

经期疼痛 (痛经)

这是什么？

痛经就是经期疼痛。这是指月经期间下腹部的疼痛。月经期间有些疼痛是正常的。疼痛影响到你正常的日常生活是不正常的。

可以尝试多种方法来缓解经期疼痛，包括：

- 规律锻炼
- 止痛药
- 热敷包

如果经痛持续超过数日或加重，应该去看全科医生。

全科医生现在会做些什么？

全科医生会和你谈你的疼痛情况。医生可能会询问关于你的月经周期、疼痛以及过去和现在的健康问题。这是为了判断你的疼痛是否由健康问题引起。医生可能会对你的骨盆进行健康检查，并可能建议其他检测（比如[宫颈癌筛查](#)）。

全科医生可能会安排你进行扫描，检查盆腔内是否有问题。如果扫描显示你可能需要进一步检查，全科医生可能会将你转诊给专科医生。

你的治疗取决于引起疼痛的原因。如果没有明确的原因，全科医生可能会建议一些帮助你应对的方法，可能包括：

- 用热敷包或热水袋敷在腰部或腹部
- 疼痛部位轻柔按摩
- 生活方式的改变

有些药物可以帮助减轻症状。全科医生会告诉你哪些药物最适合你。

全科医生将来会做些什么？

医生会在三个月后再次见你。医生会检查治疗方案是否对你的疼痛有些帮助。

如果仍然有严重疼痛，全科医生可能会建议新的治疗方案，持续几个月。如果疼痛没有改善，医生可能会转诊你到专家或本地盆腔疼痛诊所。

我能做些什么？

遵循全科医生的治疗计划和建议。医生可能会建议以下生活方式改变：

- 避免咖啡因、吸烟和饮酒
- 保证充足睡眠——每晚大约七到八小时
- 活动起来——规律锻炼有助于缓解疼痛
- 如果你当前体重不健康，考虑减肥
- 尝试一些帮助放松的技巧，比如深呼吸和肌肉放松

经期疼痛 (痛经)

都有哪些支持?

访问健康资源目录网站 (healthresourcedirectory.org.au) 浏览此健康主题, 寻找适合你的本地支持和服务。



我可以问医生哪些问题?

- ☐ 我的疼痛可能是什么原因?
- ☐ 药物会有帮助吗?
- ☐ 我应该注意哪些症状?
- ☐ 如果我正在尝试怀孕怎么办?
- ☐ 我怎么知道我的疼痛是正常还是不正常?
- ☐ 我可能需要做哪些检查?



在哪里可以了解更多信息?

- Jean Hailes 女性信息——月经与持续盆腔疼痛信息单: jeanhailes.org.au
- 澳大利亚Healthdirect健康热线——经期疼痛管理: healthdirect.gov.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。