

## ※經痛

### 原因——

經痛，分為兩種一種是原發性經痛，即來經前數小時或月經來潮時開始疼痛，這是因為子宮發育不全及荷爾蒙分泌不平衡所引起。

另一種是續發性月經痛，則是因為在生殖器結構上出現了問題，如子宮肌瘤、子宮內膜異位症、慢性生殖器官和附屬器官發炎和先天性或後天性的子宮頸狹窄。

引發經痛的主要原因是因為荷爾蒙分泌不足，造成子宮內膜無法長出足夠的厚度而產生經痛。若有足夠厚度的內膜便可自然剝落，反之，厚度不夠時，本身無法順利剝落，所以才會產生疼痛，尤其是當子宮還在發育的階段更容易發生，因為這時候身體大部份的功能和構造都尚未完全成熟。

### 症狀——

1. 下腹部會有如撕裂般的疼痛。
2. 絞痛、腹脹或隱隱作痛。
3. 下背部有酸、麻、脹脹的感覺。
4. 全身虛弱、精神不振。
5. 食慾不佳。
6. 噁心嘔吐。
7. 頭痛。
8. 拉肚子現象。

如果經痛情形太厲害時，應儘快請婦科醫師作診治，同時，平時的自我調理亦不容忽視，改善體質、增加身體的抵抗力。有規律的生活、均衡的營養、適度的運動、足夠的睡眠以及保持愉快的心情，都是非常重要的保健之道！