

我有痛經的困擾，除了止痛藥外我還可以接受哪些治療呢？



前言

痛經是伴隨著經期出現的小腹疼痛感，在經期前1~2日至經期後期之間發生，是育齡婦女最常見的婦科問題。其疼痛部位多在下腹部，另可能延伸至腰部或外陰、肛門，疼痛較嚴重者可能伴隨食慾不振、噁心、嘔吐、面色蒼白、冒冷汗，甚至昏厥。

目前針對痛經的治療有非常多種，包含西藥治療、中藥治療，以及針灸治療……等。本輔助表將幫助您了解該疾病的病因及不同的治療選擇，請跟著我們的步伐，了解自己的需求並選擇適合自己的醫療處置。



適用對象/適用狀況

原發性痛經的婦女(下面將詳述)，經專業醫師評估已排除急性闌尾炎、急性盆腔炎、懷孕、子宮外孕、腹腔及生殖系統器質性病變等，婦女月經來潮時，或行經前後有下腹部疼痛之婦女。



疾病或健康議題簡介

痛經臨床上根據發生的原因可分為原發性痛經與繼發性痛經：

- (一) 原發性痛經：月經來潮之下腹疼痛，無伴隨其他盆腔病變。通常在初經後6~12個月發作，在10幾歲或20歲出頭發病率最高。
- (二) 繼發性痛經：是由於骨盆腔內的病變，如：子宮內膜異位症、子宮肌瘤、骨盆腔感染發炎等原因所導致，通常影響大於24歲且先前無痛經症狀的女性。

痛經的原因

在女性的月經週期過程中，子宮內膜會慢慢增厚以備可能的懷孕。在排卵後，如果卵子沒有受精，則子宮內膜將因為用不到而脫落，子宮內膜脫落時會釋放一種稱為前列腺素的物質。前列腺素以及其他子宮分泌之介質的釋出會讓子宮產生收縮。

子宮的收縮會擠壓、排擠子宮內膜組織經由子宮頸和陰道排出，也會影響周圍正常組織的氧氣供應，引起疼痛或絞痛。而常出現痛經的婦女，相較其他婦女，其子宮肌有較為頻繁和強烈的收縮。

痛經可能的風險因子包括月經週期不規則、身體質量指數(BMI)低、接受過輸卵管結紮

手術、子宮內膜異位症家族史、吸煙和暴露於二手煙、生活或工作壓力、未生育等等。

痛經的症狀

痛經之臨床常見的症狀表現：在月經來潮前幾小時或後幾小時開始出現下腹、盆腔處疼痛，疼痛可能持續2~3天，並可能放射至下背部、腹股溝或大腿上部。



醫療選項簡介

1.西藥治療：

- (1) 治療方式：藉由藥物減輕疼痛或抑制排卵，常見治療痛經藥物為口服非類固醇消炎止痛藥物、普拿疼及荷爾蒙的避孕藥。
- (2) 注意事項：口服非類固醇消炎止痛藥物可能造成腸胃不適，如噁心、消化不良、腹瀉或胃及十二指腸潰瘍等副作用；含荷爾蒙的避孕藥可能會造成腸胃不適，乳房脹痛、經間期出血。

2.中醫治療:中醫治療包含中藥治療以及針灸治療

i.中藥治療：

- (1) 原理：中醫對於疼痛主要分為「不通則痛」與「不榮則痛」兩大基本原因。當人體氣血產生鬱滯或瘀結等病變，導致局部氣血運行受到阻礙，便可能引起疼痛，這就是「不通則痛」；若局部組織、器官得不到足夠的營養，也會發出疼痛的訊號，這就是「不榮則痛」。中醫針對疼痛發生的原因不同，給予相應的中藥治療。
- (2) 注意事項：因個人體質與疼痛發生的原因不同，會選擇不同藥物治療，不應自行長期服用相關成方，如四物湯等，應尋求合格中醫師根據個人體質及證型開立處方。

ii.中醫針灸：

- (1) 原理：利用針具刺激穴位，刺激大腦釋放化學物質腦內啡來達到止痛的效果。
- (2) 注意事項：如身體虛弱、怕針灸者，可能會有暈針的現象；此外，部分穴位可能會有輕微局部皮下出血的現象。



您目前比較想要選擇的方式是(可複選)

- 西藥治療
- 中醫治療 (可複選)
 - 中藥治療
 - 針灸治療
- 西藥與中醫治療並行
- 目前還不清楚



請透過以下四個步驟來幫助您做決定

步驟一、選項的比較。

考量 \ 選項	西藥治療	中藥治療	針灸治療
			
要做的事	止痛藥: 經痛時服用藥物	配合體質及月經週期按時服用處方藥物	利用細針刺激穴位或反應點
副作用	腸胃不適、藥物過敏	藥物過敏、少部分腸胃不適	皮下出血、暈針
治療時間及效果持久度	止痛藥效果快, 需每個週期都服用, 持續效果較短	建議持續治療 3 個週期以上, 效果可持續 3 個月	建議持續治療 3 個週期以上, 效果可持續 3 個月
止痛效果	佳 (有一定療效)	佳 (有一定療效)	佳 (有一定療效)
長期治療下 (2-3 個月), 對於疼痛緩解效果	持續療效較短暫	佳	佳
生活注意事項		服中藥需與西藥間隔 1 小時以上	治療後當天避免泡澡
費用	健保給付	健保給付	健保給付, 但回診須較頻繁

步驟二、您對於醫療方式的考量？

請圈選下列考量項目，0分代表您完全不同意，5分代表您非常同意

考量項目	同意程度						如果您非常在意這件事，建議您可以考慮選擇的方案
	完全不同意					非常同意	
可以接受每次經痛時吃西藥止痛	0	1	2	3	4	5	西藥治療
想要長期改善經痛的困擾	0	1	2	3	4	5	中醫治療
害怕針灸	0	1	2	3	4	5	西藥治療、中藥治療或並用
擔心過敏	0	1	2	3	4	5	針灸治療
擔心腸胃不適	0	1	2	3	4	5	針灸治療
不想花時間做針灸	0	1	2	3	4	5	西藥治療、中藥治療或並用
其他	0	1	2	3	4	5	

步驟三、對於上面提供的資訊，您是否已經了解呢？

序	問題內容	回答選項
1	接受口服止痛藥物或中藥可能有造成過敏的風險	<input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定
2	西藥或中藥都有可能造成腸胃不適症狀	<input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定
3	針灸治療可能產生疼痛以及皮下出血	<input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定
4	針灸治療或口服中藥具有較長期的緩解痛經的效果	<input type="checkbox"/> 對 <input type="checkbox"/> 不對 <input type="checkbox"/> 不確定

步驟四、您現在確認好醫療方式了嗎？

已經確認好想要的治療方式，我（們）決定選擇：（下列可複選）

西藥治療

中醫治療（可複選）

中藥治療

針灸治療

西藥與中醫治療並行

我（們）仍然無法決定，我（們）想要：（下列擇一）

再與我（們）的主治醫師討論我（們）的決定。

再與其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者…）討論我（們）的決定。



瞭解更多資訊及資源

資訊及資源	掃 QR code 讀取相關訊息
1. 衛生福利部國民健康署 健康九九網站： https://reurl.cc/Dv72gR	
2. 子宮內膜異位症：縱觀考科藍文獻回顧 Cochrane https://reurl.cc/WEgmEL	

對於以上治療方式，我(們)想要再瞭解更多，我(們)的問題有：

出版日期/更新日期：110年4月19日

出版者：基隆長庚紀念醫院 中醫科

~完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論~