分之一女性在生育年齡期間都會面臨月經帶來的不適，尤其月經前後出現下腹痛為主要症狀，甚至痛連腰椎與尾椎或合併腰酸背痛。嚴重者，伴隨噁心嘔吐、腹瀉、頭痛、冷汗淋漓、手足冰冷，甚至暈厥等症狀，進而影響其正常工作與生活品質。

痛經是由於子宮平滑肌痙攣性收縮，導致組織缺血而引起。臨床上常將其分為原發性痛經和續發性痛經：

- (一)原發性痛經：又稱功能性痛經，指生殖器官無明顯器質病變，常發生在月經初潮兩年內之未婚婦女，其痛經多發生在有排卵的週期。
- (二)續發性痛經：因生殖器官器質性病變所致，如：子宮發育不良、子宮內膜異位症(巧克力囊腫)、子宮肌腺症、盆腔炎、子宮腔粘連或裝置避孕器所產生之後遺症等。

## 二、中醫針對痛經的治療特色

痛經發生與體質因素及經期、經期前後特殊生理環境有關。體質因素多與氣血失調，經脈不通或飲食不節，喜飲生冷食物，寒氣積聚或長期氣滯血瘀，導至氣血不通，不通則痛，

故治療以通調氣血為原則。找出根本原因，配合月經週期針對體質整體改善，加強氣血循環並依不同證型選擇適當療法，如活血化瘀或溫經散寒，臨床上可採針灸及中藥治療，除了能止痛治標，更能治本解決根本問題。

## 三、飲食注意

- (一)均衡飲食，多吃性質平和的食物，並以清淡為主。
- (二)平時少吃生冷寒涼食物，如螃蟹、田螺、各種冰品、涼拌生菜、西瓜、椰子汁及冰箱剛取出之食品或冷飲，以免血行受阻。
- (三)勿食酸澀性食物，如米醋、泡菜、青梅、李子、檸檬等。
- (四)少吃烤炸、辛辣，刺激性食物，如(辣椒、胡椒、大蒜、蔥、菸、酒、咖啡、沙茶醬及咖哩等)。
- (五)經期前後以溫熱食物為主。
- (六)補充維生素C、鐵、鈣 鋅及維生素B6，如瓜子、腰果、核桃、花生等堅果類或全麥麵包、麥片、糙米。
- (七)可食用少量甜食，選擇含鐵質較多、天然、糖份豐富的食物，如乾果類的葡萄乾、紅棗等。

## 四、生活保健

- (一)規律生活、充足睡眠勿熬夜。
- (二)調整情緒狀態，保持樂觀豁達心情，避免壓力及緊張、焦慮情緒。
- (三)適度運動，如瑜珈、快走、輕度慢跑等，可以促進血液循環，以利氣血流暢，有助經血排出體外。
- (四)經期時身體應保持溫暖，勿淋洗冷水、勿游泳，洗頭後應將頭髮吹乾，避免受寒感染。
- (五)經期勿提重物及做劇烈運動，以免下腹部用力，造成經血過多或延長。
- (六)經期可藉由熱敷緩解疼痛。
- (七)穴位按摩及手法
  - 1. 氣海穴：於肚臍下1.5寸(二橫指)。
  - 2. 關元穴：於肚臍下3寸(四橫指)。
  - 3. 三陰交穴：內踝高點上3寸(四橫指)。
  - 4. 血海穴：於大腿臍骨內側端上2寸(三橫指)。以上穴位皆以指腹按壓，每日2~3次，按壓3~5分鐘至酸脹感即可。

## 五、茶飲保健：

### (一)生薑黑糖茶：

材料：生薑三片，黑糖適量。

做法：以開水沖泡熬成薑湯。