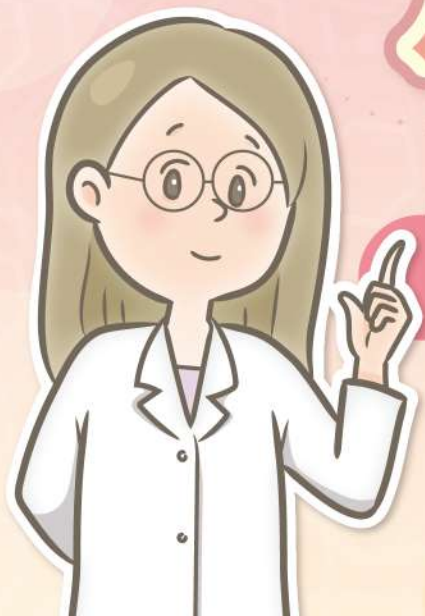


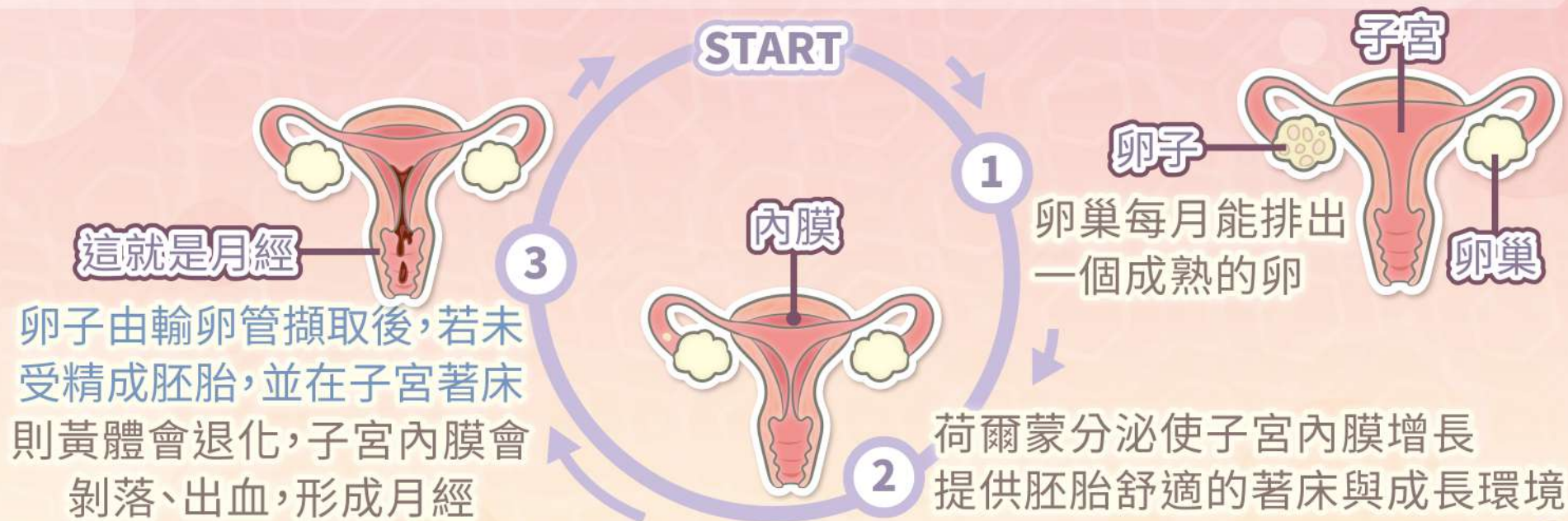
月經來了!

