



月經來了 認識月經大補帖

愛群中西醫診所 陳建霖醫師

三軍總醫院婦產部 張芳維主任

臺灣健康營養教育推廣協會 林雅思理事長

教育部健康促進學校中央輔導委員 龍芝寧主任

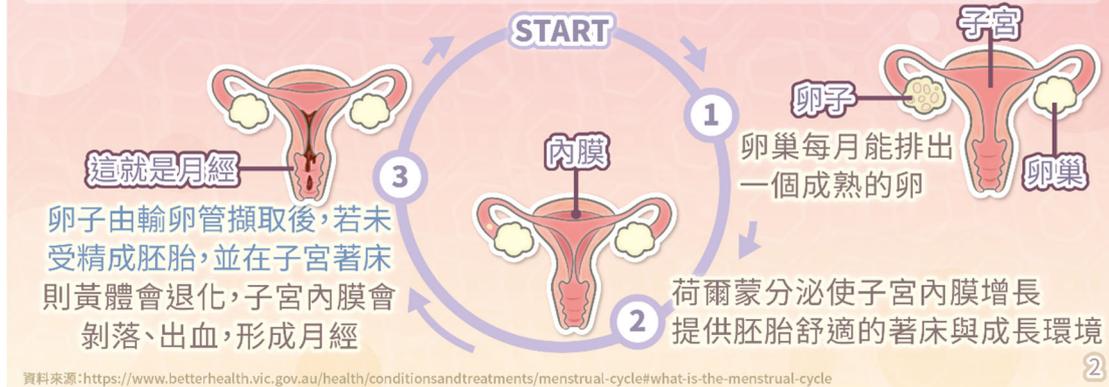
一、為什麼有月經

月經是一個女性進入青春期的正常生理現象，是**女性生育功能與發育成熟的重要指標**，指子宮受到體內荷爾蒙的刺激，產生週期性子宮內膜剝落排出的現象。卵巢每月排出一個成熟的卵（排卵），荷爾蒙分泌使子宮內膜增長，卵子由輸卵管擷取後若未受精成胚胎並在子宮著床，則黃體會退化，此時子宮內膜將會剝落、出血，由陰道排出，形成月經，荷爾蒙不再分泌。

初經年齡大部分約在 11 至 16 歲，停經年齡則約在 44 至 54 歲，月經的特徵是經血稀稠適中，伴隨的症狀包含輕微腹脹、腰酸、乳脹，情緒不穩。

為什麼會有月經

▶ 月經是一個女性進入青春期的正常生理現象，是女性生育功能與發育成熟的重要指標
初經年齡大部分約在11至16歲、停經年齡則約在44至54歲



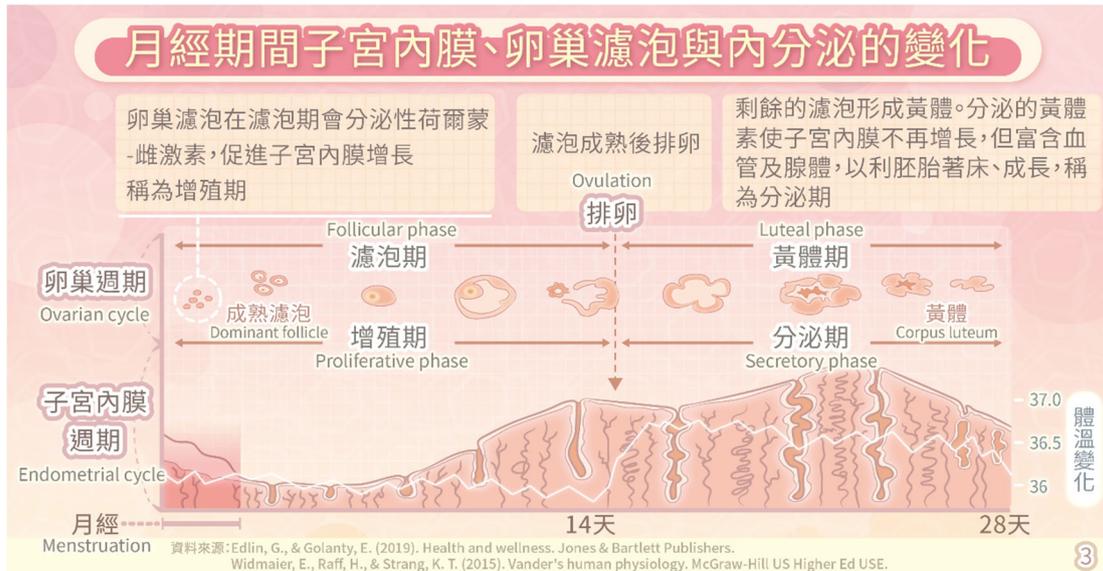
二、月經期間子宮內膜、卵巢濾泡與內分泌的變化

進入青春期時，卵巢內數十萬個原始濾泡中，每個月會讓數個濾泡成熟，其中會讓一個長成最大，破裂後使其內之卵子排出即為排卵。



濾泡成長過程中，其細胞會分泌雌激素，又稱為動情素，使子宮內膜增長，稱為增殖期。排卵後殘留之濾泡形成黃體，除分泌雌激素，另外可分泌黃體素使子宮內膜富有血管及腺體，提供胚胎舒適的著床與成長環境，相當於子宮的分泌期。

