



婦產科醫師の身體指南 愛自己 從了解月經開始

整理／洪詩茵 圖文資料來源／高寶書版《無框身體》 圖片來源：Pixabay

血 量跟別人不一樣，不是月經失調？

經痛比別人痛，是不是因為偷喝冰水？止痛藥吃太多？

止痛藥吃太多會傷身、傷子宮？

打 COVID-19 疫苗會影響月經？

自古以來，身負孕育後代責任的女性，總是被賦予許多條條框框的身體禁制令，而且許多說法都會以「我是為妳好」為出發點，於是乎，許多女性不敢喝冰水、月經痛到冒冷汗也硬是忍著不敢吃止痛藥，只敢喝熱水、熱敷緩解疼痛。

禾馨婦產科主治醫師烏鳥醫師，一直對網路上諸多月經禁忌的語言頗為感冒，為了解決全天下女性的迷思與困惑，她花費一年多時間，整理女性身體構造、生理期的各種基本知識，蒐集了診間裡、網路上女性大大小小的迷思困惑，逐一破解回應，

最終完成了《無框身體》一書，希望能藉此釐清大家的擔憂與困擾。

經痛不是病，烏鳥醫師指出：「我一直認為『牙痛不是病，痛起來要人命』這句話並不正確。應該修正成經痛不是病，痛起來要人命。因為牙痛有可能是蛀牙、牙齦炎造成，牙痛就是病啊！但是經痛就不是了，經痛往往就是單純的痛，不是什麼子宮不好、婦科不好，更和氣虛不虛毫無關聯。」

經痛，是一種生理現象

隨著雌激素、黃體素濃度下降，若沒有胚胎著床，子宮內膜就會開始剝落變成月經。這時，身體同時會分泌一種叫做「前列腺素」的賀爾蒙，這個賀爾蒙會藉由刺激子宮收縮，排出經血，同時引發疼痛。此外，當子宮收縮的腔內壓力大於血壓時，會使血液流不進去子宮，造成子宮短暫的缺血性疼痛。



經痛雖然不是病，痛起來卻是要人命。

就是以上這些正常的生理現象，會讓超過一半的女性產生經痛，只是疼痛程度因人而異，主要是受到前列腺素濃度、經血量多寡和個人耐痛性所影響。也就是說經血量越多，前列腺素濃度就會越高，當然也就會更痛。也有人天生神經分佈較少，對痛覺遲鈍，也就不容易經痛。

經痛時，骨盆周圍痠痛、腰痠、脹氣、腹瀉等狀況也會因前列腺素的刺激而產生，這些都算是生理期的正常反應。也有部分女性經痛時，同時手腳會冰冷、冒冷汗、嘴唇發白，甚至痛到暈過去，這其實是因為疼痛過於劇烈，刺激到交感神經，使得周邊末梢血管收縮所造成，其實也是一種正常生理現象，就好像有人吃壞肚子會絞痛到手脚冰冷，或者心絞痛時會狂冒冷汗一樣。

至於怎樣的經痛不算是生理正常反應呢？一般來說，經痛和經血都是一起出現，越多越痛。假設在見紅前就出現明顯且劇烈的疼痛，或是各種止痛藥都完全無效時，就需要至門診接受婦科超音波檢查，看看是不是長了子宮肌瘤、巧克力囊腫，或是有子宮肌腺症。

冰水並不是萬惡的敵人

雖然說經痛是一種正常的生理現象，不過，這種生理反應卻常常讓大家誤以為經痛的人就是氣虛、體寒、身體差，需要好好進補。

所以呢，這樣的說法就出現了：「我如果喝冰水，經痛會更痛、更嚴重，所以喝冰水容易傷子宮？」

說真的，喝冰水等於傷子宮，真的是扯遠了！本來就經痛的人，喝冰水的確可能會更痛，因為根據熱脹冷縮原理，冰水會造成血管、肌肉短時間收縮。反之熱敷、喝溫水則可緩解這種痛感。

另外，因為冰水會讓血管暫時收縮，因此有些人會發現喝完冰水接下來的幾個小時經血量會驟減，那也是因為血流本身減少的關係，並不是月經排不出來。甚至也有人瞎扯「月經喝冰水，

會讓月經積在子宮內變成長肌瘤」，烏烏醫師強調：月經不會排不出來，而且月經就是血，即使排得慢身體也會像吸收瘀青一樣把經血吸收掉，不會形成肌瘤。

所以，如果你經期間喝冰水不會痛，就放心繼續喝吧！喝冰水會傷子宮是毫無根據的。歐美國家甚至也會讓產婦產後立即補充冰水、吃冰淇淋，因為早有研究指出，耐力運動後補充冰水，對於減輕疲勞、幫助恢復的效果比溫水好，而生產就是最劇烈的耐力運動啊！