認識月經大補帖



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



月經期間子宮內膜、卵巢濾泡與內分泌的變化

卵巢濾泡在濾泡期會分泌性荷爾蒙-雌激素，促進子宮內膜增長，稱為增殖期

濾泡成熟後排卵

Ovulation

排卵

剩餘的濾泡形成黃體。分泌的黃體素使子宮內膜不再增長，但富含血管及腺體，以利胚胎著床、成長，稱為分泌期

卵巢週期

Ovarian cycle

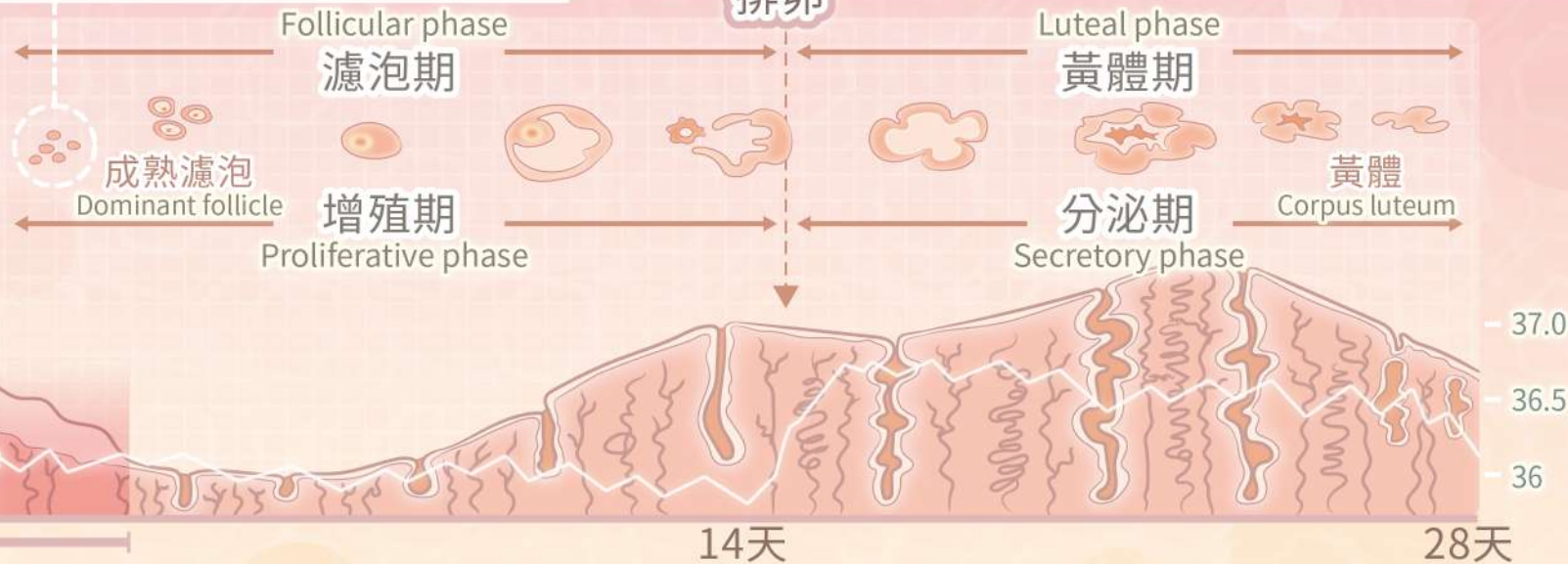
子宮內膜週期

週期

Endometrial cycle

月經

Menstruation



資料來源: Edlin, G., & Golanty, E. (2019). Health and wellness. Jones & Bartlett Publishers.

Widmaier, E., Raff, H., & Strang, K. T. (2015). Vander's human physiology. McGraw-Hill US Higher Ed USE.

