**20201106微信群事无事医师讲痛经及答疑**

整理:Sandy

**事无事:**大家晚上好！我们今天聊聊痛经的话题，痛经这个病现在非常多，而且有逐年增加的趋势，痛经人群的年龄也逐渐年轻化。痛经本身它是一个症状，你说它是个病吗？严格意义上来讲，痛经是一个症状，在我们妇产科的教科书里面是把痛经分为原发性痛经和继发性痛经两种。我们今天主要讲原发性痛经，因为继发性痛经伴随有组织器官的一些器质性的病变，今天我们暂时不讲这个话题。

什么叫痛经呢？就是在来月经前后或者是月经期出现的下腹痛，或者下腹坠胀，伴有腰酸，甚至会出现一些比如腹泻、恶心、呕吐、头痛等等这些伴随症状，叫做痛经。那么我想大家最想知道的是为什么会出现痛经？怎样能改善缓解或者治愈痛经？这两个问题我想大家是最关心的。

我们先来看看病因分析一下。现代医学研究原发性痛经发现，在月经期子宫内膜前列腺素的含量增高，升高了以后它会导致子宫的平滑肌过度地收缩，会导致血管痉挛，子宫缺血，然后导致出现疼痛。当然还有一些是受精神或者神经的因素影响，神经比较紧张，这个可能跟个体的体质或者精神状态会有一定的关系。那么现代医学在分子这个层面上检测到前列腺素，尤其是PGF2α的含量比较高会导致疼痛发生。那么为什么前列腺素分泌会增高？在没有发生痛经的这些人身上，为什么不会增高？这个原因它没有解释清楚。

那么中医怎么看待痛经的问题？老百姓都知道有句话叫做“通则不痛，痛则不通”。这个是从中医的角度来讲的，这句话其实可以概括了我们身体所产生的一些痛症的原因，你这个痛是因为不通。什么不通呢？就是经脉不通，经络不通。为什么会不通？中医认为痛经痛的原因是什么呢？基本上女性痛经有两点，一个是寒，一个是瘀。这两点是比较主要的。就是说本身她身体有寒又有瘀，那么在来月经时就会表现为疼痛。在疼痛的个体上，如果我们去化验的话，可能就会发现她的前列腺素是比普通没有痛经的人，这个值是要升高的。女性还有一点，因为生理结构跟男性不同，体质先天是偏虚的，尤其是中国的一些女性偏虚，虚加上寒和瘀。所以痛经现在为什么会越来越多，待会我们再详细的讲一下为什么会出现这些情况。

平时我们在临床当中碰见痛经的，如果在女孩子青春期，她出现痛经不止一次两次，但过了一两个月或者半年左右，她这些症状慢慢消失了，不再出现痛经了，那么这种情况是暂时的，我们不认为它是一种病理性的问题，所以这个不需要处理。如果她持续每一次来月经都痛，甚至有时候痛到影响了生活、工作、学习。这种情况可能就要去处理了。

现在常规的处理、治疗方法是什么呢？因为痛经来了医院，那么先要去排除一下有没有器质性病变，做个B超，验个血之类的。排除之后的治疗，基本上也就是几点。第一，如果精神比较紧张的，情绪不是很稳定的，那么在心理方面我们做一些疏导。如果说这些问题都不存在，就是痛。主要的就是一个止痛药。这个止痛药叫做前列腺素合成酶的抑制剂，这类药典型的一个代表就是布洛芬。布洛芬大家肯定听过，都很熟悉，知道那里痛吃个布洛芬就止痛了，这个药也确实有效，对于很多痛症都有效。但是对于一些比较顽固的，症状特别严重的，它可能只能起到一个略微缓解的作用，不能完全止痛，而且这个药要提前吃。对于止痛来讲，布洛芬之类的药有效，但是对于一些疼痛非常严重的，效果就会差一些，它不能起到完全止痛的效果。而且在服药时间上，就是说你要来了，要痛了就要吃，而不能说我已经开始痛了再去吃，开始痛了之后再去吃，效果就会更差一些。因为这个药物的作用机理就是抑制你前列腺素的分泌生成，所以说等你都已经生成出来了，已经导致疼痛了，再去吃效果就差了。而且布洛芬之类的药不能长期吃，还是有一些副作用。有一些人每个月都痛，每次吃了就不痛了。她就每次都吃，一段时间之后会发现最常见的一个副作用就是胃痛，这个药对胃黏膜有一定的损伤。

