

痛經



婦科病的訊號

痛經是指女性經期前後或行經期間，出現下腹部痙攣性疼痛，可伴有全身不適，嚴重者甚至會影響日常生活。此病可分成原發性病經和繼發性病經兩種。原發性病經（也稱功能性痛經），即子宮沒有出現器質性問題。而繼發性病經則指子宮出現病變而發生痛經，如子宮內膜異位症、盆腔炎、肌瘤等。痛經可能是各種婦科病的先兆，長時間只服止痛藥去壓制而不求本質解決，便會使疾病加重或延誤病情。

事實上痛經是由於子宮缺血造成的，即中醫所說的氣血不流通的「不通則痛」，或胞宮失於濡養的「不榮則痛」。一般而言，大多數的痛經都屬於原發性的，原發性病經通常在女孩子初經不久就開始，會隨着年齡的增長而減輕，並且往往在生孩子後消失。這類女性子宮沒有明顯病變，但與個人體質有關，虛寒體質的女士較易出現這種情況。原發性病經一般只需要常規護理即可，配合熱敷，或飲用生薑紅糖茶等一般都可以緩解這類痛經。

正確認識痛經原因

但是，如果妳的症狀每個月呈漸進式加重，又或者已經痛了很長時間，妳就應該要就醫了。因為痛經可能是很多婦科疾病的表象之一，尤其是病理性痛經需要特別注意。面對痛經，女性應該做的不是「忍」，而是明辨病因，因為這類痛經很有可能是子宮裡出現問題，比如子宮內膜異位症、盆腔炎、子宮肌瘤、朱古力瘤、子宮腺肌症、宮頸狹窄等都可出現病理性痛經。這種情況下，長期痛經的女性應做婦科相關檢查明確病因，然後再找醫師進行針對性治療。



子宮內膜異位：很多痛經都是由子宮內膜異位症做成的。嚴重時痛經時間甚至可持續至整個經期，並且可能會有不同程度的性交痛，導致她們害怕性生活。女人們應對月經予以足夠重視，特別在行經期時避免劇烈運動，以免經血沿輸卵管倒流回盆腔造成子宮內膜異位。
子宮肌瘤：子宮肌瘤是引起痛經的常見原因之一，而疼痛相對不會太劇烈。但如果肌瘤向子宮腔發展，並向其鄰近器官會出現壓迫症狀，由於肌瘤表面覆蓋着子宮內膜，增加了子宮內膜面積，且在宮腔內佔位，影響經血排出，當肌瘤變性時或漿膜下肌瘤發生蒂扭轉時，可發生劇烈腹痛。
子宮腺肌症：子宮腺肌症也是一個不可忽略的因素，腺肌症不僅會引起疼痛，還會導致女性不孕，它主要表現為經量增多，經期延長，痛經漸進式進行性加重，下腹可有壓痛，經期時壓痛更甚。其痛經感覺好像痙攣或絞痛，疼痛程度令人難以忍受。

痛經程度可分為三個級別：

1 輕度：經期或其前後小腹疼痛明顯，伴腰部酸痛，但能堅持工作，無全身症狀，有時需要服止痛藥。

2 中度：經期或其前後小腹疼痛難忍，伴腰部酸痛，噁心嘔吐，四肢不溫，用止痛措施疼痛暫緩。

3 重度：經期或其前後小腹疼痛難忍，坐臥不寧，嚴重影響工作學習和日常生活，必須臥床休息，伴腰部酸痛，面色蒼白，冷汗淋漓，四肢不溫，嘔吐腹瀉，或肛門墜脹，採用止痛措施無明顯緩解。

