



婦產科專科醫生 蘇振康

都市女性不少要兼顧家庭與事業，壓力大休息少，身體自然多「投訴」，出現各種各樣大小毛病，其中經痛是最常見卻又最常被忽略的一種。別以為食止痛藥無事就得，有婦產科專科醫生提醒，這些坊間對經痛常有的謬誤，卻不知其根源或是子宮內膜異位症（Endometriosis），除引致長期且難以忍受的經痛、不孕，甚至當中的朱古力瘤亦有機會破裂，嚴重影響生活及學習，建議有經痛女性最好盡快進行婦科檢查。

子宮內膜異位症 或長期經痛根源

易當正常生理現象 超聲波速查免不孕

5大常見謬誤

1. 年輕不會患上？

在4,000名成年患者的研究中，五分之一在15歲之前，是七成少女的經痛源頭。

2. 嚴重經痛才算患上？

病徵與臨床反應未必相關，病人可以病徵輕微但已病入膏肓。

3. 食止痛藥可治療？

止痛藥只能暫時緩解疼痛，治標不治本。

4. 長期用藥會不育？

第四代黃體素地諾孕素會於數天內代謝，經由尿液排出體外。臨床研究證實，患者月經會在停藥後約兩個月內回復正常，因此不會影響日後受孕/懷孕或胎兒發育。

5. 手術能永絕後患？

有研究發現每9個手術後不服藥的患者中，便有2個於第2年後復發；多於一半會於第5年復發，所以手術和藥物治療應雙管齊下，手術後繼續服用口服黃體素以有效預防術後復發。

香港醫護聯盟於2022年5至6月進行一項「香港育齡婦女經痛及對子宮內膜異位症認知」問卷調查，共訪問686名18至49歲女性，了解她們的經痛情況及對子宮內膜異位症的認知，當中501名受訪者於過去3個月出現最少一次月經失調或不適；近半數受訪者曾因經痛以致無法工作、上學、社交活動或正常生活，當中大部分為18至34歲；曾受經痛之苦的受訪者中，六成認為自己的經痛程度達到4級或以上，並會影響專注力，甚至活動困難。另有41人患有子宮內膜異位症，惟近七成受訪者對子宮內膜異位症完全不認識或極少了解，甚至產生一些謬誤。

婦產科專科醫生蘇振康解釋，很多婦女以為經期痛症屬於正常現象而不予理會，但其實經痛是女性月經期間產生骨盆或下腹部的疼痛、或性交痛，長期經痛或是子宮內膜異位，亦可能與某些婦科病症有關。亦有女性誤會婦科檢

查很痛，但其實利用超聲波檢查可助找出子宮內膜異位症（包括朱古力瘤）及其他病變，檢查過程快捷簡單亦不會產生痛楚。更有患者以為等到更年期，子宮內膜異位症便會自然轉好，蘇振康指出，單靠改善生活習慣不能醫治子宮內膜異位症，需要接受正確的治療，再配合適當的運動與生理調適，才可改善生活品質。且女士應要意識到子宮內膜異位症在更年期或絕經後仍有可能是有活躍性或症狀的。

蘇醫生分享道，有位31歲病人求醫時指，她自己因經痛一直吃止痛藥，直至發現自己腹部脹大而求醫。經過超聲波檢查，發現她兩邊卵巢各有一顆朱古力瘤，分別達8.4厘米和14厘米。「止痛藥只能暫時緩解疼痛，治標不治本。」蘇振康說，若延遲醫治或會令病情惡化，卵巢囊腫有機會扭曲或破裂，導致下腹部或背部突然劇烈疼痛、陰道出血、腹脹等，情況就如上述個案的情況一樣。蘇振康表示，其實病徵與臨床病人的嚴重程度不一定完全相關，亦有病人病徵輕微但病情已踏入嚴重階段。因此，必須透過檢查才能得知，然而若發現朱古力瘤，患者亦可選擇藥物治療或做手術切除，以減輕子宮內膜異位症造成的疼痛，但個案患者的朱古力瘤直徑超過5厘米以上，且有結婚及生育計劃，因此決定為她進行微創手術且愈快愈好。手術後半年持續採用荷爾蒙藥物治療，並接受生育療程，終於在今年年中成功懷孕。

婦女經痛雖常見，但不應將其合理化，亦不能掉以輕心。根據外國的研究及報道，子宮內膜異位症患者從症狀出現到最終被診斷和治療，平均延誤診治7至8年。對身體狀況有懷疑應盡早預約婦產科專科醫生進行婦科檢查，找出經痛根源，以免令病情隨時間惡化，小病變大病。



■超聲波快速妥當。



■不少女性有經痛。



醫訊

免受「長新冠」之苦 接種疫苗有幫助

早前有調查指，逾半新冠康復者受俗稱「長新冠」的「新冠肺炎長期綜合後遺症」困擾，為讓市民了解康復過程須注意的事項，寰宇希望早前於饒宗頤文化館舉辦「新冠康復者身·心·靈關顧日」由滙豐香港社區夥伴計劃贊助的新冠康復需知專家座談會，邀得政府專家顧問許樹昌和腦內科副顧問醫生樊倩

英擔任演講嘉賓，解構「長新冠」對康復者的影響及徵狀，並為患者提供康復建議和貼士。

許樹昌於座談會上指，接種疫苗有助降低患上長新冠後遺症的機會，而最新的新冠口服藥亦有助減低入院及重症機率。他又建議懷疑有長新冠徵狀的新冠康復患者，可先求醫及做相應身體檢查排除沒有

其他疾病，並保持充足睡眠和休息。樊倩英就建議，有長新冠徵狀的市民應保持健康生活模式，做適當運動，不吸煙和少喝酒等。她又稱市民可上網參考一些強化心肺功能的運動影片或下載管理個人健康的手机應用程式。如有需要亦可求醫或參與跨學科康復計劃，坊間亦有不少機構提供度身訂造的康復及體能訓練。



■許樹昌和樊倩英(右)解構「長新冠」對康復者的影響及徵狀。