

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，例如不了解月解的意義，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。