

2022 年【全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：為何經期絞痛?如何改善疼痛感?

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

經痛是女性月經來潮時產生的疼痛。而為了能讓經血排出體外，身體裡一種名為「前列腺素」的物質在月經來前 48 小時前達到高點，刺激子宮收縮。此外，子宮收縮的腔內壓力大於血壓時，血液流不進子宮也會造成短暫的缺血性疼痛。

月經來潮前或是經期間沒做好保暖、壓力大情緒緊繃、吃太多冰涼生冷食物、子宮後傾也都會造成經痛。

主要分為「原發性經痛」和「續發性經痛」兩種。

(一) 原發性經痛

屬於正常生理現象，並沒有罹患疾病。是指無明確病因的經痛，受到子宮排血與賀爾蒙影響，與其他因為化學刺激或是感染造成的腹膜炎不同，通常發生於月經開始前幾個小時或月經開始以後，約痛一到兩天就會結束。隨著年紀增長或是生產後會自然減輕或是消失。

(二) 續發性經痛

出現於一段時間沒有經痛的月經後，或是本來經期不舒服的症狀轉變為明顯腹痛，與子宮、卵巢、骨盆腔疾病有關。通常開始於月經來之前的 1 到 2 週，且持續的時間也較長。病因多樣，最常見的疾病為子宮內膜異位症。

根據調查，女性透過自行服用止痛藥緩解經痛的最多。然而非類固醇的消炎止痛藥容易造成腸胃不適，若使用止痛藥頻率高或出現腸胃不適就代表此方法不適用，應尋求婦產科找出病因。除了止痛藥以外，透過其他方式也可以緩解疼痛。

(一) 經痛舒緩姿勢

膝胸臥式：經期來時採用臥趴姿勢睡覺，助於經血自然流出，助於改善子宮後傾防止經血逆流造成的疼痛。

貓式：針對腹部彎曲伸展，讓腹腔血液回流，還可以延展背後肌群，讓脊椎血液流通順暢。

橋式：舒展子宮周圍肌肉，讓肌肉放鬆，有效緩解經痛。

蝴蝶式：大腿肌肉得到伸展，放鬆髖關節，減輕骨盆壓力。

(二) 飲食均衡

少吃過甜以及過鹹的食物，少吃、多餐，補充維生素 A、C、E 以及礦物質，消除自由基，減緩發炎以及前列腺素釋放。適量巧克力補充鎂，控制食慾穩定情緒。熱牛奶補充鈣，舒緩肌肉組織。

(三) 穴道按摩

血海穴：膝蓋骨內側邊遠往上三指，活血化癥，促生心血。

合谷穴：食指與拇指相交虎口處，止痛要穴。

三陰交穴：內腳踝四指寬，可疏通氣血，活血。

參考資料

<https://zh.m.wikipedia.org/wiki/月經>

維基百科:月經

https://tpech.gov.taipei/mp109171/News_Content.aspx?n=E662EE33810515BA&sms=3A79EF80FE288CBC&s=0EC142E1562938DD

臺北市立聯合醫院忠孝院區→中醫科→女孩子每月一次的夢魘~經痛~

<https://helloyishi.com.tw/womens-health/menstruation/menstrual-cramps/?amp=1>

經痛怎麼辦?認識經痛原因症狀與舒緩 5 招

<https://news.ltn.com.tw/amp/news/health/breakingnews/3511252>

健康網》經痛為何反覆出現?中醫揭 4 大主因 - 自由時報

<https://health.udn.com/health/amp/story/5966/346490>

原發與續發性經痛 怎分辨?

<https://pansci.asia/archives/183332>

經痛有兩種：認識原發性、續發性差異，尋求專業治療

<https://cbook.tw/archives/20051/amp>

別再吃巧克力！4 招在家就能做的「生理期瑜珈」，有效幫妳舒緩經痛、腰酸！

<https://m.commonhealth.com.tw/amp/article/85243>

經痛吃什麼？5 飲食緩解，經痛舒緩姿勢、穴道一次看

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則