

**中醫活血化瘀 調理助止經痛**

每個女生每個月都會碰到難纏敵人——經痛，肚子痛就算了，經血還會一直流，有的女生會痛至面青口唇白，甚至暈倒街頭……因為她們所受的是「膜樣痛經」。註冊中醫師倪詠梅指出，膜樣痛經早於清代已被發現，屬於中醫的血瘀症，可以中醫藥「活血化瘀」幫助止痛，並應在來經前一星期開始調理。

註冊中醫師  
倪詠梅

痛，中醫稱為痛經，而伴隨大塊血塊脫落者，就是稱為「膜樣痛經」，是經痛的常見類型，而且痛楚特別劇烈。註冊中醫師倪詠梅指出，膜樣痛經，就是月經伴隨膜狀的東西。理想的月經應該只排出暗紅色的經血，可是膜樣痛經的患者，經血中會伴隨大片的膜狀血塊，而且多數在排出血塊前最痛，部分女性或覺得谷住痛、扯住痛，甚至出現腳癱、標冷汗，惟當排出血塊後痛楚大為減少。

倪詠梅指自己曾見過正處於青春期的體弱女性，候診期間痛至冷汗淋漓，甚至暈倒。她說：「古時典籍也有記載這一情況，如清代的《婦科秘方》云：『此症經來不止，兼如牛膜片色樣，昏倒在地，乃氣結成也。』」

月經內掉下一塊膜，實在是駭人聽聞。從西醫的角度來說，月經是子宮內膜脫落而成的，正常來說應化成血液狀；可是膜樣痛經的女生，子宮內膜呈片狀剝離，結果令子宮釋放出大量的前列腺素，引起子宮的強烈收縮，導致劇烈經痛。加上大片膜狀物排出較困難，令經血一時的瀦留，刺激子宮壁而加劇痛楚，這些都成為產生痛經的重要因素。

### 生冷食物 子宮寒成血瘀

倪詠梅指出，中醫認為月經中的血塊都屬於「瘀血」。瘀血的形成離不開宮寒和壓力。宮寒即子宮寒冷，多數源於女孩子不懂養生，飲太多冰冷飲品、愛吃魚生、沙律、亂飲涼茶、衣衫單薄、長期處於寒冷環境如冷氣間等，令寒氣積聚在體內引起。寒氣會令血脉凝滯，亦即血液循環不暢，從而形成血塊。所謂「不通則痛」，越大的血塊引起的痛楚就越大，甚至令氣機逆亂，出現昏厥；壓力方面，中醫認為壓力和肝相關，肝主情緒及氣機疏洩，壓力會令肝的疏洩功能減弱，令氣機鬱滯，不能推動血液運行，引起血瘀。

### 最好經前一周開始調理

要治療膜樣痛經，倪詠梅認為一定要戒生冷、注意保暖。壓力如避無可避，中藥也有疏肝理氣的藥物暢通氣機。此外，中醫也會用蒲黃、五靈脂、山楂等活血化瘀藥。治療經痛最好在月經前一星期開始調理，並持續至痛經過去為止。當然，萬變不離其宗，女性最重要還是回歸基本，鍛煉體魄，增強體質。注意生活規律，勞逸結合，適當營養及充足睡眠，亦是減痛不二法門。倪醫師希望通過分享經驗，讓各位女生少受點苦。

# 膜樣痛經 苦楚難耐



## 直腸癌術前電療 復發風險可減半

我們平時說的「電療」，正式名稱是放射治療，意思即採用高能量X光破壞癌細胞內部結構，消滅腫瘤。而直腸癌就是其中一種常需要用上電療的癌症。

現時，直腸癌電療進行的時間包括「術前」和「術後」。「術前」即醫生判斷病人的直腸癌適合接受手術切除，但可在術前先做電療，目的是希望將腫瘤範圍縮小，令其後進行的手術更容易把腫瘤完全清

除，減少在盆腔內殘留癌細胞的風險。近年已發現，直腸癌採用術前電療後，可把手術後復發的風險減少約一半。

至於「術後」，即做了直腸癌切除手術後再進行電療，可減少復發的風險，以及減少腫瘤擴散至身體其他部位的機會。一般來說，術前和術後電療所照射的部位是一樣的，但其中的分別是，術前電療的能量只集中在腫瘤，術後則由於腫瘤已切除，有時會有部分小腸下垂到該位置，以致術後電療影響小腸的風險會較高。

臨牀上，直腸癌若屬於第二、三期，醫生通常會建議先做電療、化療，之後再做手術，

手術後或需再做跟進的化療。直腸癌的治療很少單單使用手術、化療或電療的，一般都需要三種療法配合以提升根治的機會。

此外，電療和其他癌症療法一樣，會有一定的副作用。幸好，直腸癌的電療屬於局部性治療，通常只在照射的部位會出現副作用，除了上述的皮膚表面損傷、脫皮，電療期間也可能會出現肚痛、肚瀉，大小便時可能會有灼痛的感覺，這些副作用大多不會很嚴重，亦有適當的藥物可以紓緩。

