

經期保健

莊宇慧

前言

- 月經(menstruation)
 - 一詞源自於拉丁語，意指「每月」
 - 婦女一生中與其息息相關
 - 男性思維下的醫療體制，視為單一生理現象
 - 經期過度被醫療化，產生混淆及負向感受

經期文化圖像

- 月經認知(perception of menstruation)
- 經血文化圖像(cultural image of menstrual blood)

經期文化圖像(續)

- 月經認知
 - 婦女生育力的象徵(墨西哥裔及印第安裔的美國人)
 - 女性生活中自然的情境(猶太、土耳其、印第安)
 - 生活中常態 (非裔美國人)
 - 生活中不可或缺的事件(加拿大)
 - 象徵擁有正常的身體功能及保有良好的健康(美國)
 - 有生育能力的健康象徵，骯髒、不衛生、令人厭惡(韓國)

經期文化圖像(續)

- 台灣婦女對月經的看法

- 矛盾兩面的看法

- 正向

- 正常生理現象與自然的生活事件

- 月經是生活的一部份(20-40歲婦女)

「我覺得生理期是為了讓子宮更成熟的一種生理準備吧，所以除非是有不能忍受的不適，不然我會默默接受它，因為我覺得這是女人必經過程，把它當成是好朋友，和它和平共處，其實這麼多年來也習慣了」 (Tsai, 2005)

經期文化圖像(續) (續)

- 台灣婦女對月經的看法

- 正向(續)

- 健康的象徵

「在這段期間我會特別注意飲食問題，或補充一些自己覺得有幫助的食物，如：巧克力、葡萄汁等，找到一個可以讓自己舒服或減輕經痛的方法，我想這樣就不會影響到正常生活了...」 (Tsai, 2005)

經期文化圖像(續)

- 台灣婦女對月經的看法(續)

- 負向

- 很麻煩的時期，令人感到困擾

「要隨時留意經血不可沾到衣物、擔心經血外露的問題、晚上睡覺會擔心外漏而睡不好、要勤跑廁所、外出時上廁所不是很方便、出門時要多準備衛生棉與衛生紙、出門時會選擇長褲及深色衣褲、生活的安排上會出現困擾、打亂出遊的限制」 (Tsai, 2005)

經期文化圖像(續)

- 經血圖像
 - 被視為一種危害男性的物質，使男人變得虛弱
 - 不好的血，將體內壞的血排出體外(英國)
 - 婦女體內有毒物質可隨著經血排出體外，避免疾病發生(美國)
 - 經血帶有傳染性及汙染性，會危害周遭所接觸的人與環境(南非祖魯人)
 - 經血是不潔的、晦氣的，不能參與廟宇活動

- 台灣女性月經信念的影響因素
 - － 中醫：女性因月經而虛弱
 - － 西醫：女性情緒化的刻板印象
 - － 通俗信仰：月經是不潔的觀念
 - － 以上的月經信念已隨著時代進步而賦予不同的詮釋及改變

經期和身體活動

- 經期&身體活動

- 月經期減少身體活動，經期中從事身體活動被認為是不利婦女的健康行為(?)

- 非裔美國人認為月經來潮時是脆弱的，應避免洗頭髮、盆浴及曝露於低溫環境
 - 墨西哥人建議不要從事身體活動，因為脆弱
 - 如果從事活動會增加經期的不適、疼痛及難受(韓國)
 - 台灣女性會儘量不洗頭、染髮、盡量不走動、不能爬長距離的山、減少激烈運動、不喜歡煮飯、出門買菜及逛街。

經期不適

- 經期不適
 - 70%的中國婦女經歷月經生理上的症狀
 - 90%香港婦女抱怨月經不適，包括經痛、疲勞、水分滯留或低落情緒
 - 美國婦女經歷經痛、下腹痛、乳房脹痛以及情緒上變化(憤怒、憂慮以及悲傷)
 - 80%-90%台灣婦女有痛經的經驗，其中10-15%嚴重至不能工作及上學 (McEvoy, Chang, & Coupey, 2004; Sullank, 2003; 邱、王，2004)

台灣婦女自訴經期中之不適情況

| 生理上不適 | 心理與情緒上不適 | 人際關係與活動改變 |
|---|---|---|
| 1.經痛 2.腰部痠痛 3.頭痛 4.長痘痘 5.病奄的慵懶 6.嗜睡、懶得動 7.覺得很虛弱，沒能量 8.精神不繼、很容易覺得疲勞 9.面無血色、看起來比較蒼白 10.身體較易發冷 11.食慾不振 12.乳房腫脹 13.小腹痛、腹部疼痛 14.易口渴 15.便秘或腹瀉 16.性慾比較強烈 17.比較喜歡吃東西和甜食 18.皮膚變光滑 | 1.脾氣容易暴躁 2.容易情緒化 3.特別慵懶 4.情緒莫名低落 5.沮喪 6.憂鬱 7.想哭、愛哭 8.非常神經質 9.生氣 10.很煩躁 11.比較沒耐性 12.易為小事跟家人吵架 13.精神不好 14.工作不能專心 | 1.與老公親密關係的樂趣減少 2.不想出門 3.比較少跟別人來往 4.沒力氣陪家人逛街 5.打亂參與親友出遊的興致 6.討厭出遠門或是旅行 7.無法上班，一定要請假 8.通常這時候(經期中)家人比較體諒、對他好一點、多關心他一些 |

常見的經前與經期不適

- 經期症候群(Premenstrual syndrome, PMS)
 - 於月經週期黃體時期呈現之身心不適症狀，通常在月經來潮的7-10天左右，包含負向情緒、焦慮、乳房脹痛、頭痛、注意力不集中、畏光、身體不適、憂鬱、疲勞乏力、口渴、食慾改變、煩躁及四肢水腫等
- 痛經(Dysmenorrhea)
 - 經期前2-3天、行經期或經期後發生肌肉緊張及痙攣引起下腹疼痛或腰背酸痛的混和感覺(曾，2002)