排卵後，黃體素分泌會刺激後腦之體溫調節中心，因此基礎體溫就會上升至一水準。上升的體溫持續約兩周，直到月經來潮，體溫又會下降。若發生懷孕，則黃體不會退化，體溫則持續維持在高溫之水準，月經也不會來潮直至懷孕終止。女性若無排卵，則基礎體溫沒有高溫期。



三、月經與女性荷爾蒙相遇

月經週期與許多荷爾蒙的調節有關，包含女性荷爾蒙的雌激素、黃體素，而月經週期的變化對身體來說就是一種壓力，因此也包含處理壓力有關的荷爾蒙，如皮質酮、胰島素和甲狀腺素等。此外，吸菸、熬夜、情緒、減重過度、劇烈運動、生病、慢性發炎、藥物都可能影響女性荷爾蒙分泌，進而改變月經週期。

雖然月經對某些女性可能帶來不適或困擾，但它代表著女性身體運作正常，也是女性獨特的生理表現。當生殖系統出現問題時，其他系統也可能正受到損害，因此也可以反映其他系統的功能和平衡，而月經的益處包括：

- 生殖能力：月經是女性生殖系統正常運作的一部分，身體已準備好具備懷孕和繁衍後代的功能。
- 良好健康訊號：月經週期的運作可以反映出女性身體的健康狀態。月經週期的長短和規律性、經血量的多寡等都可以提供身體是否健康的訊息，也可反映女性荷爾蒙是否調節適當，包括對身體脂肪的分佈和肌肉量的影響，進而造成體重和身體形態的變化。
- 荷爾蒙平衡：月經週期是由一系列荷爾蒙變化所調節，包括雌激素和黃體素。這些荷爾蒙的平衡對於女性的身心健康非常重要。當荷爾蒙處於平衡狀態時，會感覺比較有精神、活力充沛、睡眠品質佳，對情緒的調節也比較好。反之，當女性荷爾蒙調節不良或分泌能力出現問題時，可能影響甲狀腺素和腎上腺素的分泌和代謝，進而影響壓力反應和情緒調節。
- 維持骨骼強健：骨質的新陳代謝及週轉率受到許多荷爾蒙的影響，包括女性荷爾蒙、甲狀腺素、副甲狀腺素等。如雌激素對骨骼健康發揮重要作用，有助於預防骨質疏鬆，停經女性的骨質密度會顯著下降，增加骨質疏鬆的風險。
- 保持心臟健康：雌激素可保持心血管健康，有助於血壓穩定，雌激素濃度降低與罹患心血管疾病風險增加相關。
- 緩解不安情緒：荷爾蒙處於平衡時，對情緒的調節比較好，有部分女性覺

得月經的到來，可以帶來某些程度的身心舒緩和釋放，有助於緩解壓力和情緒。

當月經與女性荷爾蒙相遇

▶ 正常月經週期傳遞的健康訊息有哪些？

具備生育能力



女性荷爾蒙平衡

- 強化免疫力
- 維持生殖泌尿道健康
- 規則經期
- 健康生殖能力
- 維持骨骼強健
- 預防骨質疏鬆
- 緩解不安情緒



4

四、月經自我觀察

- 月經週期：為經血排出的第 1 天至下次經血排出前 1 天的總天數，正常的月經週期通常是 21 至 35 天，規律一個月一次，經量每次都差不多，經期持續時間因人而異，月經期維持 2 至 6 天皆算正常。
- 經期血量：一次月經期之總經血量約 20 至 60 毫升，有量多和量少的日子，通常第 1 天的量較少，第 2 天量變多，到了第 3 天又逐漸減少。
- 經血顏色：主要成分是血液與子宮內膜的碎片，顏色可能是暗紅、鮮紅、粉紅、黑棕色等。
 - ✓ 暗紅、鮮紅：一般經血
 - ✓ 粉紅：經血量較少
 - ✓ 黑棕色：子宮收縮不良，經血停滯，被氧化後才排出
- 可用記事本或手機 APP 持續記錄 6 個週期以上，據此預測月經來潮日。
- 計算三步驟：
 1. 記錄月經週期日期。
 2. 計算月經週期天數：上次月經 1/1 來這次月經 1/29 來，月經週期天數就是 28 天。
 3. 推算下次月經週期來潮日：月經來潮的日子推估是 $1/29+28 \text{ 天}=2/26$ 。可推算下一週期的月經來潮日，便於早期發現懷孕或月經異常。

月經自我記錄

月經的造訪 ▶ 如何計算日子?

