

国内外非药物疗法治疗原发性痛经的研究进展

张智慧¹, 吴效科^{2*}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院妇科一科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年12月9日; 录用日期: 2025年1月3日; 发布日期: 2025年1月14日

摘要

原发性痛经是女性常见的月经期症状之一, 严重影响女性的生活质量。随着对药物治疗副作用的关注, 非药物疗法作为缓解痛经的有效替代方案, 逐渐得到重视。本文综述了国内外非药物疗法在治疗原发性痛经中的应用, 重点介绍了针灸、推拿按摩、物理疗法和心理治疗等方法。研究表明, 非药物疗法在缓解痛经方面效果显著, 副作用小, 适用于不同类型的痛经患者。

关键词

原发性痛经, 非药物疗法, 针灸, 推拿按摩, 心理治疗

Advances in Domestic and International Research on Non-Pharmacological Therapies for Primary Dysmenorrhea

Zhihui Zhang¹, Xiaoke Wu^{2*}

¹Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²The First Department of Gynecology, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Dec. 9th, 2024; accepted: Jan. 3rd, 2025; published: Jan. 14th, 2025

Abstract

Primary dysmenorrhea (PD) is one of the most common menstrual symptoms among women, significantly impacting their quality of life. With growing concerns over the side effects of pharmacological treatments, non-pharmacological therapies have gained attention as effective alternatives

*通讯作者。

for alleviating dysmenorrhea. This paper reviews the application of non-pharmacological therapies in treating primary dysmenorrhea globally, focusing on acupuncture, massage therapy, physical therapies, and psychological interventions. Studies have shown that non-pharmacological treatments effectively relieve dysmenorrhea with minimal side effects, making them suitable for various types of dysmenorrhea patients.

Keywords

Primary Dysmenorrhea, Non-Pharmacological Therapy, Acupuncture, Massage Therapy, Psychological Intervention

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

原发性痛经(Primary Dysmenorrhea, PD)是指未发现盆腔器质性疾病的情况下，发生在月经期的周期性下腹疼痛或痉挛，是女性生殖健康的常见问题之一。研究表明，原发性痛经的发病率在全球范围内高达 45%~95% [1]。痛经不仅会对女性的日常生活和工作学习产生严重影响，还可能引发情绪波动、焦虑、抑郁等心理问题，因此受到广泛关注。PD 的传统治疗多依赖非甾体抗炎药(NSAIDs)和口服避孕药，虽然见效快，但长期使用易产生药物依赖及副作用。近年来，随着“绿色医疗”和“整体医学”理念的兴起，非药物疗法作为一种替代治疗手段逐渐受到重视。非药物疗法包括针灸治疗、物理治疗、心理干预、运动疗法等，不仅具有安全性高、依从性好的特点，还能从多种途径改善痛经症状，逐渐成为国内外学者研究的热点。本文将对国内外非药物疗法治疗原发性痛经的研究现状进行系统综述，并分析各类非药物疗法的疗效和安全性。

2. 国内非药物疗法的研究现状

非药物疗法在中国治疗原发性痛经的临床研究中具有重要地位。由于其副作用较少、疗效显著且患者接受度高，越来越多的临床医生和研究者开始关注这类疗法。中医药的非药物疗法，包括针灸、推拿、拔罐等，结合现代医学的物理疗法和运动疗法，已经成为国内痛经治疗领域的重要组成部分。

2.1. 针灸疗法

针灸疗法是中医治疗原发性痛经的常用方法之一，包括针刺、灸法、耳穴疗法、穴位埋线法等。针灸通过刺激特定穴位，调节经络气血，从而达到止痛和调经的效果。在对临床 6 种常见针灸疗法(针刺、针灸、艾灸、温针灸、电针及穴位埋线)进行 Meta 分析时得知，在疼痛缓解方面，除艾灸与电针外，其余疗法效果均优于非甾体抗炎药，针灸的效果优于针刺及艾灸，为缓解疼痛效果排序第一[2]。

