

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

藥或其他性荷爾蒙抑制劑抑制排卵，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。

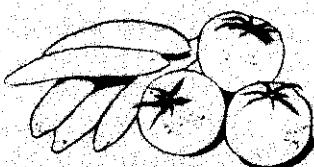
②深知女兒對月經的看法及反應，有沒有因無知而害怕、害羞或苦悶等心理。

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、優秀論文獎及陳尚珠教授紀念獎，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
范麻籽粕

新包裝上市

含有成分：
氮 6%
磷 2%
鉀 1%
有機物 91%

適應作物：

蘋果、梨、桃、葡萄、
柑橘、蕃石榴、蘆筍、
枇杷、櫻桃、荔枝、蓮霧
茶樹、蕃茄、草莓、菸草
蔬菜、瓜類、豆類、
甘蔗、蕬蘿、花卉。

土壤改良

最佳有機質肥料

泰國范麻油工業公司(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