

## 痛經-天災，抑或人禍？

月經，是女性生理發育成熟的重要標誌之一。《黃帝內經素問·上古天真論》中說：“女子二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。……七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。”上述經文說明兩點：其一，正常月經運行的年限一般在 14-49 歲之間。其二，月經的運行與[天癸]息息相關，有[天癸]纔有月經。中醫學說中的[天癸]是指女性腎中精氣充盈到一定程度時的產物，具有促進性腺發育成熟的生理效應。因此，女子月經運行正常者正好說明其身體素質較好，具備較強的生育能力。月經是女性成熟的正常生理現象，必須慎重對待。行經期間，切忌貪涼，切忌生氣，切忌房事。《婦人大全良方》中告誡說：“如遇經行時，最宜謹於將理，將理失宜，似產後一般受病，輕為宿疾，重可死矣。”某些年輕女孩不明其道，在經行之期大啖冰塊，毫不忌諱，必至經行腹痛，愈痛愈甚。

痛經為月經病中的常見疾病，是指月經期或行經前後所出現週期性的小腹疼痛，或痛及腰際，甚則劇痛難忍，面色蒼白，手足厥冷，冷汗淋漓，此病以年輕女性較為多見，在筆者所收治的痛經患者中，許多人每月經期必定痛得滿床打滾，總要“死去一回”。

許多女孩在初潮時即患痛經，她們的母親常常錯以為痛經是女人的“天災”，似乎是屬於正常現象而不願意尋醫問藥，期待著婚後自愈；有的也曾多方求醫，卻始終無法根治。目前，現代醫學對與痛經的治療仍著眼於採用直接輸入激素的方法來改變患者體內的內分泌不調，這種療效雖然見效較快，但不可能從根本上解決問題，需要不停地長期服用，有些甚至還有罹患癌症的風險。鑒於上述多種原因，許多女性只有認命，戰戰兢兢地面對著每月一次的痛經。

中醫理論認為，痛經的產生主要為胞宮氣血運行不通暢，不通則痛。導致氣血不通暢的原因是多方面的，有“寒”、有“熱”、有“虛”、有“實”。所謂“寒熱”比較容易理解；所謂“虛”，是指患者身體虛弱；所謂“實”，乃指患者體內感受“邪氣”，這些“邪氣”包括六淫（風寒暑濕燥火），以及鬱氣、淤血、痰濕等等。中醫認為，導致痛經病產生的主要原因並不是“天災”，而是“人禍”。在痛經的病因中，有情志不暢，鬱而氣結者；有冒雨涉水，坐臥濕地或貪食冰冷者；也有久病之後氣血虛弱者。上述等等病因，皆始於患者自己不善保養所致，豈可怨天？在現代生活中，許多年輕人常常率性而為卻不知節制，有意或無意地傷害著自己的身體。有的年輕人人生觀不成熟，稍有挫折即感失落，心情鬱悶，滯而氣結，久則氣血瘀阻而痛。這類患者常可兼見胸悶不舒、長吁短嘆、稍食即飽，經前還可見乳房脹痛。有的年輕人貪涼過度，他們或嗜臥於超低室溫之中，或暴飲暴食冰凍食品，以圖一時之快，致使寒經脈，陽氣受損，氣血不暢而痛；若適逢經至，其傷更甚。

這類患者常見面色少華，畏寒肢冷等見症。有的迫於生活壓力疲於奔命，卻又不思勤於運動，致使氣血失和，經隧不通而痛。這類患者常見腰痠背痛，神疲煩躁，胃腸不適，睡眠失常等兼症。還有人先天稟賦不足或人流太多，久病失調，氣血虛弱，肝腎虧損，經行則更顯經血不足，胞脈失養而痛。這類患者常見腰酸腿軟、慊慊無力等兼症。

