

為何會痛經？五個生活習慣容易致痛經

導語：婦女在經期或月經前後，小腹或腰骶部疼痛，甚至劇痛暈厥者，隨月經週期而發作，造成患者精神緊張，影響正常工作與生活，稱為痛經，亦稱“經行腹痛”。

主因是邪氣內伏或精血素虧，導致胞宮氣血通行不暢，不通則痛，胞宮失於濡養，不榮則痛。本病的發生以年輕女性為多見，原則上痛的時間越長，程度越高，代表著臟腑虧損，氣血虧虛。醫學統計患有繼發性病變（如：子宮內膜異位、宮腔粘黏、盆腔炎和腫瘤等）可能性越大。

案例分享：

姓名：Gita

年齡：30+ /女性

工作：酒店客戶服務員

生活習慣：長期在較寒冷的空調下工作，而且礙於需穿制服的關係，全年皆穿短裙，避不了風寒。平素喜歡吃菌藻類及豆製品，例如黑木耳、蘑菇、豆漿、豆腐或腐竹等。習慣洗頭、淋浴後，頭髮處於濕的狀態，沒有即時吹乾。

症狀：經期時出現痛經、月經有血塊、經血顏色偏暗，自覺身體浮腫，時有腹瀉，小腹冷痛，得熱痛減。平素怕冷、手足冷涼、腰酸腿軟、腰腹肥胖、白帶清稀量多。

診斷：寒凝血瘀型痛經

痛經成因：

氣血虛弱：多因體虛脾胃素弱，化源不足，或大病久病，氣血虛衰，精血不足，經期血海溢瀉，勢必更虛，沖任胞脈失養，虛滯作痛。

腎氣虧損：腎為藏精之腑，成就人體生長發育以及繁衍後代的重要作用。生殖器官的發育成熟及其生殖能力，均有賴氣（腎臟的精氣）的充實。若腎氣虧損，令胞宮氣血運行不暢，導致經期時不通則痛。

氣滯血瘀：肝主疏泄而藏血，具有條達氣機，調節情志的功能。情志不遂或外邪侵襲肝脈則肝氣鬱滯，疏泄失職，日久不解，必致瘀血內停，阻礙經血下行，以至痛經。

寒凝血瘀：寒性凝滯、主收引。若感受外寒、過食生冷，或素體陽虛、體質偏寒，寒邪侵入機體後導致脈絡空虛、血流緩慢、血液凝滯而形成血瘀，瘀血內阻沖任胞脈，造成經血過少、月經延期、甚至痛經。

濕熱蘊結：外感風熱邪氣或過食辛辣肥甘之品，導致脾胃功能受損，濕熱內生，蘊積化熱。或於經期、產後感染濕熱之邪，形成濕熱體質；濕熱阻滯氣血，與經血相搏結，而至痛經。

五個生活習慣容易導致痛經

造成痛經的原因有很多種，繁忙的工作沒有規律的起居和不健康的飲食都會讓痛經發作。

1.發脾氣

很多女性都有這樣的感覺，但凡每次激動生氣，都會覺得心悶氣短，呼吸困難等。原因是，人一但發脾氣，體內就會釋放毒素，它不僅阻滯氣的運行，還使體質變酸，產生大量自由基，從而改變體內正常運作的機制，讓你痛上加痛。

2.飲食習慣差

白領工作壓力大，過度思慮，加上生育越來越遲，沒時間好好吃飯，盲目節食減肥、喜愛重口味等，這些都是月經失調的罪魁禍首。

3.習慣抽煙的女性

痛經程度常隨吸煙量的增加而增加，這是因為吸煙常會造成血管收縮而導致缺血，繼而產生疼痛。

4.經期不注意衛生

在月經期間，女性如果自己的衛生沒有做好，不注意使用衛生用品，或不勤換，都容易令泌尿系統與生殖器官滋生細菌，最後誘發痛經。

5.流產頻繁的女性

流產對女性身體造成嚴重傷害。人工流產手術兩次以上，會因為傷及氣血，宮腔操作過頻，容易引起粘連炎症而導致痛經。

若果不幸出現痛經，可嘗試用針灸佐以磁療處理：

針灸：針刺氣海、中極及三陰交等穴，佐以艾灸，隔日 1 之，7 次為一療程，可活血化瘀、理氣止痛、補腎助陽、促進氣血循環，從而改善經痛，而且無需透過胃腸道對藥物成份的吸收，對於痛經急性發作的病患者，針灸治療能極速達到調理與止痛作用。若與內服中藥相輔相成，內外調理，有防病治病之功。

磁療：夜馴生物醫療磁床，有效使體質鹼性化，不但中和酸性毒素與自由基，還可調整與修復臟腑機能，一舉數得。