（九）生理痛之處理

一、經痛的分類：

1.**原發性經痛**：通常無器官或構造上的異常，大多發生在有排卵的週期。

2.**次發性經痛**：有器官或構造上的異常或病變引起，例如：發炎、子宮內膜異位症、子宮肌瘤

二、經痛發生的時間：月經來潮的時候。

三、經痛的症狀：

下腹部正中央下墜感、緊縮感或隱隱作痛、痙攣性的絞痛、嘔吐、噁心、頭痛、腹瀉、倦怠、易怒、情緒低落。

四、經痛的護理(經詳細判斷後，無其它不明原因的腹痛，此以原發性經痛為主)：

1.**營養方面**：

可多攝取 B 群維生素，例：瘦肉、全穀類、深綠葉蔬菜、釀造酵母素。維生素 E，例：麥芽。鈣質，例：低脂牛奶、奶酪。

2.**運動方面**：

運動可減輕經期不適，預防腹部絞痛。例：平日加強仰臥起坐運動，可改善腹腔及骨盆腔的血液循環，亦可採慢跑、騎腳踏車、快步車、深呼吸運動。

3.**用熱與按摩**：

（1）喝熱開水、熱飲料、熱湯，可擴張採規律性、同方向環狀按摩方式。血管，減少不適。

（2）下腹部按摩可緩解肌肉痙攣。