痛經患者首先應該學會使用中醫概念識別自己的疾病。一般來說，疼痛發生在經前和經其者均為實證，發生在經後者多為虛證。疼痛劇烈而拒按者多為實證，隱隱作痛，喜溫喜按者多屬虛證。得熱痛減者多為寒證，得熱痛增者多為熱證。刺痛或痛甚於脹、血出痛減者多為血瘀，脹甚於痛者多為氣滯。冷痛絞痛者屬寒，灼痛者屬熱。痛在兩側少腹者病多在肝，痛連腰際者病多在腎。當然，痛經的臨床表現較為複雜，決非如此簡單地對號入座；在臨床上痛經常常兼具兩種以上不同性質的疼痛，只要我們仔細認真地辨證，其寒熱虛實即可了然於胸。

辨清痛經的性質，確定其病因，治療起來就比較容易了。一般來說，中醫的治療原則為虛補實瀉，溫寒清熱，氣血瘀滯者通之即可；對於虛實夾雜或寒熱互見者應分清主次兼而治之。中醫治療痛經的療效較為顯著，筆者採用推拿、針灸等療法治之即可止痛。依據筆者的臨床經驗，要求患者在經前7日開始接受治療，一般治療三個月即可明顯減輕疼痛，乃至痊愈。餘後服食中藥調適體質，藉以鞏固療效。家居羅蘭崗的林小姐患有子宮內膜異位症，初潮時即開始痛經，每月行經都痛得死去活來。由於實在無法忍受這種痛苦，他甚至懇求媽媽同意摘去其子宮。“久病成良醫”，從林小姐對於中西藥所熟識的程度，就足以說明其求醫經歷之久長。就診前，林小姐臉色蒼白，有氣無力，甚至懶得開車，她對於疾病的治愈已經沒有多大的信心，只是靠著避孕藥維持。經過數月的細心調治，其痛經頑症基本治愈，體質也隨之增強，整天像只快樂的小鹿四處跑跳。

和其他疾病一樣，治療痛經的關鍵還在於患者的配合，尤其是在經期的前後，患者應該避開致痛的生活因素。前面已經談到，既然痛經的產生多為“人禍”，患者就應該找出禍根而清除之。患者何小姐對此深有體會，她觀察到，每當自己貪食冰水之月，必定經痛異常；倘若其在經期前後稍加避之，其痛必然明顯減輕。患者張小姐在經前“偷”吃了冰塊，直到經期第三天經血還出來不暢，只是流出少許暗紅色經血和血塊；腹痛還算好過，頭兩側的脹痛讓她實在是支撐不住；就診時她為貪食冰塊而使自己遭罪之事懊惱不迭，聲稱再也不敢貪吃了。上述說明，清除人為所致的“禍根”是痛經患者必須做到的，否則不僅影響到臨床療效，還會有愈後復發之虞。

痛經是可以預防的，作為父母應該特別關心女兒的成長，讓她們從小養成良好的生活習慣。臨床上，氣滯和寒是痛經病的主因，應該特別加以注意。在生活中，應該培養孩子具有高尚的情操和豁達的性格，這樣才不易使孩子氣結；一味地遷就孩子並不能養成其健康的心態。另外，還應該改變孩子貪涼的嗜好，臥室不宜太涼，

冰水不宜多喝，孩子陽氣充盈則寒邪難侵。許多華人常常簡單地模仿老美喝冰水的習慣，要知道以食肉為主的老美和以食素為主的華人在體質上是不同的。由於避開導致痛經的“人禍”，孩子長大成經之時，則不虞痛經之困擾。

正常的月經不會有任何疼痛，痛經病須得儘早調治。一般來說，如若痛經患者沒有得到有效治療，虛證者會由於精血過耗而容易出現早衰；實證者由於瘀血內結日久，容易形成子宮肌瘤之類的疾病，化熱者，則有可能出現癌變。女性應該密切關注自己月經運行的狀況，切莫懈怠疏忽。

華夏中醫提供免費諮詢。聯繫電話：(626) 839-9988

診所地址：17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748