除了喝冰水傷子宮這種說法，妳一定也聽過這種延伸：「喝冰水會不孕！」烏烏醫師曾聽聞有位新婚好友和她抱怨，她在茶水間喝冰水卻被同事阻止，並立刻告誡：「這樣小心會不孕！」其實個性內斂的她當時早已經懷孕，卻只能笑笑地點頭。

其實，喝冰水真的不可能會造成不孕，當然也不會影響胎兒，更何況，冰水到胃裡早就不冰了啊！

除了以上，烏烏醫師也想特別破解一個迷思，她曾聽女性說：「我男友說，歐美的女生常喝冰水，所以她們身材都比較大隻，小腹也比較消不下去，叫我



冰水與經痛不一定是畫上等號的。

不准再喝冰水了！」

聽到這種說法，烏烏醫師真的想幫冰水大聲地問一聲：「我到底做錯了什麼？」其實會有這種說法，主要是有些人誤以為喝冰水會讓子宮受寒，身體得召喚更多脂肪來保護子宮，因而讓小腹消不去。但其實人身體是恆溫，即使喝下去肚子會感到冰涼，也不會影響體溫，而且脂肪分布多寡是基因決定，和食物溫度並沒有關係。說真的，相對於男性，女生天生皮下脂肪就比較高，尤其到了更年期後脂肪又容易堆積在下腹，如果飲食習慣不好又缺乏運動，當然小腹很難消，跟冰水並無關聯。

舉一個跨國際的例子，妳想想，我

們在日本或韓國用餐，餐廳總是會奉上一杯冰水，也沒觀察到日韓女生比較「大隻」啊！開玩笑的說，如果靠喝冰水就可以變大隻，那很多人幹嘛還健身練得如此辛苦？

止痛藥這麼有效，為什麼不敢吃？

其實，痛就是痛，當經痛時，排除真正因「病」產生的疼痛後，吃止痛藥就可快速改善疼痛，根本不用想太多「原因」來解釋，甚至限制自己什麼不能吃、什麼不能喝。

不過，當烏烏醫師在門診確定病人沒有長任何腫瘤，單純是生理性經痛後，卻還是得苦口婆心地勸她們可以吃止痛藥，實在是無奈又心疼。

因為不少人寧可忍到最後一刻、痛到影響日常生活才願意吃藥，甚至痛到冷汗直流地抱著肚子問她：「真的可以吃藥嗎？會不會傷身、傷子宮、造成日後不孕？」就算她一再說明，按照劑量服用非常安全，還是覺得「能不吃就不吃」，希望盡可能靠自己撐下去。

為什麼大家這麼害怕、排斥止痛藥？以烏烏醫師的觀察和理解，應該是以下這些原因：

一、西藥傷身？

首先，台灣洗腎人口一直高居不下，而濫用消炎止痛藥是常見洗腎的原因之一。很多衛教文章常會提醒民眾不要亂吃止痛藥。雖然文章內容是針對三高、慢性腎臟病族群，在不確定診斷下自行連續或長期服用止痛藥，但民眾有時候就會把這些衛教資訊簡化成「止痛藥、洗腎、傷腎」等關鍵字，再加上社會普遍又根深柢固的認為「西藥傷身」，認為每吃一顆止痛藥就對腎臟多一分傷害，有疼痛盡量能忍就忍。

甚至也曾有錯誤的報導指出普拿疼會殘留在身體長達一年，天啊！如果真的是這樣，那不就是吃一顆止痛藥，可以痛二年？很可惜的是，即使後續很多專家學者作出澄清，但大家的印象還是停留在「止痛藥會殘留、排不掉，盡可能不吃」的錯誤印象。

但其實，在腎臟功能正常的狀況下，每個月吃一、三天止痛藥根本不可能



女性要學會愛自己，就從了解月經開始。

傷害腎臟，更不會傷身。只要本身沒有腎臟疾病、胃潰瘍病史，經期來時，在有疼痛預兆時服藥，是相當安全有效的。強忍著不吃藥不僅影響日常生活，還很容易因此產生負面情緒，對身心產生的影響更不好。

有許多商人會利用女性不喜歡吃止痛藥的想法見縫插針，強化吃西藥、止痛藥很傷身，甚至無限上綱成吃止痛藥會讓經血排不出去、傷子宮、不孕等說法，推銷各種保健食品或飲料，暗示大家得靠特定產品「養宮、暖宮」補身體，就不用吃止痛藥。問題是，這些來路不明的產品根本沒經過長時間、大規模的檢驗，和止痛藥比起來