可以用記事本或手機APP持續記錄6個週期以上
據此預測月經來潮日

計算3步驟

<p>上次月經1/1來</p> <p>這次月經1/29來</p> <p>那麼月經週期天數 就是28天</p>	<p>月經來潮的日子</p> <p> 預估是</p> <p>1/29+28天=2/26</p>	
--	---	--

記錄月經
週期日期

計算月經週期天數

推算下次月經
週期來潮日

可推算下一週期的月經來潮日
便於早期發現懷孕或月經異常

月經的造訪 ▶ 經期紀錄

一般月經週期是 _____ 天

這次月經來潮日是 _____

提早 _____ 天 符合週期 晚到 _____ 天

月經出血第1天 _____ 月 _____ 日

經血完全乾淨 _____ 月 _____ 日

經血量最多的是 _____ 第 _____ 天

經血量 量少 適量 量多

經血顏色 正常 異常(說明: _____)

經期來之前的身心感受: _____ 月經期間
經痛情形: _____

(不適症狀: _____)

★ 做好經期的紀錄,了解身體變化
為月經的來臨做好準備

六、經期寶典

1. 經期不規則時該怎麼辦

為什麼月經不太規律，有時會突然來，有時會過很久都還沒來呢？

答：如果沒有懷孕的可能性，可能是壓力太大、情緒不穩定等原因（例如：準備重要的考試、遭遇突發或意外事件等），影響荷爾蒙的分泌，導致經期失調紊亂。經期異常的情形包含以下狀況：

- 月經次數過多：月經週期短於 21 天，可能因為荷爾蒙失調、器官性疾病等原因導致。
- 月經次數過少：月經週期約 2~3 個月才一次，或一年內才幾次，可能因為不排卵造成，或是因情緒不穩定、工作壓力及其他疾病導致。
- 月經期過長：月經量正常，但經期超過 7 天以上，會造成失血過多，引發貧血，可能因為子宮功能失調出血、器官性疾病等原因導致。
- 月經週期前或後異常出血：可能因荷爾蒙機能不足或過高。

當月經長時間沒來（例如：2 個月），建議可尋求婦產科醫師協助，了解自己健康狀況！

月經週期短於21天
2~3個月來一次
月經期超過7天

經期寶典 1 ▶ 當經期不規則時該怎麼辦

經期慢了？亂了？不來了？次數過少？經期過長？

為什麼我的月經不太規律
有時會突然來，有時會過很久都還沒來呢？

如果沒有懷孕的可能性
可能是壓力太大、情緒不穩定等原因
(例如：準備重要的考試、遭遇突發、意外事件等)
影響荷爾蒙的分泌，導致經期失調紊亂

當你月經長時間沒來(例如:2個月)
建議可尋求婦產科醫師協助，了解自己健康狀況喔!

資料來源：<https://wd.vghtpe.gov.tw/obgy/fpage.action?fid=3711>

7

2. 當經血異常時該怎麼辦

月經偶有小血塊是正常現象，一般不需要太過擔心，血塊數量太多，且尺寸太大（約大於5元硬幣），有疼痛的情況，應循經痛保健方式，自我保健。經血異常的情形包含以下狀況：

- 月經量過多：月經周期正常，但月經量多，一小時內要更換 2~3 塊衛生棉，可能因為子宮腺性瘤、子宮內膜息肉及子宮內膜過度增生等原因導致。
- 月經量過少：經期只有 1~2 天，且月經量少，可能因為子宮腔沾黏(子宮手術併發症)、長期服用口服避孕藥物、甲狀腺機能異常等原因導致。
- 經血帶有灰色、橘紅色或黃綠色，可能表示陰道有感染病菌發炎，異常時，通常會伴隨發燒與疼痛、搔癢、有異味等症狀。

以上有異常，均需就醫檢查、治療。

經期寶典 2 ▶ 當經血異常時該怎麼辦

經血多了、少了、變色了

- 經期只有1~2天，一整天只有沾濕1塊衛生棉，代表經血量過少
- 每小時沾濕2~3塊或更多衛生棉，代表經血量過多



- 月經偶有小血塊是正常現象，一般不需要太過擔心
- 血塊數量太多，而且尺寸太大（約大於5元硬幣），有疼痛的情況應循經痛保健方式，自我保健

- 經血帶有灰色、橘紅色或黃綠色，可能表示陰道有感染病菌發炎
- 異常時，通常會伴隨發燒與疼痛、搔癢、有異味等症狀

資料來源：<https://wd.vghtpe.gov.tw/obgy/Fpage.action?fid=3711>

★ 以上有異常，均需就醫檢查、治療

8

3. 經期來之前有什麼不舒服的症狀

經前症候群(Premenstrual Syndrome, PMS)，經期前約1週左右出現身心不適的症狀，在月經開始後就會消失，症狀從輕微到嚴重不等，有影響生活作息情況，可就醫評估。

