

青少女緩解經痛 止痛藥怎麼吃才安全？

文／藥劑部 藥師 謝宜璋



對許多青少女而言，月經不只是生理週期的一部分，而是一段每個月都必須面對的不適經驗。月經來臨時，下腹悶痛、腰痠、疲倦、頭痛，甚至噁心想吐。有些人能勉強維持日常活動，有些人卻因疼痛而難以專心上課，影響學習與生活。這樣的經驗容易讓人對月經產生恐懼，也讓不少青少女在每次經期來臨前就開始感到焦慮。

一、生理機轉

經痛並不是單純的「體質不好」，而是與月經期間體內荷爾蒙變化密切相關。當月經來臨時，子宮會分泌一種稱為前列腺素（Prostaglandin）的物質，促使子宮肌肉收縮，幫助經血順利排出。這原本是正常的生理反應，但當前列腺素分泌過多時，子宮收縮會變得頻繁且劇烈，造成下腹疼痛，並可能引發腰痠、腹瀉、噁心、頭痛等不適症狀。

多數青少女所經歷的經痛屬於原發性經痛，並非由其他潛在疾病所引起，而是青春期中常見的生理現象。這類經痛通常在月經開

始的前一至兩天最為明顯，隨著年齡增長、排卵週期穩定、生活作息改善，有些人會逐漸感覺疼痛減輕。然而在疼痛仍然明顯的階段，適當的處理方式非常重要。

長期忍痛並不會讓經痛自然消失，反而可能讓身體在每次經期都處於高度緊繃的狀態。疼痛會影響睡眠品質，干擾專注力，也可能使情緒變得煩躁、低落。從照顧健康的角度來看，適度緩解疼痛其實是對身體的一種善待。

二、藥物選擇

經痛的處理方式中，止痛藥扮演著重要角色。常見的經痛止痛藥並非只是讓人「感覺不到痛」，而是透過減少前列腺素的生成，從源頭減少子宮過度收縮。這也是為什麼某些止痛藥對經痛特別有效，而不只是暫時壓住症狀。

首選藥物為非類固醇消炎止痛藥（non-steroidal anti-inflammatory drugs, NSAIDs），其他選擇包含避孕藥及中樞止痛藥等，以下分別詳細介紹：

非類固醇消炎止痛藥

這一類藥物含舒抑痛（ibuprofen）、克他服寧（diclofenac）、希樂葆（celecoxib）等常見成分，能有效直接抑制前列腺素生成，因此對經痛的緩解效果通常較為理想。

- 1 使用方式：**依照建議劑量與服用間隔使用。不同藥物的作用時間不盡相同，有些需要一天服用數次，有些則能維持較長時間的止痛效果。切勿自行增加劑量，或同時服用多種止痛藥，這樣不僅無法增加止痛效果，反而可能提高副作用的風險。
- 2 副作用：**胃腸道刺激或出血、腎臟損傷等。
- 3 服藥時機：**一般建議於飯後服用，以減少對胃部的刺激。許多人習慣等到疼痛已經相當劇烈時才服用止痛藥，但這時體內的前列腺素往往已大量分泌，藥物需要較長時間才能發揮效果。若能在月經剛開始，或出現輕微悶痛時就服用止痛藥，及早抑制疼痛物質生成，往往能讓整個經期的不適程度明顯降低，也較不需要反覆補吃藥物。

避孕藥

- 1 作用機轉：**透過調節體內荷爾蒙濃度，減少子宮內膜增生或排卵，降低前列腺素和白三烯素（Leukotriene）的生成，進而降低子宮收縮的強度，讓經痛症狀獲得改善。

- 2 常見選擇：**含有雌激素與黃體素的複方荷爾蒙避孕藥、僅含黃體素的避孕藥等。例如：悅姿錠、黛麗安糖衣錠及得胎隆膜衣錠等。
- 3 注意事項：**本身有雌激素使用禁忌症的青少年，例如曾出現預兆型偏頭痛，或有其他不適合使用雌激素的健康狀況，不建議選擇複方荷爾蒙避孕藥，因此選擇避孕藥之前，仍需與醫師討論，不要自行任意購買。
- 4 副作用：**噁心、頭痛、乳房脹痛、輕微腹脹或情緒起伏等。

中樞止痛藥

- 1 常見藥物：**乙醯胺酚（Acetaminophen）。
- 2 作用機轉：**作用於中樞神經，可阻斷疼痛訊號傳導，達到鎮痛效果。
- 3 使用時機：**對於非類固醇消炎止痛藥有過敏反應的人。
- 4 注意事項：**此類止痛藥不具消炎作用，僅透過抑制中樞神經系統的疼痛信號而舒緩經痛，且對前列腺素的抑制作用較微弱，因此在治療經痛的效果比非類固醇消炎止痛藥差；另外，需注意的是一般成人每天最高使用劑量為4000毫克。

三、非藥物治療

除了藥物治療，生活中的調整同樣是緩解經痛的重要一環。

- 補充維生素B1、維生素B6或魚油。
- 熱敷下腹或腰部能幫助肌肉放鬆，促進血液循環。
- 維持規律作息與充足睡眠，有助於身體適應荷爾蒙的週期變化。



示意圖非當事人

- 避免過量攝取冰品與含咖啡因飲料，能減少經期不適的加重。
- 適度的活動與伸展運動，有助於舒緩緊繃。

四、其餘注意事項

用藥安全性

許多人擔心長期使用止痛藥會造成依賴，或影響未來的生育能力。以目前的醫學研究與臨床經驗來看，經痛常用的止痛藥並非成癮性藥物，只要在建議劑量與使用天數內服用，並不會造成藥物依賴，也不會影響日後懷孕或生育。真正需要注意的是自行長期過量使用，或在沒有評估疼痛原因的情況下，長期依賴止痛藥來掩蓋逐漸加重的症狀。

用藥效果不佳

並非所有經痛都適合只靠止痛藥處理。如果經痛一年比一年嚴重，已明顯影響日常生活，或合併經血量異常多、經期過長、嘔

吐、暈眩等情形，就應提高警覺，及早就醫檢查。這些問題可能與子宮內膜異位症、子宮肌瘤或其他婦科問題有關，需要進一步評估與治療。

五、結語

經痛並不是意志力的考驗，而是身體傳遞出的訊號。學會了解經痛的成因，認識止痛藥適當的使用方式，是青少年照顧自己身體的重要一步。透過正確觀念與適當處理方式，每一個月經週期，都能過得更安心，也更自在。🏠

資量來源

- 1.UpToDate：Primary dysmenorrhea in adolescents
- 2.The American College of Obstetricians and Gynecologist：Dysmenorrhea and Endometriosis in the Adolescent
- 3.TFDA×少女阿妙×烏烏醫師-經痛迷思大破解
- 4.食藥署藥物食品安全週報第1021期
- 5.中國醫藥大學附設醫院藥物查詢