危險性根本高上許多。有時廠商賺飽一筆就消失得無影無蹤，萬一吃出问题，根本找不到人負責，妳敢吃嗎？

二、止痛藥成癮？

另一個原因，是許多人會將止痛藥和成癮、依賴連結在一起。首先要先釐清一下，免除疼痛是人的基本生存需求，藉由藥物緩解有影響到生活的疼痛，是滿足需求。至於成癮則是指疼痛感消失了，仍然強迫性地想使用藥物，不使用就會出現一些戒斷症狀，好比不安、打哈欠、焦慮。

事實上，每種止痛藥的藥理機轉不同，而經痛最常使用的普拿疼（乙醯氨酚）與非類固醇消炎藥（NSAID），前者主要是單純只解熱鎮痛，沒有消炎效果，後者則是藉由抑制前列腺素的分泌來改善疼痛及抗發炎，兩個都具有成癮性。常見容易成癮的止痛藥，主要是嗎啡衍生生物的製劑，這些藥物多半是針對開刀急性、癌症病患、慢性疼痛等患者，屬於管制藥品，市面上根本難以取得。玩笑說一句，假如只是經痛吃止痛藥就會成癮，那成癮的勒戒所早就被年輕女生擠爆了！

三、止痛藥會有抗藥性？反而讓經痛更痛？

對止痛藥的排斥，也有人反應是因為：止痛藥似乎越吃越沒效，越吃越多顆，身體是不是對止痛藥產生「抗藥性」？其實，這通常是因為年紀增長、生活壓力劇增、活動量變少恰好導致疼痛加劇，並非止痛藥導致。在門診最常遇到的案例就是學生時代至少還有體育課稍微活動一下筋骨，變成上班族後每天坐在辦公桌前加班，根本沒有運動，下半身血液循環越來越糟，經痛才會變厲害，也就是說隨著年紀或是生活習慣變化讓症狀變嚴重了，並不是止痛藥變沒效或者吃藥害妳變嚴重的。在此也特別說明，所謂抗藥性，主要是指細菌為了反擊抗生素做出基因變異的生存手段，但並非任何藥物皆會有抗藥性。



經痛時吃止痛藥可快速改善疼痛，無須忍耐。

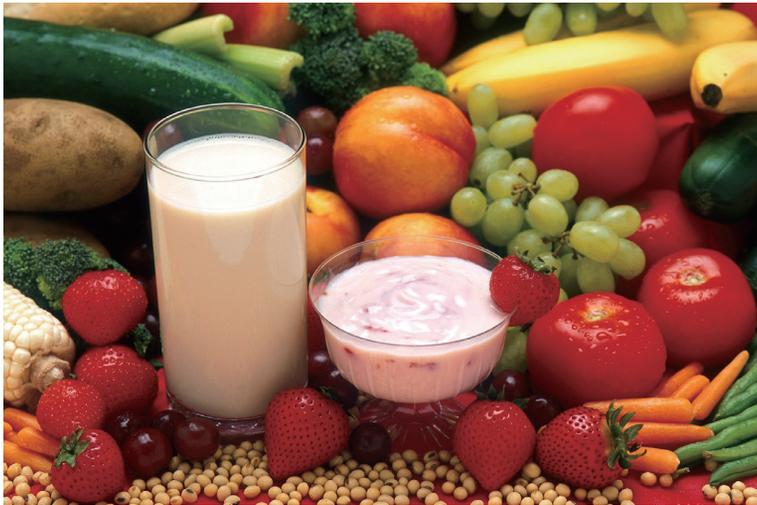
四、耐痛是美德，可以訓練？

最後，我認為從小到大我們就時常被教育吃苦耐勞是美德、被灌輸忍痛是有意志力的表現，無法忍痛就被定義為失敗。甚至還有人說，反正生小孩也會痛，現在經痛忍著不吃藥剛好就是練習忍痛啊！這個說法根本大錯特錯。因為經痛並不會像肌肉痠痛修復後，身體會向上適應；更不像失戀後心痛，下一個情人一定會更好。經痛就是純粹的痛，不會讓你變得更不怕痛或是更強壯。而且，現在生小孩根本都有減痛分娩的麻醉技術了！根本不需要忍耐。最何況，也不是有子宮就非得要生小孩，妳絕對完全有權利選擇不生，更可以選擇不要痛。