PMS

- 約**80%**以上的婦女曾有生理及情緒變化的經驗，但只有**20-40%**的婦女因此產生困擾
- 症狀通常發生在月經來潮前**2-3**天，隨著經血的排出而消失
- 引起症候群的原因不明，有研究推論與**Serotonin(血清素)**的濃度已關
- 為了確立診斷，需每日記錄症狀持續兩個月，**0**分代表無症狀，**4**分代表症狀嚴重
- 治療：生活模式的改變、利尿劑、前列腺素抑制劑、口服避孕藥，而黃體素已經證明無效

PMS(續)

- 反覆在月經週期的同一時期出現，包含幾種或全部的症狀：
 - － 精神：易怒、疲倦、沮喪、提不起勁、焦慮、睡眠紊亂、想哭、充滿敵意
 - － 神經系統：典型偏頭痛、眩暈、暈厥
 - － 呼吸系統：鼻炎、聲音嘶啞、偶發氣喘
 - － 腸胃系統：噁心、嘔吐、便秘、腹脹、嗜食甜食
 - － 泌尿系統：尿滯留和尿量減少
 - － 皮膚：易長粉刺
 - － 乳房：腫脹、觸痛

PMS/PMDD

- PMDD(Premenstrual Dysphoric Disorder)
 - 經期憂鬱症(也有人稱心情惡劣疾患)
 - 定義：過去一年的多數月經週期中，開始有顯著的憂鬱心情等五項以上的症狀，而且症狀必須妨礙其工作、學業、一般社會活動及人際關係，如果不是則為PMS

痛經

- 原因

- 西醫

- 原發性痛經：無病理性因素、前列腺素(PGE2、PGF2 α)的生成、壓力、疲勞、寒冷的工作環境
 - 續發性痛經：骨盆腔或子宮出現病理性變化

- 中醫

- 情緒所傷
 - 起居不慎
 - 六淫危害
 - 器質性病變

痛經的治療

- 西醫(原發性痛經)
 - 口服避孕藥
 - NSAIDs
 - 物理治療：熱療、熱水使用
 - 飲食：熱飲、高鈣低脂、蔬果、豆類、維生素 **B6**(經前腹脹或情緒易怒)、**E** (輕微的前列腺素抑制劑)、**C**、降低鹽份
 - 運動
 - 避免過度疲勞、焦慮及精神緊張！

痛經的相關研究

- 對於經痛者提供系統性的護理指導，可以有效地提升經痛的相關知識及自我照顧行為 (Chiou, Wang, & Yang, 2007)
- 研究指出較少運動行為的女性，有較嚴重的痛經經驗。

痛經的治療(續)

- 中醫
 - 中藥
 - 針灸
 - 經穴按摩
 - 刮痧的應用
 - 膳食原則

飲食與經期

- 非單一行為，為個人文化行為
 - 在民俗文化觀念影響下，於經期時採行傳統飲食限制
 - 拉丁裔美國人認為經期處於燥熱狀態(**hot state**)，宜忌口冰冷食物(番茄、柑橘以及綠色蔬菜)與飲料(冰冷食物會導致經血凝結成塊，造成經血不順、癌症、中風)
 - 台灣婦女在經期時不能吃生冷食物，不能喝冰的飲料以及有刺激性的食物，例如：西瓜、香瓜、苦瓜、黃瓜、冬瓜等生冷瓜果類與柑橘類

經期保健

- 膳食原則
 - 均衡
 - 勿食冰冷及寒涼性食物
 - 每個人體質不同，緩解方式不同，缺乏實證研究的驗證
- 穿著方面
 - 舒適方便
 - 衛生棉、條使用
 - 維持外陰清潔

經期保健(續)

- 運動
 - － 持續運動、溫和的有氧運動
- 熱的使用
 - － 熱敷、喝熱水、喝熱薑湯
 - 生薑蔥頭熱敷法(生薑120克切碎，蔥頭49個洗淨搗爛，食鹽500克)，放入鍋內熱炒，用毛巾包裹後敷痛處
 - 艾草灸(薑片鋪在小腹痛處，艾草敷在薑上燃燒)

經期保健(續)

- 食療

- 生薑切片，與紅糖各**30克(1兩)**，煮成薑湯，溫熱服用，經前兩三天服用至經行疼痛消失
- 生理期可服用養生茶：玫瑰花茶(玫瑰乾花瓣**10克**或鮮品**30克**，加冰糖**10克**，熱水加蓋沖泡**4分鐘**，過濾即可飲用，冰糖可以蜂蜜取代)，此飲可調血補氣
- 四物湯：當歸、芍藥、川芎及熟地黃

經期保健(續)

- 穴位按摩
 - 行間穴 (雙腳足大趾與二趾之間，刺激肝經的穴位，打通肝經，解除肝氣鬱滯之害)
 - 三陰交(腳內踝上方距離四指寬的高度，在小腿脛骨內側，脾肝腎三經經過的焦點，刺激可止痛去寒)
 - 關元穴(臍下4指)
 - 氣海穴(臍下2指)
 - 中極穴(恥骨聯合上1指) (補中益氣，調理月經)

經期保健(續)

- 中西藥的使用
- 對月經有一定的認識
 - －瞭解自身之身心現象，學習如何處理壓力或煩躁憂鬱之情緒
- 各種方法嘗試之後
 - －嘗試後，仍有嚴重痛經、經前不適，或月經非常不規則，須了解有無其他器質性病變

The End!