

115 年 5 月份衛生保健教育宣導專欄-月經週期保健與經前症候群的調適

資料來源：衛福部國民健康署

正常狀況下，月經並不會有劇烈的疼痛感，但有時會因生理或心理因素，而引發程度不一的經痛現象，例如：當女性激素分泌不足或子宮內膜的前列腺素過度分泌時，都會導致子宮肌肉強烈收縮，而感受到經痛與不舒服。一般可以藉由散散步、喝杯溫開水、洗個溫水澡、做一些溫和的運動，例如膝蓋彎曲向上，來放鬆腹部肌肉；萬一有劇烈的疼痛，建議諮詢婦產科醫師，以確定疼痛的原因。

月經週期與體內荷爾蒙的分泌和心情有很密切的關係，因此，有些女生在月經來潮之前，會有一段時間的情緒不穩、易怒、焦慮、不安全感、喜怒無常、沮喪、失落、孤單、緊張或無法專心等現象，通常這些症狀可以統稱為「經前緊張現象」。其他的可能現象包括頭痛、背痛、面皰、噁心、暴飲暴食等。而心情也會影響月經週期，因此心情緊張或不平順的時候，月經週期也會比較不穩定。

月經週期時建議：

(一) 減少鹽類的攝取

在月經即將來臨前或剛剛開始時，因為荷爾蒙的作用，會導致部份的體內水分存留，所以你會覺得身體有些腫脹，有時乳房也會脹痛，此時體重會略為增加，在月經來臨後，這些增加的體重就會迅速消失！此時應避免吃較鹹的食物。

(二) 適量的巧克力、紅豆、優酪乳或牛奶，可以減輕經痛。同時飲食要足夠才有溫暖安全與愉快的感覺，如果刻意節食會加重經前緊張症候群的程度。

(三) 多攝取瘦肉、深綠色蔬菜等富含鐵質與蛋白質的食物。

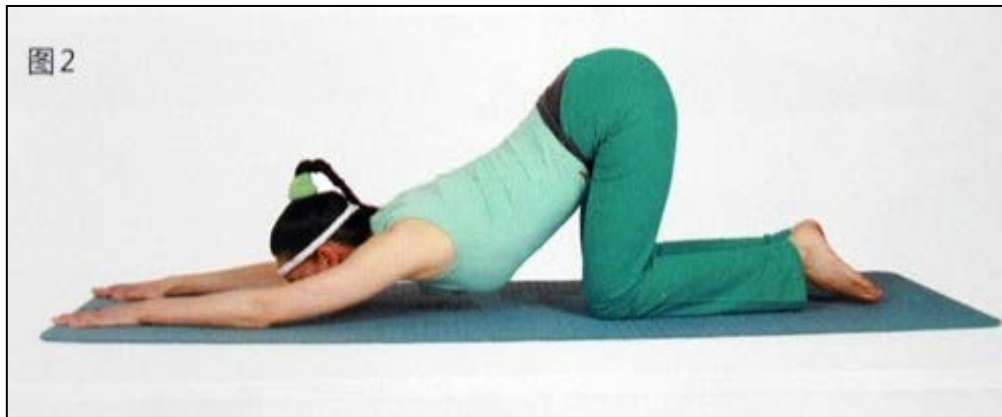
(四) 多休息，保持足夠的睡眠；勤換衛生棉，保持清潔；每天淋浴。

(五) 把每次月經的時間記錄下來，幾個月以後，能清楚知道自已的生理時間，這樣也可以減少猜疑及等待所帶來的不安定感覺。

(六) 從事和緩的運動，例如：深呼吸、運動、散步、快走等。

(七) 減輕經痛的體操：

1. 膝胸臥式法：採跪姿，雙膝分開保持與肩同寬。額頭輕觸地板，腰部伸直。臀部抬高，腿部和地面呈垂直。這個姿勢建議在月經來臨前 1-2 週做，每次約 10-15 分鐘左右，可緩和下次月經來臨時的疼痛感，但切記不要在月經來的這幾天做，以避免加據疼痛感。



2. 腹式呼吸法：在地上躺平，雙膝彎曲，肌肉放鬆。吸氣時，讓腹部挺出；呼氣時，收縮腹部。

