

放鬆心情 · 減少經痛

大部份的婦女月經來潮並沒有什麼不舒服，但是有些婦女則可能有或多或少的不適，主要的不適為經前緊張及經痛。

經前不要太緊張

有些婦女在月經來潮前一星期，由於生理的變化而感到輕微的不適，因此平時很樂觀的人，也可能變得較不快樂，尤其較神經質的婦女，不適的現象會更明顯，例如情緒變得鬱悶、容易激動、不安、腹脹、頭痛、背痛、食慾不振、噁心、嘔吐，以及輕微水腫等，稱為經前緊張症。

通常經前緊張在月經來潮後2~3天症狀就會逐漸消失，只要在月經來潮期間盡量放鬆心情，就不致於影响日常生活，如果症狀很明顯而且水腫時，醫師將建議限制飲食中鹽份的攝取，或開利尿劑、鎮靜劑或止痛劑等給予服用，必要時



放鬆心情快樂的跳／(沈安麗攝)

可能需要精神科醫師的幫助。

經痛原因多

月經來潮時伴隨着下腹部疼痛的現象即為經痛，大部份的女性在她們一生中都會有過這種經驗，只是疼痛的程度各有不同而已。

少數的婦女在來潮時痛得在床

上打滾，還會噁心、嘔吐、頭疼、出汗，甚至昏厥，但大多數的婦女只感到下腹部稍微不舒服而已。引起經痛的原因很多，其中心理因素占相當重要的因素，例如不了解月經的意義，月經觀念欠缺、少女時期在月經期間遭受心靈上的嚴重創傷，以及與痛經婦女接觸獲知來經



三要素
最均勻
有機質肥料

含有成分：
氮 4.5-5.5%
磷 2.5-3.0%
鉀 1.5-2.0%
有機物 87%

純正

棉子粕

頂新製油實業股份有限公司

榮譽出品

彰化縣永靖鄉永靖街60號

(048) 221166(代表)

台北電話 (02) 5613909

5813907

改良土壤
肥効長久

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、
菸草、茶葉、枇杷、蘆筍、
番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、
甘蔗、番茄、蔬菜、豆類、
花卉、盆栽。

的痛苦經驗等，都可能造成女性成長後的經痛。

女性如果患有貧血、肺結核或糖尿病時，對痛的忍耐力會降低，工作或運動過度時也會有類似的情況發生，因此，月經期間要盡量避免過度透支體力。

年輕的未婚女性可能因為體內性荷爾蒙（主要是雌激素與黃體素）的分泌不平衡而引起經痛，她們在初潮後的幾次來經，由於未排卵，所以月經來潮時並不感到痛，待開始排卵之後才發生嚴重的經痛，這類的經痛大部份在結婚生子之後就自然消失。

經痛也可能因生殖器官結構上的問題或病理方面的因素而發生，例如，子宮內膜異位症、骨盆腔發炎、子宮頸狹窄、嚴重的子宮前屈或後屈、子宮肌瘤或子宮內裝置避孕器等均可能引起經痛。

經痛的處理

經痛的處理和其他疾病相同，必須請醫師詳細檢查原因，再對症治療。例如由心理因素引起者，應對她詳細解說月經的常識，必要時需請精神科醫師做心理治療，荷爾蒙分泌不平衡時，可利用口服避孕

藥或其他性荷爾蒙劑抑制排卵，子宮長肌瘤者可能需要行子宮切除術絕大部分的婦女經痛的現象並不嚴重，下列幾個方法既簡單又有助於減少經痛的苦惱：

①來經期間穿着寬大舒適的衣服，減少腹部的壓迫感。

②使用熱水袋敷於下腹部或進行溫水浴以放鬆肌肉。

③在二次月經期間，每天抬頭、抬腿及俯臥等經前運動，以促進子宮正常收縮。

④按醫師指示，服用子宮鬆弛劑、鎮靜劑或止痛劑。

一個家庭中，女兒與母親的關係最親密，當女兒漸漸長大時，母親最好能「未雨綢繆」給女兒經前教育，並協助女兒解決經期問題：

①事先向女兒講明女性生殖器官的構造及月經的來源和目的。

②探知女兒對月經的看法及反應，有沒有因無知而害怕、害羞或苦悶等心理。

③協助及教導女兒選購經期用具。

④教導女兒維持良好的經期衛生。

⑤教導女兒在日曆上作記號並預期下次來經的日子。（蘇金理）

中華民國 營養學會 會員大會 舉辦活動



中華民國營養學會第12次會員大會於5月8日在台北市馬偕紀念醫院大禮堂舉行，會中邀請行政院衛生署施署長純仁博士作專題演講，頒發中華民國營養學會獎學金、優秀論文獎及陳尙球教授紀念獎，並宣讀31篇有關營養方面的論文。

當日下午改選常務理事及常務監事。陳世爵博士以最高票當選理事長。



原裝進口 歷史悠久

最純正 蓖麻籽粕

含有成分：
氮 6%
磷 2%
鉀 1%
有機物 91%

土壤改良 最佳有機質肥料

泰國蓖麻油工業公司(直接販售)

請洽各地肥料商、農藥行、農會、青葉社

服務處：(02)7044259 泰坦企業公司

(052)541017 林木榮 (045)874571 農友行

(036)663659 張金海 (089)322767 陳啓明

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、柑桔、蕃石榴、蘆筍、枇杷、檸檬、荔枝、蓮霧、茶樹、番茄、草莓、菸草、蔬菜、瓜類、豆類、甘蔗、萆薢、花卉。