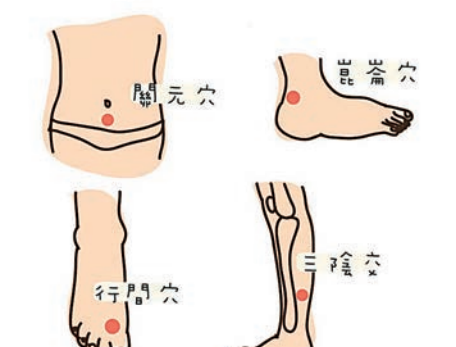
痛經的養生知識

- 平時生活起居要有規律：《素問·上古天眞論》曰：「其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡其天年，度百歲乃去。」就是說要保持身體健康，就要遵守一定的法度，飲食、起居、作息、勞動等都要有良好的態度，身體才不致生病。婦女不宜過食生冷，辦公室或居所不宜過冷，尤其是月經期間更需要避免寒冷刺激，劇烈運動，淋雨涉水和不宜勞累等。
- 「五期衛生」保健的重要：認真做好「五期衛生」保健，對於預防痛經有着重要意義。「五期衛生」是指婦女月經期、妊娠期、產褥期、哺乳期、更年期的衛生保健。在這五個時期，婦女的抵抗力會相對降低，易於導致風邪、寒邪的入侵而致病。特別是繼發性病經，往往是由於「五期衛生」期間沒有注意好調養，致使寒邪入侵或瘀阻胞宮而形成宮寒或血瘀。在這五個期間，要注意戒食生冷、避免風寒入侵，並要注意個人衛生及行房時的衛生，都是十分重要的。
- 戒刺激性食物：濃茶、柿子含鞣酸，會妨礙身體對鐵質的吸收；咖啡、可樂、茶等含有咖啡因，會刺激神經加重痛經；煙酒耗血傷陰，影響子宮血流，非但不能放鬆，反而會加劇痛經。
- 戒寒性食物：冰飲、啤酒、綠茶、雪糕、凍豆漿、凍生果、蝦蟹等食物要戒掉，尤其是虛寒性體質。
- 減輕壓力：心理壓力或精神緊張會增加痛經的風險和程度。

■ 柿子含鞣酸，會妨礙身體對鐵質的吸收，加劇痛經。



■ 冰飲、雪糕、凍生果、蝦蟹均為大家熟悉的寒性食物，而綠茶亦較為寒涼，寒性體質的女性不宜長期飲用。



■ 按揉關元穴、崑崙穴、行間穴、三陰交可一定程度上緩解痛經。

痛經的中醫治療

外敷、內服、針刺、艾灸等都能夠有效治療痛經。不論運用哪個方法，中醫治療痛經最重要的就是辨明體質(即辨證型)，只有辨明性質才可指導用藥或配合食療。根據婦女疼痛發生的時間、部位、性質等不同情況，痛經可以分虛實寒熱、病在氣分或血分。而實證一般在經前、經期間疼痛，可呈脹痛、刺痛，甚而拒按；虛證一般在經後疼痛，疼痛隱隱發作而喜揉喜按；寒證會得熱痛減；而熱證則得熱痛甚；脹痛屬氣滯；刺痛屬血瘀；痛在兩側則與肝有關；疼痛連腰則病位在腎。
總之，預防痛經要從第一次月經便應開始進行，直至絕經之後方可避免痛經的發生。特別是中年婦女，不要錯誤地認為自己之前沒有痛經病就放鬆警惕，這一階段多是子宮肌瘤、朱古力瘤、盆腔炎的高發時期，必須注意好個人衛生，正確採取預防措施，倘若發生不尋常的痛經病就要找醫師積極進行檢查及治療，以保證自己的身體健康，以免延誤病情。

中醫食療

- 二椒茴香當歸湯(適合寒凝血瘀型痛經)**
材料：花椒、胡椒、小茴香各10克、當歸15克、雞肉適量。
煮法：雞肉汆水，將所有材料放入鍋中熬煮3小時，調味後即可。
適應症：經前或經期小腹冷痛拒按，得熱痛減，色黯有血塊，怕冷且手足不溫，中醫診斷為寒凝血瘀型。
功效：溫經散寒、祛瘀止痛。
- 黃芪黨參紅棗湯(適合氣血虛弱型痛經)**
材料：黃芪30克、黨參15克、龍眼肉15克、紅棗12克、生薑10克、母雞1隻、胡椒適量。
煮法：先將母雞去毛挖除內臟洗淨後汆水，其他材料一起放入鍋中後加水文火煮3小時，待雞肉熟後加入適量的調味品即成。
適應症：經期或經後小腹隱痛喜按，月經量少色淡，並見頭暈心悸，失眠多夢，面色蒼白，倦怠乏力，中醫診斷為氣血虛弱型。
功效：補氣養血。
- 薏米赤小豆粥(適合濕熱蘊結型痛經)**
材料：薏苡仁、赤小豆各50克、蓮子20克、梗米適量。
煮法：將以上材料放入鍋中加水熬煮成粥。
適應症：經前或經期小腹灼痛拒按，痛連腰骶，經量多或經期長，經色紫紅，平時白帶量多且黃稠有異味，小便黃赤，中醫診斷為濕熱蘊結型。
功效：清熱除濕。



- 生薑肉桂羊肉湯(適合腎氣虧損型痛經)**
材料：肉桂3克、生薑15克、羊肉300克、當歸15克、八角茴香、小茴香、胡椒、草果、料酒等調味品各適量。
煮法：先將羊肉切塊汆水，再將上述材料布包好，文火熬煮3小時至羊肉熟後，再加入適量食鹽即成。
適應症：患者在經期或經後小腹隱隱作痛，得按痛減，月經量少色淡，並見頭暈耳鳴，腰酸綿綿，面色黯啞，中醫診斷為腎氣虧損型。
功效：補腎養血。