- ✓ 生理症狀：腹脹、粉刺、消化不良（含便秘、腹瀉）、體重增加、乳房壓痛或腫脹、關節或肌肉疼痛、疲倦、頭痛和偏頭痛、潮熱或出汗。
- ✓ 心理症狀：抑鬱和情緒低落、自尊和自信下降、注意力不集中、記憶力減退、孤獨和偏執、焦慮、煩躁、情緒波動。

經期寶典 3 ▶ 經期來之前有什麼不舒服的症狀

經前症候群(Premenstrual Syndrome, PMS)，經期前約1週左右，出現身心不適的症狀，在月經開始後就會消失，症狀從輕微到嚴重不等，有影響生活作息情況，可就醫評估

生理症狀

- 腹脹
- 粉刺
- 消化不良（含便秘、腹瀉）
- 體重增加
- 乳房壓痛或腫脹
- 關節或肌肉疼痛
- 疲倦



- 頭痛和偏頭痛
- 潮熱或出汗

心理症狀

- 抑鬱和情緒低落
- 自尊和自信下降
- 注意力不集中
- 記憶力減退
- 孤獨和偏執
- 焦慮
- 煩躁
- 情緒波動



資料來源：<https://www.betterhealth.vic.gov.au/conditionsandtreatments/fertility-reproductive-system-female>
<https://www.womenshealth.gov/menstrual-cycle/premenstrual-syndrome>

9

4. 經期身心好 chill

經期自我保健包含以下幾點建議：

- 食

由於經期的失血，在經淨後能**適當地食用補血的食物**，有助於體能的恢復，如果疲勞乏力感較甚，也應適當地食用能補氣的食品藥膳（補血的藥膳是四物湯，補氣的是四君子湯，或服用黃耆紅棗等）。目前沒有直接人體實驗證據顯示吃冰會增加經痛程度。然而動物實驗中發現，溫度會影響子宮在月經來潮時的收縮情況。研究人員觀察到高溫會減緩子宮的收縮強度，但增加收縮頻率；相反，低溫或冰冷會增加子宮的收縮強度，甚至可能導致半癱瘓狀態，同時降低收縮頻率，也可能會使經痛變得更嚴重，因此**建議經期間減少或避免冰冷食物。刺激性食物，可能會引起腸胃不適，連帶加重經期間腹部不適的狀況，因此建議經期間酌量或避免食用。也避免菸、酒及咖啡因**，咖啡因雖有輕微止痛效用，但也會增加營養素的流失。研究顯示咖啡因攝取可能加重經前症候群的症狀，因此建議注意經期間的咖啡因攝取量。

經期寶典 4 ▶ 經期身心好Chill

經期生活保健行動

- ① 選擇多樣化且均衡的飲食，避免菸酒等刺激性物質
- ② 穿寬大舒服的衣物，減少腹部的壓迫感
- ③ 避免過熱或過冷，適時添加衣物，保持環境的暖和舒適
- ④ 選用合適的生理用品，讓日常行動、運動都能自在
- ⑤ 學習經期保健及衛生防護相關知識
- ⑥ 保持心情愉快，紓解壓力，正常作息，勿熬夜、勿過勞



10

- 衣

穿寬大舒服的衣物、減少腹部的壓迫感。

- 住

寒冷會造成血管的收縮，增加經痛的機率。所以在寒冷的氣候、寒冷的環境要適當地保暖，例如適時添加衣物，保持環境的暖和舒適等。炎熱會造成血管的擴張，也就是增加局部的充血，使出血增加，所以過熱的氣候與環境也應適當地避免。

- 行

選用合適的生理用品，讓日常行動、運動都能自在。

- 育

學習經期保健及衛生防護相關知識。

- 樂

保持心情愉快，紓解壓力，正常作息，勿熬夜、勿過勞。勞累常會造成身體的疲勞感、乏力感，也就是中醫所謂的氣虛。血虛的情況就常伴有氣虛的狀態，過勞常會加重氣虛的程度。氣虛容易造成兩種情況，一是抵抗力不好，一是子宮收縮無力，易造成經血的出血量多或是經期延長。

5. ①經痛哪裡來，如何不忍痛？

依據教育部 106 學年度至 110 學年度大專校院大學部新生健康檢查資料統計結果顯示，有經痛情況的女學生介於 76.23%至 76.73%間。在月經來潮前後會小腹疼痛，有時會痛到臀部，甚至劇痛暈倒，稱為經痛或痛經。有些人會出現嚴重的背痛或大腿疼痛，有時會伴隨有噁心、嘔吐、腰部酸痛、頭昏、頭痛、腹瀉、乳房腫脹或情緒不穩的症狀，嚴重時可能會臉色蒼白、冷汗淋漓、甚至昏厥。經痛分為原發性經痛和續發性經痛。