雖然痛就是痛，不過妳可以這樣做

當然除了藥物外，還是有許多可以調整生活作息的方式有助於緩解經痛。好比經期時使用熱水袋熱敷下腹促進血液循環，另外也有部分研究顯示維他命B、維他命E、鈣、鎂對緩解疼痛有幫助，因此無論如何，均衡飲食，各項營養素吃夠對改善經痛的確有效。

至於最多人說的，規律運動可以藉由促進血液循環，增加血流量來改善經痛，不僅很多文獻證實有效，在門診也有許多女生分享，運動後真的比較不痛了！烏烏醫師個人經驗則是，在她開始規律慢跑前，以前生理期如果忘記吃止痛藥，常會痛到縮在床上，抱著肚子呻吟。但隨著運動習慣建立，不敢說完全不痛，但就是從痛到爆炸改善成隱隱作痛。



均衡飲食、足量攝取各項營養素，有助改善經痛。

不過還是要強調一點，每個人生理期分泌的賀爾蒙濃度不同、對疼痛的感受度也不一樣，有些人作息混亂、完全不運動還是從不經痛。相反的，有人即使嘗試過眾多方式，仍需要使用止痛藥，這不表示這些女生就比較不勇敢、不堅強，或是做錯了什麼事。雖然有時候是出於關心，但這些檢討式的言語，好比「妳就是愛吃冰才會痛。」、「平常沒有保養好，作息亂才會痛。」不僅對止痛無效，反而會刺傷女生們的心！

烏烏醫師曾在一場月經教育講座上，傳遞以上的知識後，被問了一個頗有哲學意境的問題：「烏烏醫師，我了解經痛的醫學原理後，知道可以放心吃止痛藥了！但到底為何身體的設定要讓女生痛呢？這個「痛」有什麼好處嗎？」

先說結論，完全沒有好處。經痛就像許多人生活困境一樣，毫無意義、令人心煩，倒不如別再糾結背後的原因，找一個實際的方法讓自己輕鬆過。

而且困擾著女性的有時候不單純只是「痛」這個感覺，而是背後各種框架

烏烏醫師 PROFILE

現任：禾馨婦產科主治醫師

懷孕及產後婦女體適能專業訓練教練

學歷：國立臺灣大學醫學系

經歷：臺大醫院婦產部產科研修醫師

臺大醫院婦產部住院醫師 / 總醫師

臺灣婦產科醫學會專科醫師

英國胎兒基金會 (FMF) 透明帶測量合格醫師

美國運動委員會私人教練證照 (ACE-CPT)

一個長的像運動員的婦產科醫師，陶醉於新生兒爽朗的哭聲，被胎兒 3D 的臉龐療癒。熱愛重訓跑步，偶爾做做健康大於美味的餐點。懷抱著無限夢想，努力前進著，希望成為一個持續傳遞正面能量的婦產科醫師。著有《孕動·孕瘦》、《無框身體》。



與迷思，甚或是莫名的指責。「妳常常經痛就是身體不好啊，婦科不好。」、「這麼常經痛，我以後會不會不好懷孕？」、「哎，一定是你妳○○了，才會痛，不然別人怎麼沒那麼痛！」因此這些言論，「經痛」就昇華成對自己身體健康的懷疑，甚至是對未來生育的莫名擔心。痛夾雜著不安與焦慮，痛不再只是一個感覺，而是一種巨大的負面情緒。

烏烏醫師記得自己初經來後的第二年就開始為經痛所苦，當時掛號檢查做完超音波時，醫師很冷靜的說了一句：「四〇%的女性有原發性經痛，吃藥就好，沒什麼。」在沒有 OTC、社群，更沒有五花八門的保健暖宮食品的年代，這句話因此深刻的烙印在她心中，也更深刻的讓她體認到：痛就是痛啊！就算別人不痛，也不表示自己有問題。面對疼痛，別想太多，讓自己舒服一點就好。

直到烏烏醫師念了醫學系，成為婦產科醫師，至今都還是很感謝那個堅定的前輩，以及那個沒有網路的年代，讓她充分相信自己的身體，接納自己的症狀，放心地利用科學方法解決自己的困擾。

經痛可以靠止痛藥、熱水袋來緩解，但在這個資訊爆炸、說法不一的網路年代，各種因為痛而衍生的徬徨不安，就得靠著系統化的月經知識來化解，藉由知識分享，烏烏醫師希望把她當年那份安心傳遞給大家，希望大家看了文章後能將這些知識內化成自己的信念，更接納自己的身體，了解每個人都是如此的與眾不同，少一點懷疑，多一份同理。