正所謂藥食同源，以上食療需先諮詢醫師辨明自己的體質，才能有效。

醫訊

蔬果汁養生 癌症治療避生食

中央社電 台北醫學大學公共衛生學系教授韓柏樺以罹癌多年來的親身體驗說，營養是維持生命的要素之一，飲食是補充營養不可或缺條件。



■自製蔬果汁建議先削皮處理，削皮刀也應先用熱水燙過消毒。

2008年時，韓柏樺發現20公分的肝癌，開了2次刀、化療、放射線治療及標靶治療，一樣都沒少。身為癌症幸存者，他徹底改變生活，以蔬食起點，每天起床自製蔬果汁隨時喝，喝溫檸檬水增加新陳代謝，多運動促進深層排汗，深呼吸增加副交感神經活性，還透過經絡拍打、針灸、拔罐等傳統中醫手法來增加氣血循環。

韓柏樺蔬果汁的做法，以製作2000cc計算，食材包括：甜菜根半顆、胡蘿蔔半條、牛番茄1顆、蘆筍1把(約5根)、西洋芹1根、奇異果1顆、蘋果1顆、葡萄10粒、檸檬半顆、鳳梨1/4顆、冷凍藍莓1小碗、冷凍覆盆子1小碗、薑黃粉1匙、黑胡椒粉1匙、亞麻子粉2匙及老薑2片。韓柏樺每周去市場買齊材料，每晚洗好食材備用，隔天早上把材料連皮帶籽打成泥，20分鐘就做好，不必濾渣直接喝，並可以按季節替換部分食材，忙碌時，只用部分食材也行。

然而，台灣癌症基金會營養師賴怡君卻提醒各位癌友，癌症患者的飲食因應不同疾病而異，沒有絕對好或壞，若想要自製蔬果汁則應先諮詢醫師及營養師，對於水果則建議應先削皮處理，削皮刀也應先用熱水燙過消毒，對於蔬菜處理則建議先汆燙後再自製成蔬果汁。除此以外，癌友飲食可分為治療期間及治療後的追蹤期，在化療、放療、特定標靶藥物治療期間，免疫力弱、白血球低下，應避免生食；治療期間蛋白質會流失，可透過蛋、牛奶、瘦肉補充。

同時亦有人擔心，生鮮果汁會令人虛寒，韓柏樺回應說，一喝就腹瀉的人確實不宜；不過，一般而言，老薑、薑黃粉、黑胡椒粉、亞麻籽粉等辛香料及堅果類，可祛寒，也具抗氧化、抗發炎及殺菌等作用，可依喜好加減，蔬菜及水果最好以有機、無毒為宜。

季節交換 慎防高血壓急症

中央社電 高血壓是沉默的疾病，夜間氣溫漸漸轉涼。天氣冷也會影響血管收縮而使血壓上升，如果沒有引發其他症狀，患者不會意識到控制血壓的重要性，所以往往容易忽略「高血壓急症」。因此換季時更需多注意血壓驟升所引起的器官傷害。



■換季時應多注意血壓驟升所引起的器官傷害。

高血壓是常見的疾病，而「高血壓急症」即所謂的「惡性高血壓」，通常是指短時間內血壓急遽升高到180以上，但並非每個血壓大於180的病人都患有「惡性高血壓」。「惡性高血壓」是指人體因血壓驟升而產生重要的器官傷害，常見的影響為高血壓性腦病變、顱內出血、不穩定型心絞痛、急性心肌梗塞、急性肺水腫、急性主動脈症候群等。

「惡性高血壓」的嚴重程度與血壓數值高低沒有絕對的關係，會因個人體質而異，但需注意的是「惡性高血壓」須立即降壓，以減少器官繼續損傷。高血壓病除了需作息規律與飲食控制，減少鈉、脂肪與膽固醇攝取及養成規律運動外，規則服藥控制血壓也很重要。

靚湯館

秋季應時湯方

秋季空氣日漸乾燥，津液易傷，固宜滋補，多飲養陰潤肺的湯。

杏仁金腿豬肺湯

配方：豬肺，豬骨，雞腳，瘦豬肉，杏仁，鮮山藥，蓮子，金華火腿。
功效：補肺潤肺、止咳化痰。杏仁潤肺潤腸，止咳定喘，有美容益壽作用。山藥、蓮子能寧心安神、健胃益脾。

花膠響螺煲竹絲雞湯

配方：花膠，響螺，竹絲雞，山藥，桂圓，枸杞子。
功效：滋補美顏。花膠含豐富蛋白質，能補充骨膠原。響螺滋陰補腎、清肝潤肺。竹絲雞則養陰、補血及益脾。山藥、百合補脾肺、潤肌膚。桂圓、枸杞子滋補肝腎、補益心脾。



■花膠響螺煲竹絲雞湯。 ■杏仁金腿豬肺湯。