

經痛都是”子宮寒”嗎？

經痛困擾很多婦女，甚至成為一些婦女每個月的夢魘。在民間傳統的觀念裡，經痛是屬於「子宮寒」，多吃點溫經散寒的食物並且忌食冰冷就可以改善經痛。確實有不少人經痛因而獲得改善，但也有一部份婦女並沒有得到預期的效果，甚至服用了四物湯之後反而更痛的例子也不少見。

中醫古代文獻《諸病源候論》裡首次記載·“月水來腹痛候”，認為“婦人月水來腹痛者，由勞傷血氣，以致體虛，受風冷之氣竄於胞絡（即今之子宮），損傷衝任之脈”。《婦人良方大全》裡也提到：“婦人經來腹痛，由風冷客於胞絡衝任…用溫經湯”。所以我們可以看到古人的觀念裡經痛是由於氣血虛損加上寒凝於子宮引起。所以一般習慣上，月經來就是避寒涼，服些溫經散寒的食品或中藥來改善經期的不順。

在以前的年代裡，婦女們因為勞動多、小孩多、且營養不足，所以氣血不足加上寒凝氣滯的體質確實是很常見，溫補的方法通常可以改善經痛的問題。但是近年來的媽媽們已經勞心多、小孩少、且營養充足，已不再是用“子宮寒”可以來涵蓋所有的經痛問題。

一般對於找不出原因的經痛，我們稱之為「原發性經痛」。常是由於月經來經血排出不暢，子宮過度收縮而痙攣厲害引起的疼痛，在中醫來講以寒瘀為主，往往服用溫經散寒的食物之後可以得到緩解。但近年來發現愈來愈多的經痛與子宮內膜異位症有關。據統計，經痛裡有 1/3-1/2 是由於子宮內膜異位症所引起，所以它的重要性已愈來愈不可忽視。

所謂子宮內膜異位症，就是子宮內膜本來應該長在子宮腔內，隨著每次月經的來潮而剝落出血，月經乾淨後它又逐漸增厚，如此周而復始。如今子宮內膜不長在子宮腔內，卻到處亂跑，跑到子宮腔以外的地方生長，我們即稱之為子宮內膜異位症。這到處亂長的子宮內膜組織好發於卵巢、子宮壁肌肉層，或直腸陰道中隔、腹膜、陰道、陰道內壁、闌尾、大腸等處。而子宮內膜組織長到卵巢，我們稱之為「巧克力囊腫」；長到子宮壁肌肉層，則稱之為「子宮肌腺瘤」。隨著月經的來潮，這些異位的內膜組織就會跟著充血而引起疼痛不適。

對於子宮內膜異位症引起的經痛，由於常是因於子宮、骨盆腔或異位內膜組織的充血及局部炎症反應造成疼痛，此時溫補藥並無法改善，甚至更痛或加重子宮內膜異位症的病情。因此臨床經驗裡子宮內膜異位症引起的經痛，並不適合溫補。對於四物湯、八珍湯、十全大補湯都要小心使用，平時飲食也建議避開辛辣食物、麻油雞酒、薑母鴨等。在中醫治療裡，臨床上往往在酌加清熱的藥物之後，經痛可以得到明顯的改善。

古人以為婦人經病大抵因於憂、思、忿、怒而起，因此除了藥物治療以外，消除對經痛恐懼、憂鬱及使精神緊張的因素，保持愉快的心情是很重要的。此外規律的運動、練氣功、瑜珈、靜坐等都有助於身體的放鬆及人體氣血的循環，對經痛亦有莫大的助益！

～ 謝佳蓉醫師 關心您～