还有一种治疗方法就是口服避孕药，在临床当中也有用，它的作用原理就是抑制排卵，用药抑制排卵。西医认为排卵会使前列腺素分泌更多，所以它通过抑制排卵来减少前列腺素的含量。但是这个避孕药，我是不建议不推荐大家用，无论你是在青春期还是生育年龄，或没有生育要求的女性，中医都不建议用避孕药。大家如果碰到自己有痛经这种情况，自己要斟酌一下。

刚才讲了，中医认为痛经的两个主要原因，一个是有寒，一个是有瘀。中医在治疗痛经上面就针对这两点，一个是驱寒，一个是解瘀。中医经常会用阴阳虚实、寒热来描述我们身体状态。中医看病会辨别你的体质，从阴阳、虚实、寒热这些方面来判断，判断之后辩证，然后用药或者外用的方法来给你治疗。

痛经有几种情况。一种是来月经前痛；一种是来了之后痛；还有一种月经收尾结束后才痛。这三种情况病因都不一样。在来月经前的痛一般是因为淤堵造成的，就是说她堵了，那么在来月经前，月经血相当于要出去，出不去堵在那了导致的痛。来月经是一个子宫内膜脱落的过程，子宫内膜要顺利地脱落下来，然后排出去。所以在这个过程当中，它脱落得不是很顺畅，这种情况也会产生痛。另外一种情况就是脱落了，但是排出去的过程受阻，不顺畅也会引起痛。

说到这个我就想到我们平时经常会做人流手术，做人流手术做得多了之后，你就会发现有一些人的宫颈口特别紧，它的弹性跟韧性都不好。大多数正常女性的子宫是有一定的韧性，也有很好的弹性，这个才是正常的。因为我们做人流要扩宫，就会发现有一些人子宫偏硬，尤其宫颈口很紧，本身妊娠以后她的宫颈不应该特别硬，但是有一些人就特别硬，所以我们做手术的时候也是很难做的。我通过这么多年的实操，以前想不太通为什么人会有这种差异。学了中医之后就知道了，这种人基本上她身体是淤堵得很厉害的，这种经脉的瘀堵导致器官组织的结构上已经发生了改变，这种改变就是细胞之间，相当于它的细胞组织间隙特别小，特别紧密密实，这种情况气血的流通是非常不畅的。这就可以解释为什么有一些人来月经，子宫内膜经血排出特别不顺畅，还会产生一种痛。

我们都知道寒主收引。比如说天气冷，我们穿的衣服少，你一出去好冷，寒气进去以后，人会缩起来，对吧，人就会浑身起鸡皮疙瘩。这个寒就会收引。那么如果这种寒一过性的，很快就能消除的，对身体就不会产生很严重的这种后遗效果。这是外界的寒气，还有一个就是我们人为摄入的，比如说喝冷饮，吃冰棍，冰箱拿出来的水果直接就吃。相对来讲年轻人火力壮，可能不会觉得很冷，或者说冷了她不在乎，冬天天气凉穿的少，尤其小女孩要美，还要露着个小肚子，光着两条腿。还有夏天天气热的时候，整天都呆在空调房里。其实受寒的因素非常多，我们所谓的着寒不是一天两天，长期的这种环境就会导致身体内的寒气不只是一点点寒气，很多的寒气不是说身体强壮到能够一下把它排出去，所以就慢慢的积在体内。还有一种寒叫实寒，比如我们长期在比较冷的环境当中接触凉水，甚至是北方冬天突然掉到冰水里面，这种寒属于实寒，和虚寒又不一样。

为什么女性小腹的问题特别多。寒在少腹，那么还有一个淤，大家都知道肝气瘀滞，肝经最容易瘀滞。为什么小腹特别容易有寒和瘀聚集在这。中医分上中下三焦，小腹在下焦这个位置，女性不爱运动，再加上贪凉之后小腹气血不旺盛，就特别容易瘀滞。

讲起寒，有人就说中国人可能特别容易受寒。你看外国人都是喝冰水的，他们不喝开水，没有暖壶。这与我们中国人先天体质有关系。中国人为什么要坐月子？外国人没有坐月子这一说，这个就跟我们中国女人几百年来体质普遍偏虚偏弱有关系。很重要的一个原因，中国人不爱运动，你看那些外国人无论男女，长得五大三粗的，他们很喜欢运动，他们的物种在不断进化，进化的过程中优胜劣汰，最后这些基因就很强壮。但中国人不是，一直以来中国人尤其是女性体质一直都是偏弱，而且审美观认为柔柔弱弱的才像个女人。所以说女性弱、虚是中国女人普遍存在的现象。