經期寶典 5 ▶ 經痛哪裡來，如何不忍痛？



→ 在月經來潮前後會小腹疼痛，稱為經痛或痛經
→ 分為原發性經痛與續發性經痛

原發性經痛 經期因子宮前列腺素分泌增加，使子宮強烈收縮，並非其他疾病造成的月經週期疼痛，通常較易出現在初經剛來時，或初經不久後
可服用非類固醇抗發炎的止痛藥或避孕藥改善，或熱敷、適當飲食與按摩、中醫灸療

續發性經痛 因其他疾病造成的月經週期疼痛，有時會持續到月經結束後幾天
可先使用非類固醇抗發炎的止痛藥物治療，若效果不佳，則考慮使用荷爾蒙治療或手術等治療

11

- 原發性經痛：如果從月經一開始就有經痛，屬於原發性經痛，經期因子宮前列腺素分泌增加，導致子宮強烈收縮，並非其他疾病造成的月經週期的疼痛，通常較易出現在初經剛來時，或初經不久後開始，容易發生在身體瘦弱、精神抑鬱、生活壓力大的女性，可藉由吃止痛藥或避孕藥來緩解疼痛。止痛藥無法改善經痛，而且會影響工作或上課時，建議到學校保健室諮詢。其他非藥物治療包括熱敷、適當飲食、按摩與中醫灸療。
- 續發性經痛：最常見的是子宮內膜異位症，尤其是子宮肌腺症，其他還有因骨盆腔發炎、子宮或陰道結構異常導致月經阻塞（如：雙子宮併有雙陰道，但一邊陰道閉鎖不通等），造成的月經週期疼痛，會持續到月經結束後幾天。可先使用非類固醇抗發炎的止痛藥物治療，倘若效果不佳則考慮使用荷爾蒙治療或手術等治療。

有性行為的女性如果月經過期，骨盆腔疼痛伴隨可能有異常陰道出血，要

小心有流產或子宮外孕可能性，應及早就醫檢查，避免子宮外孕囊胚破裂導致骨盆內出血，嚴重時會有休克生命危險。

藉由詳細的詢問病史及骨盆腔檢查，診斷是屬於原發性經痛還是續發性經痛，但不管是原發性疼痛或續發性疼痛，最重要的治療原是發現經痛的原因而加以矯正。

5. ②經痛舒緩，飲食保健方法

身體要能適時地調節這些經期相關的荷爾蒙反應，就需要許多營養素的支持。尤其近年來研究發現，可能透過飲食型態調節慢性發炎而影響經期表現，包括月經量、月經週期天數及頻率、經前症候群(PMS)、或排卵狀況，都可能和每天吃的食物有關。

經期寶典 5-1 經痛舒緩-飲食保健方法

支持身體調節荷爾蒙、抗發炎的食物

- 蔬菜類**
如茄子、綠豆、西蘭花
- 全穀雜糧類**
如糙米、全麥麵包、地瓜、馬鈴薯
- 豆魚蛋肉類**
如豆腐、豆干、蛋、秋刀魚

減少或避免攝取

- 避免攝取過多的咖啡因、酒精
- 避免攝取過多的添加糖或精製糖
砂糖、方糖、冰糖、黑糖也不可過量
- 避免攝取過多的高脂肪食物
如沙拉醬、豬油、糕餅類、麵包類
- 少吃過度加工及寒涼的食品

補足經期可能流失或增加需求的營養素

- 鐵質**
如內臟類、貝蛤類、紅肉、鮭魚、豆類、全穀雜糧類
- 維生素C**
幫助身體吸收鐵質
如芭樂、柑橘類水果、奇異果、草莓、木瓜
- 鋅**
安定神經、修復組織
可以從貝蛤類、牛肉、堅果類攝取

12

- 可以輔助身體調節荷爾蒙、抗發炎的食物種類

✓ 多樣不同彩色的蔬菜

蔬菜含有豐富的膳食纖維、植化素、維生素、葉酸和鎂。蔬菜纖維有助腸道細菌平衡且維持腸道蠕動正常，減少發炎反應。蔬菜是許多重要維生素與礦物質的來源，對於保持荷爾蒙平衡非常重要，例如富含碘的紫菜海帶，成人缺碘會導致甲狀腺功能失調，而導致月經不規則等狀況。

✓ 膳食纖維及維生素豐富的全穀雜糧類

維持健康體重不可或缺的三大巨量營養素，包括醣類（複合碳水化合物）、蛋白質、脂肪，是身體保底的重要基礎。不少女性會嘗試低碳水化合物的飲食來減重，但不適當的低碳水化合物飲食可能對月經周期帶來負面影響，像是焦慮、失眠、脫髮、便秘、經期不規律等。因此建議要維持健康的月經週期，每日應該攝取適當的碳水化合物，尤其以複合碳水化合物為主，例如糙米、全麥麵包、地瓜、馬鈴薯等全穀雜糧類，可為身體提供能量之外，還含有膳食纖維和澱粉，可為腸道內的有益細菌提供營養。

