

生理期保健

月經是女人的「好朋友」，伴隨著女人的一生。有些人在月經來前會乳房脹痛、情緒不好、長青春痘、體重增加、頻尿…等等，這可能是經前症候群的症狀，很多女生都有這個困擾，症狀因人而異。一般的生理期大概是2~7天，間隔21~35天，血量大概20~50cc，如果不規則或經期間有任何異常出血狀況，都應該請教醫師，妳可以：

1. 養成記下每次經期的期程、經血的顏色、血量、不適症狀的習慣，清楚的記錄可以幫助醫生很快診斷妳的問題。
2. 對於生理期有問題或任何不適，就帶妳的「好朋友」去看醫師，別忘了善待妳的好朋友！
3. 經期是很正常的生理狀況，表示妳有生育的能力，所以只要沒有醫師特殊的建議，妳可以照平常一樣的作息像運動、洗頭…等等，其實沒有什麼需要限制的。
4. 有個小秘訣：多休息、吃清淡的食物、少喝冰水，對減輕不舒服的症狀蠻有效的！
5. 有時自己購買避孕藥來「調經」，可能會忽略讓妳月經不規則的原因，反而引發更大的問題。

※生理期疼痛，有什麼改善方法嗎？

這是很多女性朋友的問題。經痛分成兩種：「原發性」和「續發性」，原發性痛經指初經來的時候就會痛，是屬於荷爾蒙的問題，通常生完小孩會改善；續發性痛經指20幾歲才開始痛，通常表示有發炎或異物，最好和醫師一起找出共同的原因。對於痛經的人，平日的自我調理相當重要，最好有充足的睡眠、適度的運動、規律的生活、均衡的飲食、愉快的心情，妳做到了嗎？

1. 平常妳可以多吃一些富含維他命A、E的食物，像糙米、胚芽米、杏仁、黃綠色蔬菜、各類水果、優酪乳、蘋果等，吃這些也會讓妳變得美美的喔！
2. 真的很痛時，妳可以吃醫師開的止痛藥，在小腹上放個熱水袋熱敷，或者趴著休息，效果都不錯，但是要先確定腹部沒有其他的異常病症喔。
3. 平常洗澡的時候可以採盆浴的方式，然後按摩肚臍周圍的部位；而在經期的時候，最好不要盆浴，不過可以用拇指按壓肚臍以下兩橫指的地方，壓個10分鐘左右，可以減輕疼痛。
4. 經期前及經期中，比較會有輕微水腫的現象，妳可以少吃太鹹的食物和少喝水，幫助妳減輕這些不舒服的現象。

~弘光科技大學 衛生保健組 關心您~