



中醫-痛經

編號：QP-S-02-N1703

痛經困擾了女性正常的工作和學習，許多女性在月經期間必須一邊忍耐著下腹痛一邊上課或工作，這樣的疼痛不適除了忍耐以外，沒有更好的辦法了嗎？其實痛經是可以透過中醫治療以及保健，來遠離經痛的折磨。

中醫治療痛經的方式是以調理氣血為主，治療方式為中藥調理、針灸、穴位貼、敷貼、飲食調理。『急則治其標；緩則治其本』，因此治療分兩個階段進行，月經期間行氣和血止痛以治其症狀，由通著手，虛證則補而通之，實證則瀉而通之；非月經期間，則根據月經的質、色、量，痛經出現時間、程度，來判斷患者體質與病因，依症狀進行辯證論治，以達到治本的效果。

➤ 穴位保健

1. 可按壓三陰交(足內踝上四橫指)幫助減緩經痛及協助經血排淨。
2. 可按壓合谷(手掌虎口根部，近骨頭部位，用手指壓迫有痠痛感)養血調經，氣血兩補的功效。

➤ 飲食均衡

月經期間飲食宜清淡平和，容易消化為原則，不要吃辛辣燒烤、刺激性的食物，如炸雞、麻辣鍋、咖啡等，也不要攝取冰品、生冷瓜果等。

➤ 心情舒暢

保持情緒穩定，心情愉悅，避免情緒起伏過大，若情緒波動過大會加重痛經。

➤ 注意保暖

穿著要保暖腹部，不宜穿過緊的衣物，另外可以將熱敷包或貼敷灸療膏於下腹部關元穴(肚臍下四橫指)，採用這樣的方式，可以溫通經絡減緩不適。

➤ 勞易適度

經期應避免過度勞累，不要劇烈運動或熬夜透支體力，試著做一點簡單伸展操，促進血液循環，就能改善經期的疼痛。

由以上說明可以知道，女性實在不必每個月都忍受一次月經期間下腹疼痛，以及伴隨的情緒低落、腹瀉等症狀，經由正確的診斷後給予適當的中醫治療，透過自我的保健來改善體質，都能明顯的減輕疼痛而改善生活品質。

員生醫院 祝您健康