

经痛

子宫 出血

中医教你 如何防治



陈云云医师说，接受中医治疗痛经，需有耐性。

每个月发生在妇女身上的问题可真不少，最常见的就是经痛、经期不准以及不正常的出血等等。

面对这些问题，除了应该找医生治疗之外，平时也应该注意身体的调养。

这期，我们就请马光保健集团的医师详细告诉大家，面对经痛及功能失调性子宫出血时，妇女应该怎么办。

妇科疾病 1：痛经

马光保健集团的陈云云医师说，痛经可分为原发性痛经和继发性痛经。

①原发性痛经

一般是从少女初次来潮时就开始有疼痛的感觉，过后每个月来潮时都出现痛经的现象。

原因尚未明确，可能是排卵后，荷尔蒙的分泌不平衡，子宫的血液循环受到阻碍，或子宫内膜脱落的量或速度不正常，刺激子宫内的神经而产生疼痛。

此外，月经量过多或子宫发育不全，月经不易通过狭窄的子宫下部，也会造成疼痛。

②继发性痛经

症状主要是月经来潮时，腹部膨胀，感觉一种痉挛性疼痛，这主要和生殖器官出现病变有关。

痛经和不孕关系密切

由于新加坡天气炎热，许多女性从小就有喝冷饮的习惯，种下了形成痛经的祸根。

有些患者长期靠止痛药来缓减疼痛，对脾胃造成损伤，出现胃胀、胃痛等症。

必需提醒，痛经与不孕的关系十分密切，据临床观察，不孕患者中约有半数以上伴有轻重程度不同的痛经。

鉴于痛经不只限于月经期间出现不适，医师劝请有痛经的女性，必须要尽早求医，以解决根本问题。

针灸有助治疗经痛

中医对待经痛，会根据每一个患者不同的情况，来给予不同的治疗方法，一般可通过中药、针灸治疗，不过，不可操之

过急，最少要有耐性接受3个月治疗。

医师举例，一名31岁患者，有10年的严重痛经史，每当月经来潮的时候就会出现严重的腹痛，甚至嘴唇发青、恶心想吐，长期靠止痛药来缓解疼痛。服药初期有效，但随着时间延长，止痛药开始不灵了。

后来她得知，严重的痛经很容易导致不孕，下定决心通过中医治疗。经过四五个治疗月后，病情基本得到控制，甚至可以不用止痛药，也能照常工作了。

医师提醒，接受治疗期间，患者也应自行注意情绪管理。

中医认为：女子以肝为先天，而生气、愤怒是肝所管理的，时常出现这种负面情绪会引起肝郁气滞。月经与肝的关系密切，肝气不协调，也会影响血经。

陈医师说，曾有一名患者，经治疗后经痛程度大大减轻，可是后来出现一次严重的痛经，后来发现这是因为她由于工作关系，长时间的情绪暴躁所导致。

