

中醫經痛的保健



高雄醫學大學附設中和紀念醫院

中醫門診

一、辨別經痛種類

1. 原發性經痛：檢查正常找不到特定原因的經痛。常見於青春期的，多為『虛寒性經痛』。
2. 繼發性經痛：常見為子宮內膜異位症引起。

二、虛寒性經痛

1. 注意保暖。忌食生冷、寒涼性食物，因寒性凝滯誘發血瘀不通，易導致經痛。寒涼性食物請參考「食物屬性」衛教單。
2. 經期間保養
 - (1)預防受寒，避免冷水淋浴、注意腹部保暖。
 - (2)經痛時可熱敷下腹部，沖熱水澡或喝熱水、薑湯、吃巧克力等，有助減緩疼痛。

三、子宮內膜異位症引起之經痛

1. CA-125 值偏高或肌腺症/肌腺瘤者，多為充血性經痛，不適合溫補。
2. 飲食禁忌：酒、辣椒、咖啡(少喝)、當歸、四物湯、八珍湯、十全大補湯、中將湯、麻油雞酒、薑母鴨、羊肉爐。

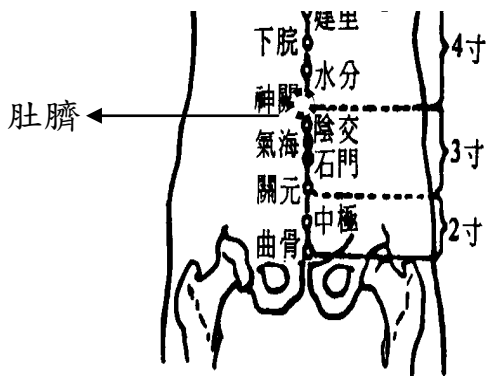
3. 建議多食：黑木耳、菇類、薏仁、綠茶(紅茶亦可)

四、其他

1. 應注意精神調養，宜放鬆心情，保持心情舒暢。
2. 維生素E能緩解經痛、腫脹感及肌肉痙攣現象。
3. 鈣質可減輕月經來潮期間的不適。

五、穴道按摩

- 推、揉、摩、按、搓。
- 氣海：在腹部正中線，臍下一吋半處。
- 關元：在腹部正中線，臍下三吋處。

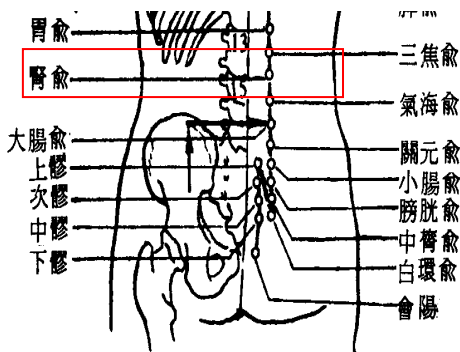


- 合谷：在第一掌骨和第二掌骨接合部之前凹陷中，按之酸脹處。

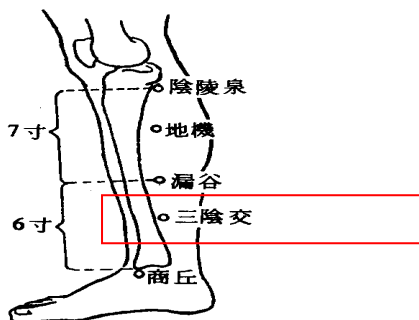


※諮詢專線(07)3121101 轉 6401

- 腎俞：在第二腰椎下，脊柱旁開一吋半處。



- 三陰交：在足內踝上三吋，脛骨後緣陷中。



六、穴位按摩技巧

- (1) 仰臥：推揉“氣海、關元”，按摩腹部。
- (2) 俯臥：推按“腎俞”。
- (3) 正坐：雙手搓兩側肋骨，按“合谷、三陰交”。
- (4) 施手法時宜輕柔，氣血虛寒者可在腰部配合熱敷。

參考文獻

陳榮洲(2003)·中醫婦科學·台北：弘祥出版社

制定：98/11；修訂：104/10.103/09；審閱：108/05/02