

生理痛

陳秋錦護理師

前列腺素刺激子宮收縮排出經血。宮縮時引起下腹部陣痛或全身不適，情緒壓力也會使子宮肌肉對前列腺素的敏感度增加。經血量增加時下腹中央會有緊縮感、腰痠或陣痛，經血排出時疼痛可舒緩。若整個經期嚴重疼痛或經血量超過 80 毫升時，則需就醫檢查是否有器質性病變。

原發性生理痛在經前數小時至經期第 1~2 天發生，因為前列腺素增加導致子宮過度收縮，子宮缺血造成疼痛。續發性生理痛為子宮內膜異位症、子宮卵巢瘤或骨盆腔炎。另外，經血量過多有可能是子宮功能不良性出血。

經期保健：

1. 不減肥熬夜(耗氣使經期延長)。
2. 不吃冷飲及寒性食物(刺激副交感神經造成宮縮): 蘿蔔、大白菜、空心菜、西瓜、柳丁。
3. 低脂食物及高纖蔬果(可降低前列腺素量)。
4. 熱敷按摩(助骨盆腔血液循環)。
5. 適當運動(調節壓力與情緒)。
6. 依醫囑服用非類固醇類抗發炎藥(抑制前列腺素濃度)。



民族國中健康中心 關心您