✓ 適量的豆魚蛋肉類食物

這類食物主要提供蛋白質，為修復器官所需的營養素，對於維持肌肉組織和維持荷爾蒙平衡至關重要。人類也從富含蛋白質的食物中得到脂肪，脂肪是雌激素和黃體酮的組成要素。體脂肪過低可能導致月經不規律或月經量過多、經前症候群或無法排卵，應保持適當的體態。在選擇富含蛋白質食物時，因其脂肪性質及含量的不同，建議優先選擇植物性蛋白質食物，例如豆腐、豆干。可多選擇在地的水產食物，例如虱目魚、臺灣鯖魚、秋刀魚等，因這些食物含有較多的多元不飽和脂肪酸，除了有助於維護心血管健康，也能提供 Omega-3 多元不飽和脂肪酸和維生素 D 來支持身體抗發炎。

• 補足經期可能流失或增加需求的重要營養素種類

✓ 鐵質

經期失血會增加對鐵的需求，鐵有助於正常紅血球的形成，是構成血紅素與肌紅素的重要成分，有助於氧氣的輸送與利用。主要食物來源包括：內臟類、貝蛤類、紅肉（可多選用瘦肉）、鮭魚、豆類（大豆、黑豆等）、全穀雜糧類（包括紅豆、大紅豆、扁豆、鷹嘴豆、豌豆、藜麥等）、蔬菜（包括菠菜、綠花椰菜等深綠色蔬菜）。

✓ 維生素 C

可幫助身體吸收鐵質，也能在飲食中增添抗氧化的力量，如芭樂、釋迦、柑橘類水果、奇異果、草莓、木瓜、甜椒、綠花椰菜、芥藍、番茄等。

✓ 鋅

鋅參與許多生理調節，與安定神經、修復組織有關，是經期中不可或缺的营养素，可以從貝蛤類（例如牡蠣）、牛肉、堅果類等攝取。

• 可能影響荷爾蒙調節、促使身體發炎，建議避免或減少攝取的食物種類

✓ 添加糖/精製糖食物

吃進過多的糖會增加胰島素的分泌，也可能造成脂肪堆積、體重增加和慢性發炎。過多的胰島素可能會干擾卵巢運作，紊亂荷爾蒙的調節。無論是果糖、葡萄糖、或是蔗糖，只要是屬於額外添加的單糖或雙糖類食物，像是紅白砂糖、糖漿、方糖、冰糖、黑糖等，長期吃過量都可能打亂荷爾蒙調節的步調。

✓ 過多促發炎的油脂食物

選擇不當的油脂可能引起荷爾蒙紊亂和慢性發炎，包括過多的 Omega-6 脂肪酸、飽和脂肪及反式脂肪。Omega-6 脂肪酸是身體正常代謝必須的營養素，存在於大部分的植物油裡，像是玉米油、大豆油、花生油等植物油，或蛋黃醬及沙拉醬中；飽和脂肪存在於動物性食物的脂肪中，像是豬油、牛油、肥肉等；反式脂肪則是存在於糕餅類、酥油、麵包類等點心零食中，若

經常以這三種油脂為主要的飲食油脂來源，則可能造成發炎反應的趨向物質增加、紊亂荷爾蒙的調節。

經痛期的飲食管理，以均衡健康的飲食型態為主，如地中海飲食，包括以植物性食物為基礎的高纖飲食為主，例如蔬菜、水果、全穀雜糧、豆類、堅果和種子等，且建議脂肪量不超過總熱量的 30%，並留意下列食物及營養素的攝取：

- ✓ **適量的飲水**：足夠的水分攝取有助於緩解水腫和促進血液循環，可能對經痛有幫助。
- ✓ **Omega-3 脂肪酸**：Omega-3 脂肪酸是一種健康的脂肪，具有抗發炎和抗血小板聚集的作用，主要存在於魚類（例如鯖魚、鮭魚、沙丁魚）。
- ✓ **複合碳水化合物**：多選擇複合碳水化合物，例如全穀類、糙米、燕麥等，可以幫助平穩血糖，減少身體的發炎反應。
- ✓ **水果和蔬菜**：多攝取富含維生素、礦物質和抗氧化劑的水果和蔬菜，例如芭樂、柑橘、菠菜、甘藍等，這些食物有助於緩解發炎。
- ✓ **維生素 B 群**：維生素 B 群被認為對緩解經痛可能有幫助。維生素 B1 存在於糙米、豆類等食物中，維生素 B6 存在於瘦肉、肝臟、甘藍菜、蛋豆類、小麥胚芽、燕麥及花生等堅果類。
- ✓ **薑**：薑被廣泛應用於中國和印度的傳統醫學中，被認為具有抗炎和止痛的特性，能夠緩解經痛。可以將薑加入到茶、湯或料理中。
- ✓ **鈣**：鈣是一種重要的礦物質，有助於維持肌肉和神經的正常功能。攝取足夠的鈣可以幫助緩解經痛。鈣存在於乳製品、板豆腐、豆干、深綠葉蔬菜及堅果等食物。

