



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



血糖是什麼



來做，要自己驗血糖才能感覺到。假如你遇到不好的醫生，他根本就無法感覺出來你的病。越調越不好，這是真的事情。

德國曾經在1983年的糖尿病學會開年會的時候，在旁邊舉辦一個病人協會。病人代表說他們的家庭醫學科醫師，不懂得糖尿病，因為他們一旦轉介到糖尿病中心，而家庭醫生又不知道應該要如何治療。這是一個問題，其實病人到最後，都會比大部分的家庭醫生更會治療自己的病。血糖自己來調整，自己會驗血、會測量血糖之外，還要自己來調整食物的量。這樣子才有可能長期維持正常的血糖，才能維持和正常人一樣的壽命和

生活品質。要不是不可能的事情，而且不可能有一位醫生隨時在身旁。即使你當總統、當董事長，隨時有醫師在旁邊，也沒辦法做到像你自已躬親體會那樣子，身體與心理是別人感覺不出來的。

再來談血糖和胰島素的關係吧！正常人吃了飯以後，大概過了15分鐘，血糖開始很快的上升。正常人上升到1個小時是最高，糖尿病人可能是一個多小時才達高峰。我們這邊錯誤的觀念是大家都沒有好好的把飯前、飯後搞清楚。其實飯後應該是吃飯第一口開始算，不是吃飽飯才開始算。假如你12點開始吃飯，那麼2點鐘就是飯後2小時，不管你

吃到幾點。我們的方式是，假如是第一型的糖尿病患者，最好胰島素跟進食一起來。也就是打短效的胰島素來配合血糖，這樣子才能以胰島素壓血糖。我們如果是治療第二型的病人，通常是打1次。因為第二型的病人，通常自己還有一點點的胰島素分泌功能，所以還能夠維持一個正常的血糖。

血糖的維持就是胰島素、血糖、運動以及其他因素之間的平衡，重點就在於如何抓住那平衡點。國內治療糖尿病的方式，還是靠醫生來治療，若病人的血糖沒辦法控制好，其中的一個重要原因在此。所以我主張病人自己要懂這些糖尿病的基本知識，不能學會這些基本知識的話，可能他糖尿病沒辦法治療的很理想。我的理想是說正常的血糖，糖尿病人飯前血糖應該要100以下，沒有100以下以後會得併發症倒霉的。所以為了維繫自己的生活品質，應該要學會如何量血糖，以及了解胰島素的作用。因為胰島素是很重要的藥，用錯了或是對它的藥性不了解，自己會產生很大的危險性。

胰島素在病人血中不足時，才產生糖尿病，因此我們在極端缺乏胰島素的糖尿病人施予胰島素補充，讓病人能夠利用外來的胰島素來達到正常血糖的目的。 圖