

## 生理痛(經痛)：

### 〔護理要點〕

1. 先評估疼痛部位和疼痛情形，確定是否為生理痛。
2. 於下腹部使用熱敷墊約 30 分鐘以上，溫度約 46-48 度。
3. 保持環境安靜。
4. 可將腳屈膝以減輕腹部張力，並可減輕疼痛。
5. 避免食用刺激性食物(冰冷或酸辣食物、咖啡、茶)和醃製品。
6. 可多吃甜食如巧克力、紅豆湯等，多補充維生素 B6 食物。
7. 維持適當活動，以助血液循環，但避免劇烈運動，若疼痛厲害，可臥床休息。
8. 為預防經痛，生理期間避免熬夜、用冷水洗頭及冰冷食物，和少提重物，好好的保養並適當保暖。

### 〔送醫條件〕

1. 正常少女的經痛會隨著年齡增長慢慢減輕，若經痛越來越厲害，有漸進性發展，應提高警覺，就醫檢查。
2. 合併有陰道大量出血、嚴重貧血、腸胃道疾病、婦科疾病。  
\*附註：含維生素 B6 之食物，遇熱容易被破壞，故烹調時應注意，避免加熱煮太久。

含維生素 B6 之食物如下：肉、魚、全穀類、香蕉，蔬菜、蛋、乳製品、啤酒酵母、莢豆類、高麗菜、芽菜、麥麩、紅蘿蔔、酪梨等。

## 癲癇：

### 〔症狀〕

1. 發生短暫的哀號，尖叫，肌肉僵硬，隨後抽搐。
2. 可能短暫停止呼吸，臉部、口唇變藍紫色，兩眼上翻。
3. 口吐白沫，有時膀胱、大腸會失去控制。
4. 痙攣時，患者會失去知覺，痙攣後，患者會覺得疲倦，昏睡。

### 〔護理要點〕

1. 協助患者躺下，避免跌倒或傷害自己。
2. 發作時，不要強制患者躺平或任意移動患者，應移開患者身旁的危險物品，以免發作時碰撞而受傷。
3. 保持溫暖，脫掉或放鬆較緊的衣物或領帶，並取下眼鏡。
4. 抬高下巴，維持患者呼吸道暢通，檢查舌頭有無後倒的情形。
5. 若患者嘴巴張開，放置壓舌板、湯匙之類物品於白齒間，防

- 止咬傷舌頭，但牙關緊閉時，勿嘗試，以免弄斷牙齒。
6. 若有嘔吐情形，將頭側一邊，以免嘔吐物吸入肺部。
  7. 患者意識未恢復以前，不可供給任何飲料或食物。
  8. 發作過後，檢查有無其他傷害，如出血或骨折。