某些食物可能會加重經痛期的症狀，應注意的食物包括：

- ✓ **避免攝取過多的咖啡因、酒精和高脂肪食物**（例如炸物、可見脂肪等油花肉品、烘培食物或零食等），這些食物可能干擾荷爾蒙調節、加劇經痛症狀，和月經疼痛、經期延長、經血過多等不適症狀有關。
- ✓ **避免攝取過多的添加糖或精製糖**，例如甜點、糕餅、含糖飲料等，這些食物可能促使身體發炎更不舒服。

均衡的飲食是荷爾蒙調節的重要基礎，建議經期間儘量以原型食物、溫熱型態為主，少吃過度加工及寒涼的食品飲料，以減少不適當的飲食影響子宮的收縮及經血的排出，引起經痛，如果有飲食方面的疑問，建議可尋求營養師協助。

5. ③經痛舒緩，自我按摩調理

經期的生理狀態，主要是經血流失使身體暫時處於失血的狀態，也就是中醫所謂的血虛。身體的暫時血虛容易受外在病邪（如氣候溫度、濕度的變化）或內在情緒的影響而造成身體不適，因此經期首要考慮的便是血虛的保健。

出血時，如果加上寒冷的刺激（如氣溫過冷、冰冷食品等），或情緒過度緊張、抑鬱等，易造成子宮或局部韌帶、血管收縮過度，致血流不暢而形成中醫所謂的血瘀證狀態。血瘀證的症狀，除了經血常夾帶有血塊外，也會產生月經的疼痛。所以經期預防病邪的侵襲及血瘀證的產生，經後注重恢復「血虛」的狀態是中醫經期養生保健的重點。

引起經痛最常見的原因如下：

- 氣滯：以脹痛為主，包括胸部的脹痛，也常伴有血塊。造成的原因可能是情緒的緊張、抑鬱、生悶氣等。經期時可以保持環境的舒適，如舒服的燈光、賞心的畫作、悅耳的音樂、誘人的美食等，讓心情能放鬆，也可以飲用花茶、適當的香料等，或按摩太衝穴、三陰交穴、合谷穴。
- 血瘀：以收縮痛、刺痛為主，常伴有血塊。造成的原因除了上述氣滯的情況外，主要是寒。經痛時，可以適時熱敷小腹或食用溫暖的食品（如薑茶、熱巧克力等），必要時也可以熱灸關元穴、三陰交穴。

經期寶典 5-2 ▶ 經痛舒緩-自我按摩調理



肚臍直下3寸(4指幅寬)處

經痛時可以自我按壓合谷、三陰交、太衝3穴

關元穴位在子宮上方
建議只做熱敷，不做按壓

以合谷、三陰交、太衝三穴穴位有被按壓感，至微有能忍受的痛感為止
1個穴位，可反覆按壓約1分鐘；休息30分後，可以再按摩1次

若經痛嚴重影響生活、工作與人際關係，建議就醫，依據醫師診斷、治療

資料來源：黃維三(2002)。鍼灸科學。正中書局。

13

經痛自我按摩緩解方法如下：

- 經痛時可以自我按壓合谷穴、三陰交穴、太衝穴
- 關元穴位在子宮上方，建議只做熱敷，不做按壓
- 以合谷穴、三陰交穴、太衝穴穴位有被按壓感，至微有能忍受的痛感為止。1個穴位，可反覆按壓約1分鐘，休息30分後，可以再按摩1次

若經痛不會影響日常生活，可以在經期自我保養，但如果影響到日常生活、工作與人際關係，建議就醫，依據醫師診斷、治療。

6. 經期好好愛自己，健康防護

- 保持外陰部清潔，使用舒適的生理用品，並勤於更換。
- 採淋浴，避免盆浴、坐浴及游泳。

- 如廁後要由前往後擦拭，以免將細菌帶入陰道，引發感染。
- 注意性行為時的衛生：月經期因子宮頸口微張開，陰道酸度減低，抵抗病菌能力變弱，此時性行為易將病菌帶入，會增加感染的機會。
- 保持排泄通暢，減少骨盆充血，腹痛時可用熱水袋敷於下腹部或於月經來潮前採彎腰及膝胸臥式。
- 月經期間，女性需要更多的休息和自我照顧，給予自己更多關愛和放鬆的時間，也透過覺察月經的狀況，更了解身體情形，進而照護自身健康。