妈妈身体弱，导致她身体的整体经脉就不是很通畅，气血不是很旺盛。她这样的情况下怀孕，整体不好，局部肯定也不好。怀孕的时候这种又虚又寒又瘀的这种体质，就已经传给了子宫里面的孩子，所以这个孩子先天就带有跟妈妈一样的这种虚寒瘀的气质出来。所以为什么现在所谓的原发性痛经越来越年轻化了。所以现在小孩子刚初潮，十一二岁、十二三岁来月经就开始肚子痛。有一些症状非常明显，痛到满地打滚。家长也很紧张，搞不清楚为什么我们以前都没这么严重，他们怎么现在这样子？当然大家不懂中医的话就搞不清楚。比如说妈妈年轻时可能没有痛经，但随着年龄增长不断有这些不良的因素导致身体出现了瘀堵，那么到了孩子就相当于是胎里病。她还没生下来，这个病就已经给她种下了。

所以好多人来到医院就很想知道这个原因，为什么我的孩子会这样子？又抽血化验，又做检查，最后也找不着原因，只能吃止痛药。当然了我们民间老百姓可能懂很多的方法，比如说你去喝热的红糖水，对于这些痛得不是很厉害的，它能够缓解这个痛。因为红糖是温补的东西，再加点生姜，生姜红糖水效果可能会更好一些，因为生姜也是温胃的，温胃散寒。所以在有一些寒比较重的情况下，我们也可以喝热水，热的水喝下去可能过一会肚子就舒服很多了，没那么疼了。所以说单纯的寒相对来讲还是比较好治，比较好处理。当然也可以适当吃一些温通的中药。

如果说又有瘀，这个瘀又比较严重，瘀重的时候单纯的红糖，姜糖水可能效果就没那么好了。刚才讲了来月经前的痛，一般是瘀堵的因素占的比例比较大。如果是来月经的时候痛，这个属于实证的比例比较大，当然也可能会夹杂的有虚症。如果是来月经之后，出现的痛一般是虚证多一些。我们临床当中多见的还是经期痛的比较多，所以说这个还是属于一个实症。

所谓的实症就是寒瘀都有，才出现一个实症，这种情况下肯定要用到通经药，加上排寒药，整体这么一个思路去治疗。这是药物方面的治疗，当然我们还有一些更简单的方法，尤其是年轻人可以通过运动来把下焦的瘀滞给它解开，松解开之后自然痛经也就不存在了。多动我们的腿，平常我们就特别强调让大家多走，多走路，少坐车，少坐着。能站就不要坐，能坐就不要躺，当然能动就不要老站着不动，这是一个原则。

活动的目的就是通过活动我们的下肢来动到我们的胯。经络都是要通过胯，足经通过胯才到小腹。那么我们通过动胯来把这些经络慢慢活开。走路是一个很好的运动方式，但是走路也很有讲究。平时我们走就是迈着两条腿，大家可能不会去想走有什么特别的，反正就是迈开两条腿走。其实这个走很有学问，如果是用你的胯带着这两条腿去走，你就不仅是走了路，而且活了你的胯，把你的胯活了之后，就会牵连到你的小腹，让你的小腹也活跃起来了。那么小腹活跃起来之后，这个地方的气血相对来讲就多了，气血多了，自己就可以去排排寒，去解这个瘀了。

我们讲这个话题，其实还想告诉大家一点，有病有问题，不单单是只有药物一个方法可以解决，还有其他方法，这个方法就是科学地去运动。我们的健身有很多针对小腹的下肢运动，很多人其实已经受益了。他们说这些痛经，甚至是长子宫肌瘤、卵巢囊肿的都消失了，所以这个效果还是非常好的。

当然如果有这个问题，一些健康知识大家一定要记住，就是我们要避寒就温，不要去吃冷饮、雪糕。冰箱拿出来的东西要把它放到常温再去吃。我今天下班经过学校，学校对面最近开了一店，他的饮料里面有冰沙，雪糕、冰棍之类的，很多学生去吃，我看了心里挺不是滋味的。现在这些年轻人、孩子们从小接触这些凉性的东西太多了，所以将来这个问题其实挺严峻的。吃了然后又没有办法排出去，最后就只能做病。如果说身体很强壮，经脉很通畅，我们吃进去了，很快就把寒化掉了或者排走了，不至于对身体造成很大的影响，这个也没问题。所以说强壮体质也是一个很根本的问题。