體溫變化

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

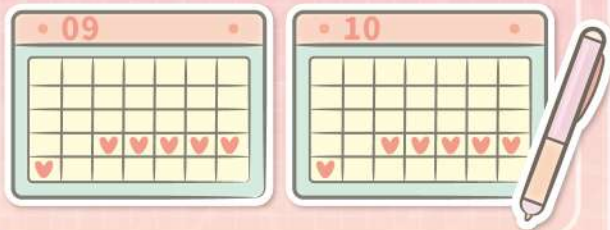


月經自我觀察

月經週期

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
月經期維持2至6天

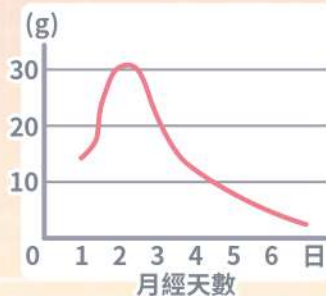


經期血量

一次月經期之總經血量約20至60毫升

量的變化

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

一般經血



鮮紅



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

月經自我記錄



月經的造訪 ▶ 經期紀錄

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



上次月經1/1來
這次月經1/29來
那麼月經週期天數
就是28天

月經來潮的日子

 預估是
 $1/29+28天=2/26$

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

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

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！



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 ②

▶ 當經血異常時該怎麼辦



- 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

經血多了、少了、變色了

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 4 ▶ 經期身心好Chill

經期生活保健行動

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



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



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



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



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



維他命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



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

經期寶典 5-2 ▶ 經痛舒緩-自我按摩調理



經痛時可以自我按壓合谷、三陰交、太衝3穴

肚臍直下3寸(4指幅寬)處



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

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

製作單位

教育部



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

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



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 林雅恩理事長

教育部健康促進學校中央輔導委員 龍芝寧主任

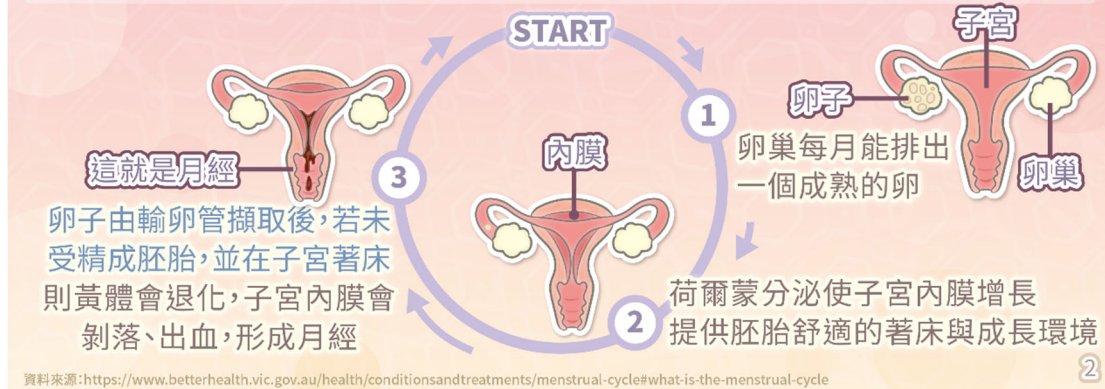
一、為什麼有月經

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



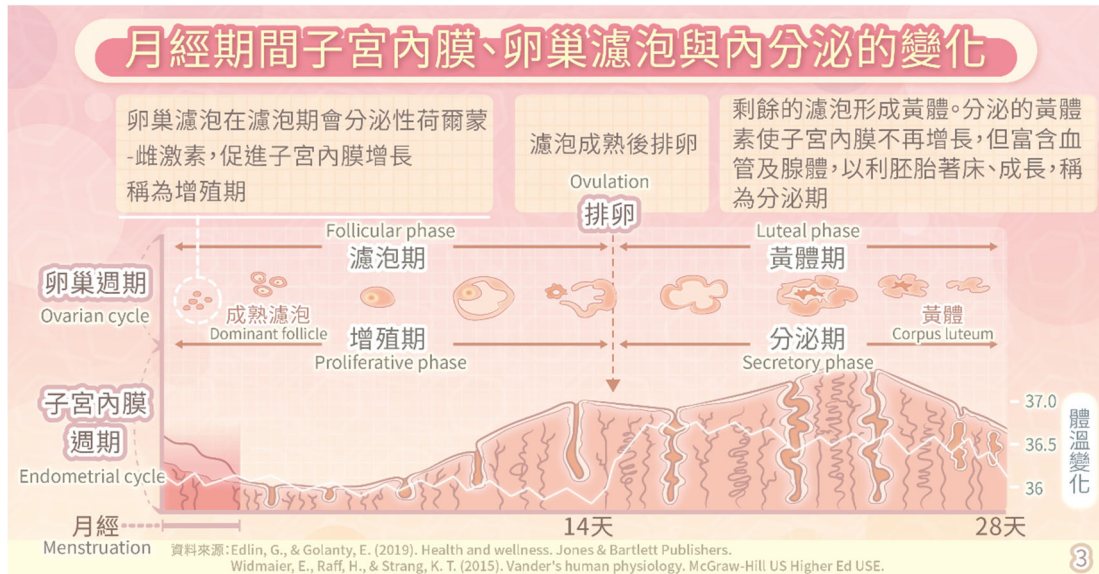
二、月經期間子宮內膜、卵巢濾泡與內分泌的變化

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：

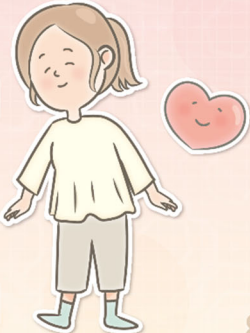
- 食

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

合谷穴 三陰交穴 太衝穴

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。