

「每次痛多少日？」
「以前來經頭一、兩天就好痛，一定要吃止痛藥，大約三、四年前，經痛愈來愈厲害，痛成三、四日……到了近一年，痛得更誇張，來經五日，痛足五日啊！」張太一邊說一邊皺着眉，彷彿一說起，那種痛楚感覺又湧來。醫生一邊細心聆聽着，一邊用筆記下張太的情況。

不想被惡魔折磨



辦公室女郎在經期來時亦要處理公務，惟有自備暖水袋以舒緩經痛之苦。

正常 vs 不正常

- 生理性(或原發性)經痛屬正常，因為女士每月卵巢排卵後子宮內膜便會開始充血，如卵子受孕後便會送到子宮孕育胚胎，如沒有成孕，子宮內膜便會脫落，經陰道排出體外，這些便是經血。經痛可能是子宮充血及收縮較頻密，子宮的肌肉就會因為缺氧而引起痛楚。這痛楚不會超過一至兩天，經血流暢之後，痛楚就會消失。
- 病理性的經痛，又稱為繼發性，是由疾病引起的，例如子宮內膜異位、盆腔發炎、子宮腫瘤等。如有以下徵狀，即屬異常，可能由疾病引起，應求醫診治。
 - 少時來經不痛，年紀漸大後才突然痛；
 - 來經時愈來愈痛；
 - 經痛超過兩日，痛楚且愈來愈長；
 - 來經時除下腹痛，肛門亦有痛楚，且有便秘；
 - 來經時劇痛，平日行房時亦有痛楚。

痛到死異常經痛真相



很多婦女以為每月忍受經痛之苦仍理所當然，其實不尋常的經痛，背後隱藏更嚴重的疾病。

身為女性，肩負生育重責，以為月經期間腹痛是理所當然，於是無論有幾痛都死忍！事實卻不然，女士經痛不一定死忍，有些痛楚根本毋須忍！

像以下個案的主人翁張太，被十級經痛折磨多年，痛得要入院打止痛針！她認命，以為要忍到更年期停經後才能解脫……直至這天向婦科醫生求助，經詳細檢查後，方才發現這幾年是白忍了……



婦產專科醫生陳煥堂指出，因經痛來求診的婦女，有一半是患了子宮內膜異位，比例相當高。

這

一天，剛把案頭文件清理好趕到醫院見醫生的張太，心頭仍記掛着明日的會議議程未準備好，推門入診症室的一刻，她不禁歎了一口大氣。
醫生讓她把手袋和文件夾安放好後，才問她身體有甚麼不適。
「醫生，我經痛好厲害，每次都好辛苦！」今年三十八歲，任職行政秘書的張太說。
「這情況有多久？」婦產專科陳醫生問。
「已有七、八年時間了！」
「你平時經期準時嗎？」
「都準時……大約來經五、六日便完，但最近兩次經期之間，有點……有點咖啡色液體流出來！」

為女人經痛是正常的，忍幾日，經期完了便不痛啦……
醫生表示明白，他着實見過不少忍得痛的女人。然後他問張太幾個個人背景問題，包括結婚未？生仔未？以前有沒有大病？
張太回答說她結婚五年，未打算生育，以前沒有大病。
子宮後方有異物
醫生掌握初步情況後，他開始深入了解病因。「經痛時，是哪一個部位痛？」
「這裏……」張太按着下腹。
「背脊會痛嗎？」
張太點頭。
「經期來的時候，會有急大便的感覺嗎？」
張太又點頭。
「行房時痛嗎？」
「痛……」
醫生點一點頭，似乎有點眉目，他說：「我需要同你做詳細陰道檢查，找出甚麼位置痛；可能要

進行探肛檢查，以確定子宮有沒有被壓住，之後再做超聲波掃描，看盆腔內有沒有不正常情況。」醫生續向她解釋超聲波掃描方法有二，一是在腹部照，病人先喝大量水至急小便方能照得清楚；二是在陰道照，病人要先排空膀胱然後放入導管，會有輕微不適感，但準確度高。張太決定選用後者。

……檢查完畢後，陳醫生向張太說：「我剛才用手檢查陰道時，我觸摸到子宮頸後面位置，你有痛的感覺，這感覺是否和經痛一樣？」張太說是。

「是否好像頂住，就像經期來時想排便的感覺？」張太又說是。

「加上超聲波檢查中，我看見子宮有輕微脹大，在它的左後方更有一個囊腫，裏面有一些像凝固

積吓便形成囊腫，壓迫住該器官，你就會好痛好痛……亦因為經血有黏連性，會黏在一起，去到大腸上，所以你有頂住感覺和便急……」

「醫生，你說有個瘤，個瘤有幾大？」聽完醫生解釋後，張太最關心的還是這個「朱古力瘤」。

血瘤如中指長

「有七厘米長，瘤內是積存很久的血，由最初的紅色慢慢變成深色，到現在的朱古力色。」醫生說時並取出量尺，按在七厘米處，讓張太看清楚血瘤有多大。

「咁血有毒嗎？這個瘤是良性的還是惡性的？」她問。

「根據我的臨牀檢查，多數不是惡性腫瘤。」張太這才鬆了一口氣。醫生建議張太接受手術取出血瘤，手術有兩種，一是傳統的外科手術，在腹部開刀，傷口約四吋，手術後約二至四星期能完全康復；另一種是微創手術，在肚臍下一點位置開一個約一厘米傷口，置入腹