今天这个话题就聊到这儿，看大家有什么问题，我来回答一下。

西北的燕子每个月来例假痛经严重，手脚冰凉，呕吐。痛经严重，刚才我们都说了，肯定是有寒又有淤，所以才会严重。另外，痛经的人为什么有时候会出现呕吐？我们人身体里面的气，气血周流，这个气它本来应该下去，下面堵了下不去的时候就会往上返，往上返就顶着你膈肌，然后影响到胃，就会出现恶心呕吐的症状。所以说根本还是下焦瘀滞，下焦堵了才导致的呕吐。那么手脚冰凉，可能整体气血偏虚弱，身体偏弱，那么寒再重一点，气血偏弱之后，经脉是容易塌瘪的。本身就气血不足，再加上经脉塌瘪，所以你身体的远端、四肢末端，就会出现气血濡养不到的情况，气血过不去的表现就是四肢冰凉。她应该是年轻人，这种情况最主要的要让自己的气血慢慢地活跃起来。怎么活跃呢？每天要运动，每天少量多次以走为基，多去走路，这个是最好的。把身体走开了然后配合多做一些下肢相应的运动。

另外从她简单的症状描述来看还挺虚，应该适当地做一些食疗食补。如果说伴随有其它比较严重的症状就需要吃药，这个也不要排斥，找好的中医来开一些中药调一下。药物调理加上合理的运动，这个问题慢慢可以解决的。你每次都出现呕吐的话，下焦瘀滞其实是挺严重的了。这种情况你必须要把下焦活开，否则的话确实挺痛苦的，每个月都要来这么一回。

第二个问题是武汉的随风纷飞，每个月来例假痛经时腰酸、脚酸，一样的也是痛经。那么另外还伴随有腰酸、脚酸，酸比痛相对会好一点。酸说明气血不是很充分的能达到那儿，堵得不是那么厉害，如果堵得很厉害，就出现痛了。正邪相争，气血过不去会出现气血的相争状态，就会痛。那么这种酸可能相对来讲还没有完全堵死，只是说这条路可能不是很通畅，所以会出现酸。那么伴随腰酸、脚酸，腰为肾之府。中医来讲，腰也是我们的后背，整个后面膀胱经的地方。这个脚酸，我估计你应该是脚脖子酸，你整个膀胱经堵得有点厉害，所以会出现这种情况。就是本身小腹瘀滞再加上后背膀胱经也不通畅。所以可以多做一做高抬腿。多走，然后多做高抬腿。痛经的严重程度没有描述，如果说可以忍受，可以不用吃药。不舒服的时候，喝一些姜糖水，生姜红糖水或者加一点点桂枝进去。每个月不舒服的人喝几天都可以。我们奇家产品里的奇悦就是针对下焦的，缓解痛经，对经期小腹憋胀，腰酸这些效果都很好。

第三个问题，西北组的小伙伴是月经的颜色暗，经量少，自己感觉心情不畅，有血块而且是黑色的，那肯定是有瘀。经量也比较少，肯定是有堵。自己都说了心情不畅，确实是又有瘀又有堵，这个程度可能还比较严重。逍遥丸可以吃，奇家产品可能效果会更好一些。

这种淤堵的情况，像刚才那几个小伙伴一样，你要多做下肢的运动，平常多活动，多去走动。如果说没有明显的痛经，相对来讲还不会太不舒适，那么有血块经量少的状况慢慢调理吧，必要的时候也可以吃点中药。有经血出不来的那种感觉确实很不舒服。小腹又憋胀，但是又出不来。就像推箱子堵在这个门口了，这门开的不够大，就堵在那了，其实也很难受。所以关键还是要把下焦给它通开，通开了就好了。

小乔流水的问题主要是提前，也就是说经期缩短了。在西医来讲，你可能黄体功能不太好，黄体在卵巢排卵之后剩下的功能不太好，它的功能为什么不好呢？其实还是一个气血滋养得不够。女人有个绝经期，到了更年期前后，就开始出现卵巢功能下降的一些表现，类似你这样月经提前或者是拖尾，或者是量少，也有一些人会突然出现崩漏，就是月经量特别多，各种情况都有。那么提前主要还是一个堵，因为它气血运行不畅，堵在那憋的，相当于提前把它给憋爆了一样，憋出来了。你这种情况是堵的成分比较多，虚的成分少一点。气血虚弱的话，虚会加重这个堵，人一虚气血运行的通道容易塌瘪下来，就进一步加重堵。

锻炼是必须的，要开下焦，活开下焦，让小腹的里面的脏器功能都良好地运行的话，一定要把它搞活。锻炼肯定是必须的，而且锻炼是一定要坚持，要持之以恒地去做。因为本身这个病不是一天两天导致的，时间已经很长了，所以我们肯定也要用一定的时间，一定的特定的方法才能把它给解开。