

生理痛之護理指導

1. 月經前，應盡量避免吃太多含刺激性的食物。
2. 宜規律性的生活，避免太過疲勞、太緊張，予以充足的睡眠和休息，不宜進行激烈的運動。
3. 應經常更換衛生棉墊，一來可防止經血留存棉墊上的時間太久而造成的惡臭，二來不易引發陰道炎及尿道炎。
4. 經期期間應採淋浴。
5. 避免飲酒過量造成經血量太多的現象。
6. 如果經血量多且有貧血的婦女，在經期時應多吃含鐵的食物，如：菠菜及豬肝等；如來潮時亦感腹脹者，則少吃番薯、芋頭等高澱粉容易脹氣的食物。
7. 經期期間宜穿著舒適衣物，避免腹部壓迫。
8. 可使用熱水袋熱敷下腹部或進行溫水沐浴放鬆肌肉。
9. 若疼痛不適的症狀嚴重，宜儘速就醫。

文藻外語大學衛生保健組