經期寶典 6

▶ 經期好好愛自己—健康防護



- ① 保持外陰部清潔，使用舒適的生理用品，並勤於更換
- ② 採淋浴，避免盆浴、坐浴
- ③ 如廁後要由前往後擦拭，以免將細菌帶入陰道，引發感染
- ④ 注意性行為時的衛生 ▶ 月經期抵抗病菌能力變弱，此時性行為易將病菌帶入，增加感染的機會
- ⑤ 保持排泄通暢，減少骨盆充血，腹痛時可用熱水袋敷於下腹部或於月經來潮前採彎腰及膝胸臥式
- ⑥ 自我照顧 ▶ 給予自己更多關愛和放鬆的時間，也透過覺察月經的狀況，更了解身體情形，進而照護自身健康

14

七、什麼時候該就醫

一般而言，反覆性骨盆腔疼痛，特別是在月經期間，大多會認為是經痛，如果從月經一開始就有經痛，屬於原發性經痛，可藉由吃止痛藥或避孕藥來緩解疼痛。經痛不僅需要服止痛藥，而且會影響工作或上課時，建議到學校保健室諮詢。

若經痛是青春期後，越來越痛，可能要考慮有其他病症引起的次發性經痛，如子宮內膜異位症、骨盆沾黏或發炎…等。當然如果是兩次月經中期疼痛，則要考慮排卵痛，特別的是，如果有月經過期又有懷孕可能性，骨盆腔疼痛伴隨可能有異常陰道出血，要小心有流產或子宮外孕可能性，要及早就醫檢查，避免子宮外孕囊胚破裂導致骨盆內出血，嚴重時會有休克生命危險。

如發現月經來潮時間過長（超過 10 天）、經血過多（月經第 3 天時仍須每 2 小時更換一次）、經血有異味、月經週期過長（2 個月以上）、月經週期過短（20 天以下）、持續腹痛、經痛服止痛藥可能沒效，而且嚴重影響工作或上課、每個月的經痛有越來越厲害的趨勢等現象應就醫。

經痛與骨盆腔疼痛應予以區隔，女性下腹痛可能不只是經痛，有可能是其他疾病，那就需要就醫。急性骨盆腔疼痛須鑑別診斷骨盆腔腫塊、因外傷導致腹壁血腫或是腹壁肌肉缺損導致疝氣，其他特殊骨盆腔疼痛如伴隨皮膚斑點的急性紫質症、骨盆腔血栓靜脈炎、主動脈瘤與腹絞痛(Abdominal Angina)，也需要就醫找

出問題。

婦科感染疾病如子宮內膜炎、骨盆腔炎症與卵巢輸卵管膿瘍等，或急性卵巢輸卵管疾病如卵巢囊腫、腫瘤或出血與卵巢輸卵管扭轉，骨盆腔疼痛在月經期間可能會加劇，屆時也需要就醫找出問題。

泌尿系統如膀胱炎、腎盂腎炎或尿路結石…等或腸胃道系統如腸胃炎、盲腸炎、腸阻塞、憩室炎與發炎性腸炎…等，因為疼痛位置靠近骨盆腔位置，易與經痛混淆，若在非月經期間或月經結束後，仍有持續性骨盆腔疼痛，則須需要就醫找出問題。

製作單位 教育部 	諮詢學校代表 長庚科技大學衛生保健組林麗美組長 弘光科技大學衛生保健組廖芬玲組長 明志科技大學衛生保健組劉淑芬護理師 國立臺灣師範大學健康中心曾治乾主任 國立臺灣師範大學健康中心劉瓊雅護理師
撰稿單位 國立臺灣師範大學 	
美編單位 照護線上 	
諮詢專家 愛群中西醫診所陳建霖中醫師 三軍總醫院婦產部張芳維部主任 臺灣健康營養教育推廣協會林雅恩理事長 教育部健康促進學校中央輔導委員龍芝寧主任	諮詢單位 台灣婦產科醫學會 中華民國中醫師公會全國聯合會 台灣營養學會 中華民國營養師公會全國聯合會

15

參考來源：

1. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/menstrual-cycle#what-is-the-menstrual-cycle>
2. Edlin, G., & Golanty, E. (2019). Health and wellness. Jones & Bartlett Publishers.
3. Widmaier, E., Raff, H., & Strang, K. T. (2015). Vander's human physiology. McGraw-Hill US Higher Ed USE.
4. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/conditionsandtreatments/fertility-reproductive-system-female>
5. <https://www.womenshealth.gov/menstrual-cycle/premenstrual-syndrome>
6. <https://www.epochtimes.com/b5/21/3/8/n12798202.htm>
7. 陳榮洲 (2003)。中醫婦科學。弘祥出版社。
8. 羅元愷 (1989)。中醫婦科學。知音出版社。
9. 黃維三 (2002)。鍼灸科學。正中書局。