……檢查完畢後，陳醫生向張太說：「我剛才用手檢查陰道時，我觸摸到子宮頸後面位置，你有痛的感覺，這感覺是否和經痛一樣？」張太說是。

「是否好像頂住，就像經期來時想排便的感覺？」張太又說是。

「加上超聲波檢查中，我看見子宮有輕微脹大，在它的左後方更有一個囊腫，裏面有一些像凝固

積吓便形成囊腫，壓迫住該器官，你就會好痛好痛……亦因為經血有黏連性，會黏在一起，去到大腸上，所以你有頂住感覺和便急……」

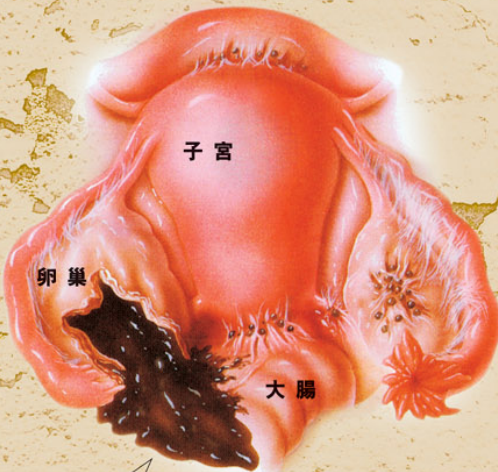
「醫生，你說有個瘤，個瘤有幾大？」聽完醫生解釋後，張太最關心的還是這個「朱古力瘤」。

子宮內膜異位

醫治方法

- 手術切除子宮內膜異位所產生的囊腫，分為傳統開腹手術和微創手術；
- 配合輔助藥物 GnRHa 或 Danocrine 使用，用以消滅子宮內膜；手術前用，可令內膜較容易取出；亦會在手術後用，以清理未能徹底移走的內膜。
- 如子宮內膜異位生在肌層(子宮肌肉腺瘤 adenomyosis，即生在子宮肌肉上)，則要切除整個子宮；如病人仍想生育，不想切除子宮，可利用「羣息療法」服用控制荷爾蒙藥物，令病人沒有來經，自然就不會痛至死去活來。

解構圖



這是嚴重盆腔子宮內膜異位，左側卵巢子宮內膜囊腫破裂示意圖，啡色的就是俗稱的「朱古力瘤」。



▲ 如此圖般表面組織呈規則狀，不過厚，囊腫沒有分開一格一格的，亦沒有實體狀的，多數是良性的。但最終結果，要手術後取出化驗才能確定。



▲ 在超聲波掃描圖片中，囊腫的表面不規則，有過厚□象和實體狀如囊腫的(箭嘴指示)，而且分開一格一格，惡性腫瘤的機會很高。

CA125 不一定是惡魔

CA 125 是一個癌病抗原指數，很多人驗身後發現自己的 CA 125 指數高於正常的 35，便會十分惶恐的去見醫生，求醫生救救她。陳煥堂醫生指出，這是很多病人的誤解，大家不必過度驚恐。

「這個數字可幫助醫生診斷癌病，但準確性不高，像有子宮內膜異位、畸胎瘤(或稱胚胎瘤，屬良性)或子宮肌肉纖維瘤的病人，她的 CA 125 數值會高，但某些卵巢癌的數值又會正常，故見到這個數字高於正常不代表惡魔降臨，而應由醫生詳加診斷才能確定是甚麼。」

他舉例，CA 125 指數達到 100 至 300 也不代表甚麼，但如果超過 500，病人便要小心，要做詳細檢查。

▶ 暫時放下工作小休一會，喝一杯暖水，都可舒緩正常經痛帶來的不適。



了的血液的東西……」張太一臉狐疑，她實在聽得不太明白。

經血變血瘤

「你的左卵巢有積血，慢慢形成血瘤，顏色就像朱古力一樣，我們俗稱叫『朱古力瘤』。」

「甚麼？甚麼腫瘤？是 Cancer 嗎？」她臉色一青，禁不住追問。

「別太憂心，聽我解釋。太太，其實你患的是『子宮內膜異位』，是『異』常的異，不是『移』民的移！你的不正常經痛，是因為內膜生在異於正常的位置，即是你的左卵巢(正常的子宮膜是生在子宮腔內)，我更發現內膜壓住你的大腸，所以經期來會有便急感覺。」

