

# 生理痛的護理

資料來源：台灣醫療網

衛保組張軒禎護理師整理

## 正常生理期介紹

女孩子在生理期時，隨著荷爾蒙的變化，有些人會產生胸部腫脹、拉肚子、心情煩躁不安、嗜睡等生理及心理上的變化；尤其是是要命的生理痛，更是令人心煩意亂，為什麼會有這些症狀產生呢？以下我們一一探討吧！

### 經血量：

量多時，約一小時換一次衛生棉是正常的，一次的經血量約有50公克-200公克。雖然無法精確測量出來，但量多時如果連夜用型衛生棉，都無法支撐一個小時；或是經血稀少，甚至好幾天一直出現內膜碎片的話，那就是身體向妳發出異常的警訊了。

### 周期長短：

一般而言，生理期間約2~3天或3~7天。有些女孩子的好朋友十分不規則。月經周期常會因身體狀況及外在壓力而影響，只要能測量出高低溫期，確定排卵於否，周期稍微的不規則，並不須要太擔心。

## 生理期的不適症狀

平緩生理痛最好的方法，就是減輕並防止骨盤的瘀血。因為一旦骨盤血液不順暢，再加上子宮的收縮，就會使下腹部有沈重的疼痛感。更嚴重的話則會造成腰痛。如果妳生理期的頭痛、腰痛等症狀，已嚴重到影響日常生活作息時，請不要自行解決，最好還是盡早就醫以防萬一。

## 簡單的生理痛保養方法

### 1、以熱敷包保暖：

將攜帶式熱敷包放在腰部、下腹部疼痛部位或準備一條熱毛巾，輕敷感覺疼痛的部位，血液循環加速，疼痛就可以獲得舒緩。

### 2、柔軟體操：

身體不適時，如果起來做做簡單的伸展操，不只可獲得促進血液環的效果，也可以一掃生理的陰霾心情。就算不做運動，也可試試腳底按摩，它可讓妳的血液從四肢末梢、腰部及腹部，整個循環暢通起來。

### 3、泡澡保溫法：

泡澡可溫暖全身，如果是容暈眩的人，建議只泡到腰部左右即可。為防止細菌感染，浸泡前請務必清潔浴槽，並注入乾淨的水。如果經血過多時，最好改長時間淋浴來溫暖身體。

### 4、蓋肚臍的小可愛保暖效果好：

生理期間如果腹部受寒，易使骨盤的瘀血更為嚴重。但束縛性大、較合身的牛仔褲或低腰短裙最好避免，選擇蓋過肚臍的內褲及外衣，會讓妳感覺更舒服。

### 5、適時吃藥減緩疼痛

所謂生理期，就是藉由子宮的收縮，將剝落的子宮內膜排出體外，如果疼痛狀況十分嚴重，不妨適時吃藥控制，一味忍受反而會造成壓力，讓情況更為嚴重。不過，先決條件是要經由醫師判斷，這純屬單純的疼痛才行。當然試試上述方法隨時保暖自己的身體，絕對是最有效的預防方法。治療生理痛的藥，主要是藉由控制荷爾蒙所造成的子宮收縮，來減緩疼痛。所以請在疼痛未出現時服用，才能發揮作用。通常藥房所販賣的藥，會添加改善生理痛的鎮痛劑，其藥效不如醫生所開的處方，所以如果生理痛的情況相當嚴重，最好還是直接就醫。

#### 8、利用日常運動鍛鍊自律神經：

生理期所有不適症狀的產生，皆是因荷爾蒙的影響，而使自律神經失調所引起的。因此若能平日多鍛鍊自律神經，就會有所改善。例如，可以做做伸展操等簡單運動，來提升心肺機能；盡量少待冷氣房裡，多注意加強體溫的保暖等等。除此之外，自律神經一緊張就無法發揮功能，所以一定要多放鬆自己，給自己一些休閒、喘息的機會。



#### 護理小常識

#### 吃肉不吃菜小心生理痛：

好朋友來訪的時候，很多女性朋友們都會狂吃甜食，來減輕生理期所帶來的不適感，根據經期不適與飲食間的調查結果發現，蔬菜水果攝取量不足、及油脂比例過高的女性，較容易出現經期不適的症狀。容易在生理期感到腰酸背痛、胸部漲痛、頭痛、易怒情緒不穩定的現象者，通常飲食方式都是多肉少菜。

蔬菜有助於降低膽固醇，而低脂的飲食及維他命B6、E、C等，則有助於降低生理期的不適感，維他命B6可以幫助肝臟內雌雄素的分解，像全穀類、綠色蔬菜、魚肉都含有此營養素，多食蔬果除了不容易導致肥胖之外，對於好朋友來訪時的不適感，也能有很大的幫助喔！