

耳穴埋豆壓迫法對經痛療效的初探

黃立琪¹ 賴東淵² 吳宏乾³ 林君黛¹ 陳麗麗⁴

摘要

本研究的目的是探討耳穴埋豆壓迫法對經痛之療效。研究對象來自中部某科技大學自覺月經疼痛之女學生 24 位，乃自願參加且填寫同意書。採準實驗法，分實驗組 16 位及對照組 8 位。所有個案先做經痛評估後，介入經期中醫保健與經痛處理衛生教育，實驗組給予減輕經痛的耳穴埋豆壓迫法，對照組介入不影響生殖功能的耳穴埋豆壓迫點。實驗組耳穴為子宮、肝、內分泌、神門、脾、皮質下；對照組包括膝點、肘點、肩關節點、扁桃點、顏面點、牙痛點。貼耳豆時教導個案一天按壓三次，一次三分鐘，研究員每週二、五替個案更換耳豆，並加強衛教，持續介入兩個月。介入前、中及結束時做經痛評估，評估表為自擬之結構式問卷，經專家表面及內容效度檢測。結果顯示 1. 實驗組與對照組間的經痛得分無顯著差異。2. 所有個案在介入前後之經痛得分及生理狀況改變有顯著差異。建議配合中醫辨證，進行耳穴埋豆壓迫法，並給予中醫經期保健之指導，以預防及減輕經痛的發生。

關鍵字：耳穴埋豆壓迫法、經期中醫保健衛教、經痛

壹、前言

經痛 (Dysmenorrhea) 是婦女常見的困擾，國內的盛行率 5%-90% (楊，1998；邱，2003)。月經來潮時的脹滿感、下墜感、疼痛不適，甚至影響日常生活、學習或工作。調查發現約有 80% 婦女受到經痛的影響，其中 10%-15% 嚴重至不能工作及上學 (McEvoy, Chang, & Coupey, 2004; Sullank, 2003)。經痛亦是年輕女子曠課、曠職的最大原因 (Barikoim, 2000；楊，1998)。近年來政府重視婦女健康問題，積極推展婦女保健政策。因此，有效處理經痛問題是每位醫療人員的責任。目前，經痛的治療方法，大多給予止痛劑或賀爾蒙製劑，雖能

有效的馬上緩解經痛，但仍有 20-25% 個案的疼痛無法緩解，且藥物容易出現腸胃道刺激等副作用 (Proctor & Murphy, 2003；賴，1999)。故國內婦女常會另尋中醫或民俗療法 (Proctor & Murphy, 2003)。過去文獻記載中藥、針灸、按摩、耳穴壓迫法、食膳等中醫療法，可有效緩解經痛問題 (李、邢，2003)，並強調平時保養可預防經痛的產生 (鄭，2003)。其中中藥、食膳、針灸、按摩有較多科學研究印證其療效 (Balbi et al., 2000; Fugh-Berman & Kronenberg, 2003; Taylor, Miaskowski & Kohm, 2002; 陳，2002；莊，2001)。國內耳穴壓迫法的研究較少，大陸地區之研究則欠缺完整的實驗設計。鑑於此，本研究的目的為探討耳穴埋豆壓迫法對婦

¹ 中國醫藥大學護理學系講師

² 中國醫藥大學後中醫學系副教授

³ 中國醫藥大學中醫學系講師

⁴ 中國醫藥大學護理學系講師；中國醫藥大學附設醫院兼任督導

受文日期：2005 年 2 月 25 日 修改日期：2005 年 5 月 20 日

通訊作者：陳麗麗 台中市 404 學士路 91 號 護理系辦公室

接受刊載：2005 年 5 月 20 日