為何會愈來愈痛呢？醫生接着再解釋：「因為內膜生錯位，每次排卵前內膜充血，經期來時內膜應該脫落排走，但它生在卵巢，經血無位排走，積在卵巢或其他位置，積吓

▲ 很多女士由於工作壓力大，晚上睡不安寧，心情鬱悶，這可能會令經痛加劇。



腔鏡，再在腹部兩邊各開一個半厘米傷口放入手術儀器切除囊腫，兩至三日可出院，病人在手術後一至兩星期便能上班。

張太聽罷，心中快速較量兩種手術的優劣，初步認為微創手術較可取，但心中不禁起了疑團：「七厘米長的血瘤怎樣從一個只得半至一厘米的傷口取出來！」

醫生解釋，血瘤切除後會放入醫療塑料袋，從小傷口移出體外，如體積大可將它切細，再逐少逐少的移出體外。

張太還問了很多手術上的細節，包括安全度、成功率、事前準備和手術費等，和丈夫商量後決定一星期後接受微創手術。

痛到嘔血

婦女經痛是極常見的問題，但絕大部分女性都無法分辨正常和異常的經痛。婦產專科醫生陳煥堂表示，女士因嚴重經痛而要向婦科醫生求診的，約百分之五十是因為內



▲多做運動，保持心境開朗，可減輕來經期間的不適徵狀。

膜子宮異位，當中任何年齡女性都有，但以未生育女士較多。有關子宮內膜為何會生在子宮以外位置，現時還未有確定原因，但大多在盆腔內位置，最常見的位置包括卵巢、子宮肌肉、直腸表面、大腸表面、直腸與陰道之間位置等。

病人求診時，醫生先了解病人經痛的位置和疼痛情況，其中會問及有否便秘，因為不少病人的異位情況會令直腸受壓，故有此病

經痛 Q & A

問：醫生，我今年三十歲，未生育過，少女時很少經痛，但隨着年紀愈來愈大，經痛愈來愈厲害，要吃止痛藥。聽說生育過後，便不會經痛，是真的嗎？

答：如非病理性經痛，就有機會改善，因為生育後荷爾蒙會改變，經痛會隨之消失或減輕；如屬病理性的，就不會因生育而改善。不過，如有子宮內膜異位，你成功懷孕的機會亦低。

問：我今年二十八歲，近幾年經痛比前嚴重，來經前數小時會很痛，有時痛到嘔，經血排出後痛楚便減輕。我懷疑經血塞住所以好痛，這正常嗎？要看醫生嗎？

答：並非塞住，而是子宮充血，因而產生痛楚，這是生理性經痛，屬正常，經血排暢通後，痛楚便消失。

問：我未結婚，今年二十幾歲，有性生活，有經痛煩惱，朋友說頻密的性生活可改善經痛情況，有理據嗎？

答：沒有理據。

徵。而富經驗的醫生，一般在陰道及探肛檢查，已能初步推斷病症。

有時異位的情況令人匪夷所思。陳醫生就試過有病人在經痛時「嘔血」，正確一點，應該說是「吐血」。經檢查後發現她的子宮內膜竟然生在肺部，內膜脫落咳嗽時，經血經氣管喉嚨「咳」出來！

陳醫生說，如果發現月經來時有不正常的疼痛，不要只靠死忍來應付，應及早檢查清楚。像張太鼓起勇氣去正視問題，醫生在切除左邊卵巢囊腫手術時，發現直腸與子宮之間亦有內膜異位組織，一併將它清除。張太出院一星期後覆診，醫生檢查後確定手術成功。

張太決定給自己放暑假，休息了一個月到地中海度假。三個月後她覆診時向醫生說：「最近經期到，經痛已減輕很多很多，感覺原來是這樣輕鬆的。」

下期預告：

張先生因病服食過量類固醇引致股骨關節壞死，走每一步都痛歸心，醫生無符只叫他吃止痛藥。他問自己：「我就要這樣過一生嗎？」

如讀者有長期關節痛或嚴重損毀情況，可將問題電郵至養和醫療檔案信箱：
medicfile@singtaonewscorp.com 收

將由專業醫生提供資料及解答疑問。



經期時的飲食注意

- 1 少食多餐，清淡為主
- 2 減少吸收鹽分，避免水腫更明顯
- 3 減少吸收咖啡因，導致腸胃不適
- 4 多吃高纖碳水化合物食物，如水果、蔬菜或全麥麵包等
- 5 多吃高鈣食物，如豆類及奶類

*由養和醫院註冊營養師陳勁芝提供

