生理期不適警號

生理期，可能有部分女性會感到很麻煩，雖然每個女性的生理期狀況都不盡相同，但是或多或少都會感覺比平常來得不適，也許你會感到疼痛、也許你會感到小腹或胸部悶脹、也許你會心情煩燥、也許……，而且生理期來了，又不能這樣那樣，你會不會偶然也會覺得當女人怎麼麻煩啊？

有些病友會問，經期不是或多或少總有點不適的嗎？我反問，有沒有印象少女時代總會有些女生全無不適症狀，若有症狀，她們一定做好預備措施，所以經期是全無不適才對。若果有不適，只是身體出現問題的警號，請正視處理。

中醫認為，月經的產生有賴於臟腑、經絡、氣血的調和。氣血是月經的物質基礎，而氣血來源於臟腑。其中腎為先天之本，與發育、生殖相關，血由脾化生而來，脾又有統血及攝血的功能。

肝有貯藏血液和調節血量的作用，又能調暢氣機及與情志相關，心具有推動血液在脈管中運行的功能，而肺則主一身之氣。臟腑中尤以腎、肝、心、脾的作用對月經病為主要。

中醫對於月經病的辨證要點是以月經的期、量、 色、質的異常和伴隨月經周期出現的症狀，結合舌、脈為依據。以期而論，一般月經周期平均是二十八至三十天，每次經期以五至七天為常。以經量而論，量多者以血熱或氣虛多見；量少者，以血虛或血寒多見。以色而論，色鮮紅或深紅者屬熱，黯黑不澤者屬寒，淡紅者為虛，黯淡者為虛寒。以質而論，黏稠者屬熱屬實，清稀者屬寒屬虛，有瘀塊者多為瘀。

臟腑功能失調

常見的月經病有月經先期、月經後期、月經先後無定期、月經過多、月經過少、經期延長、經間期出血、崩漏、閉經、痛經、經行發熱、經行頭痛、經行吐衄、經行洩瀉、經行乳房脹痛、經行情志異常、經斷前後諸證和經斷復來等。

月經病發生的主要機理是臟腑功能失調，氣血不和，導致衝任二脈的損傷。其病因除外感邪氣、內傷七情、房勞多產、飲食不節之外，尚須注意身體質素對月經病發生的影響。

經前或行經期間腰痛，多與腎虛、肝腎虧損、氣血虛弱、或脊椎結構病有關。

月經過後腰痛的原因，可能是因為在來月經的時候吹到了風，受到了潮濕，或者是因為着涼引起的，這樣就會造成寒氣襲腎，寒主收引，不通則痛，故造成腰痛現象，若問題持續並無處理，容易造成經絡閉阻導致脊椎長骨刺。再者所以在月經期間，女性朋友一定要注意防風，防潮濕，防寒冷。

再者，月經過後腰痛亦可能與泌尿系統感染有關，因為女性的尿道口離肛門比較近，當使用衛生綿時，經血容易使大腸桿菌由肛門交叉感染到尿道口，泌尿系統受到感染容易引起慢性腎盂腎炎，這樣就會造成腰痛，所以要及時的檢查病因對症治療。

及時檢查治療

其次，一些女性出現腰痛的現象可能與自己的生殖器官出現疾病有關的，因為女性一生中大約要有四百次左右的月經，還要另外生孩子、妊娠、分娩，有些還會有意外流產等，這樣的話就會造成生殖器官疾病，比如子宮肌瘤、卵巢囊腫等，引起腰痛，所以要及時的檢查治療。

經血中如果血塊量很多、且大於 5 元硬幣，宮腔必定出現有瘀象，建議檢查是否內膜病變。另外，就是經血的味道，如果有腥味還夾雜惡臭，代表身體熱毒或生殖器官偏酸性，甚至有菌；如果兼有疼痛、發燒，則極可能是感染的現象，應積極治療。再者，所以衛生綿至少每兩小時就要換一次。

若出現不同程度的月經問題，可嘗試用針灸處理。針灸已證實可調節人體賀爾蒙，平衡氣血陰陽，使臟腑、經絡和俘血得以調和與平整，從而達到調經與強化器官功能，讓你從此月經無憂。針灸如下：子宮、關元和血海等穴，以補手法，佐以艾灸，留針二十分鐘，隔日一次，七次為一療程。