

吾家有女初長成

Q & A

本期主持回答者為陳智賢醫師

1Q 我是國中三年級，最近幾個月月經來時下腹痛的直冒冷汗、發冷、臉色蒼白，若遇到大考就完了，但是我以前不會這樣的，請問是什麼原因呢？有什麼方法可以減輕疼痛？與平常飲食習慣是否有關？

A: 痛經可大分為兩類，一為原發性痛經，即骨盆腔內沒有任何病變的痛經，通常在初經後1至2年內出現痛經，但這種疼痛一般只出現在月經第一、二天而已。

造成的原因為子宮內膜製造過多的前列腺素引起子宮收縮強度增加及子宮血流減少，這種收縮及血流下降導致缺血狀況就會引起像陣痛一樣的收縮絞痛，還會伴隨引起噁心、嘔吐、腹瀉等症狀。

痛經的處理，在經期時注意生活的規律，疼痛時熱敷小腹以增進血液循環減少疼痛，治療原發性痛經的首選藥物為前列腺素抑制劑，而且要在疼痛剛開始或之前就給予藥物，可減輕八至九成的疼痛。有些病人對前列



腺素抑制劑反應不好的，可改給予避孕藥物，補充維他命 B6 及鈣片，吃巧克力等方式減輕經痛的方式，效果因人而異。

另外一類的痛經稱「續發性痛經」，指因骨盆腔內的病變而引起的痛經，可能的原因包括：子宮內膜異位症、骨盆腔充血症、子宮肌瘤、子宮內膜息肉、子宮先

天異常：如雙角子宮、子宮頸閉鎖症、先天陰道中隔及先天無孔之處女膜等眾多原因。這種痛經都在初經後好幾年後才出現症狀，而且症狀在月經期間一直存在或加重，嚴重者在月經前就有疼痛而且持續至月經過後。這些病人需要做詳細的婦科檢查及腹腔鏡檢查真正的病因，才能對症下藥。



依你的年紀，經痛應該是「原發性痛經」，若真的痛的受不了，一定要找醫師診治，以排除「續發性痛經」的可能。

2Q 我有一位朋友她的乳頭是凹陷的，如果她不好意思去看醫生的話，該如何檢查是不是有病？

A：乳頭凹陷的原因可能是乳房感染，良性的成長或乳癌。且可能導致乳房餵食的不便。其時乳頭凹陷多數是因為乳房發育所致，但有30%的乳癌也可能有乳頭凹陷的表現，因此你應建議你的朋友，不要諱疾忌醫，接受醫師的診察。

3Q 我最近幾個月生理期的經痛非常嚴重，有時候下腹會隱隱作痛，醫生說卵巢有血泡，請問：為何會長血泡？這是先天的還是後天？會不會有什麼嚴重的後果？

A：經痛是許多女性都曾有過的經驗，一般的經痛只持續一兩個鐘頭，最多不超過1天，休息一下即可復原，但病理性的經痛，則可能連痛兩三天，痛到無法移動，甚至休克。所謂病理性經痛，就是骨盆腔中有疾病所導致的疼痛；譬如子宮內膜異位就是最常見的病理性經痛，大約佔50%，其他疾病還有：子宮發炎（骨盆腔發炎），子宮肌腺瘤，子宮腸道沾黏等。診斷病理性

經痛的方法，包括詳細的病史，骨盆腔診視，超音波檢查，以及血液篩檢等，大多數的經痛原因都可檢查得出來，但對於某些輕型的疾病；未曾有過性生活的女性；以及碰到某些檢查的死角時，便可能需要依賴更進一步的腹腔鏡手術才能確實的診斷。你所謂的卵巢血泡乃是指子宮內膜異位症長在卵巢內，形成的「巧克力囊腫」。「子宮內膜異位症」顧名思義即是子宮內膜生長在子宮腔以外的地方，因而造成的疾病即稱之。若長在卵巢內，則形成所謂的「巧克力囊腫」，而長在子宮肌層的則稱做「子宮肌腺症」。它所造成的臨床症狀及併發症有經痛，不孕症（子宮內膜異位症約有30%-50%的比例會不孕），性交疼痛，月經來之前點狀出血或經血量過多，手術疤痕組織週期性疼痛，排便疼痛等。

心事誰人知？有話儘管問！

「健康E-mail」專欄是由行政院衛生署家庭計畫研究所為本刊讀者所闢的園地，歡迎踴躍來信，我們將竭盡所能給予滿意的答覆，來信請寄：

台中市郵政47-8號信箱「教育訓練組」收

E-mail：cbsh@nts.tpifp.gov.tw

h3628148@ms15.hinet.net

本欄特約顧問：

晏涵文（國立師範大學衛生教育學系系主任）

陳炯鳴（台北醫院精神科主任）

陳智賢（開業婦產科醫生，生殖內分泌專家）

曾經有人告訴我，坊間檢查糖尿病的方法是在晚上睡覺以前，把小便放在一個盒子裡頭。看隔天是不是有螞蟻來爬，如果有的話，就表示這人有糖尿病。

其實若真有螞蟻來爬的話，表示已經很嚴重了。但是有少數的人，他血糖不高，可是由於他腎臟過濾的能力比較不好，結果也會出現尿糖。事實上，糖尿病本身並不是尿中產生糖分的病，而是血糖過高的一種病。所以應該要檢驗血液，檢驗尿液是不準的。為什麼呢？因為尿液通常要超過一個人腎臟所能濾過的能力，才會產生尿糖。這種過濾能力，正常人大概是180毫克／每100cc，就是180的血糖。有一些老人家甚至280才會出來。所以驗尿糖正常並不表示這個人沒有糖尿病，或是這個人的血糖是在正常的範圍。

驗血糖的道理，也是基於人本的思想。要病人自己來了解他自己被治療的好不好，而且他也應該要負起自己治療自己疾病的責任。他不能再逃避，交給醫生他會完蛋，因為醫生會不在、會請假。即使自己的近親密友是醫生，也不可能給予完全的照顧。

大家要自己驗血糖，即使自己的身旁有醫生、護士、醫院。這個都是要自己