

生理痛預防之道

(一)正常的作息

人體內有一個自然的生理時鐘，時間到了就該做什麼，如果常熬夜、或起居不定，很可能會導致內分泌失調、精神情緒不佳的情況，對經痛只有害而無利。

(二)均衡飲食習慣

高壓力食物如起司、熱狗、肉類等食物及寒性食物如：大小白菜、瓜類蔬菜、西瓜、橘子...等等，儘量應該少吃，可以預防經痛。

(三)規律的運動

對於因運動量不足，導致子宮血液流通不順、肌肉收縮不良，而引起經痛的女性來說，規律的運動是很有幫助的如仰臥起坐。

(四)愉快的心情

承受過重的壓力時，月經會有不規則的現象，表示生理的確會受到心理影響，尤其是比較敏感的女性。因此，平時應保持愉快的心情，儘量控制本身的情緒或態度，這對疾病或疼痛是不錯的預防。

(五)充足的睡眠

休息是恢復身心疲勞的最好方法，而最徹底的休息就是睡眠，

(六)經期的保健

- ✧ 養成良好衛生習慣
- ✧ 生理期間避免咖啡因飲料如：茶、咖啡、酒等
- ✧ 生理期間避免劇烈運動
- ✧ 多喝熱水或黑糖等礦物質或攝取維他命鈣、B群，可幫助紓解經痛
- ✧ 可使用熱敷袋
- ✧ 嚴重痛經須至醫院進一步檢查

健康中心關心您