

經痛衛生教育指導

即在月經期或月經前後發生下腹疼痛及腰酸背痛甚至有時會出現噁心、嘔吐、頭痛、腹瀉、腹脹或情緒不穩的症狀，嚴重可能會臉色蒼白、冷汗淋漓、甚至昏厥。

1. 養成良好的生活習慣。三餐定時定量，且均衡飲食。
2. 平時不喝冰品或刺激性食物。
3. 經期前一週，每晚臨睡前做 15 分鐘的膝胸臥式姿勢。
4. 規律的運動。
5. 少吃巧克力、甜食：不少人認為經期吃甜食能減少經痛，其實巧克力、少量的甜食能不能改善經痛有相當大的疑問，也有不少人吃了反而更不舒服。巧克力含有咖啡因，對於經前症候群或是經痛都有負面的影響，所以不建議吃。
6. 如果每次月經來時就疼痛難耐，一定要就醫做細檢查。

羅東聖母醫院 敬祝健康

經痛衛生教育指導

姓名：		病歷號碼：		生日：____年____月____日	
指導對象	指導日期	指導方式	指導評值	指導者簽名	接受指導者簽名
<input type="checkbox"/> 病患 <input type="checkbox"/> 家屬					
指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。 指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。					