2.1.1. 针刺

针刺疗法是通过针具刺入患者特定穴位，利用手法或电针刺激，达到调节经络、通调气血的效果。根据中医理论，原发性痛经多因“寒湿凝滞”或“气滞血瘀”所致，针刺疗法可以疏通经络、活血化瘀、温经散寒，从而缓解疼痛[3]。根据研究表明，内分泌层面而言，痛经与子宫微循环异常以及 PGF_{2α}/PGE₂的平衡失调相关，通过对大鼠的三阴交、关元穴进行 20 分钟/天的温和灸连续治疗，可以改善痛经模型大鼠子宫血流循环并能调节 PGF_{2α} 及 PGE₂ 的失衡状态[4]。针刺治疗原发性痛经常选取的主穴包括气海、

血海、次髎、三阴交等，不同穴位的组合可以根据患者体质和痛经证型辩证配穴[5]。

电针疗法：电针是在传统针刺基础上加入低频电流刺激，能够增强针刺效果，缩短治疗时间。研究显示，电针疗法可以显著缓解疼痛，不同波形的电针治疗对患者的短期和长期镇痛疗效与降低服用镇痛药物相当，疏连续波即刻阵痛效果较佳[6]。

2.1.2. 灸法

灸法是利用艾叶燃烧产生的热力和药性，通过熏烤特定穴位或病变部位，达到温经散寒、调理气血的效果。灸法在中医中被广泛应用于治疗寒凝血瘀型痛经。临床研究显示，艾灸对痛经的治疗效果显著，能够促进局部血液循环，缓解子宫平滑肌痉挛，达到止痛效果[7]。林文敏等发现使用温针灸对患者的子宫穴、关元、足三里、三阴交进行治疗，患者的痛经症状明显改善，疼痛程度显著降低[8]。

2.1.3. 耳穴疗法

耳穴疗法是通过刺激耳部特定的反应点来治疗疾病的一种疗法。中医认为，耳部反映全身各个脏腑和器官的功能状态，通过按压或针刺耳穴，如子宫、内分泌、神门等，能够调节气血，缓解痛经症状[9]。研究表明，耳穴疗法能够有效缓解原发性痛经患者的疼痛和情绪紧张。

2.1.4. 穴位埋线法

穴位埋线法是在特定穴位上埋入可吸收的医用羊肠线或蛋白线，通过持续刺激穴位，达到调节经络气血的效果。该疗法结合了针灸和持续性刺激的优势，被广泛应用于慢性疾病和疼痛管理中。临床研究表明，穴位埋线法在治疗原发性痛经方面具有显著疗效，尤其适用于反复发作的顽固性痛经。常用的埋线穴位包括三阴交、关元等[10]。

2.1.5. 拔罐疗法

拔罐疗法是传统中医外治法之一，通过负压吸附刺激皮肤和穴位，达到活血化瘀、调节气血的效果[11]。根据中医理论，原发性痛经多因“寒湿凝滞”或“气滞血瘀”引起。拔罐疗法通过负压和局部刺激作用于特定经络和穴位，可温经散寒、舒经活络、促进局部血液循环，从而缓解疼痛[12]。

2.2. 推拿按摩法

推拿按摩法通过手法按摩患者的腹部、腰骶部和下肢，刺激相关经络和穴位，达到疏通经络、活血化瘀的效果。常用的推拿部位包括子宫穴、足三里、太冲等穴位，以及腰骶部、下腹部。推拿疗法不仅能够缓解疼痛，还能调节患者的自主神经系统功能，提高其生活质量[13]。

2.3. 其他疗法

除传统的中医外治法外，国内对于原发性痛经的治疗还有复合疗法以及饮食调整等。

2.3.1. 复合疗法

复合疗法是指对原发性痛经同时采用两种或两种以上的多种治法，以发挥不同治法的优势，弥补不同治法间的不足，以期对原发性痛经治疗达到更佳的效果。黄英美等[14]对160例原发性痛经患者进行治疗，干预组采用金刚杵点扣(地机穴)联合中药熨烫法(熟地黄、炒白芍、当归、川芎、益母草、制川乌、制草乌各10g装包加热)治疗，对照组采用常规针刺(中极穴、关元穴)治疗。结果显示使用复合疗法的干预组疗效优于单一疗法的对照组。

2.3.2. 饮食调理

饮食调理在中医治疗痛经中也占有重要地位。中医认为，痛经的发生与体质、饮食习惯密切相关。

因此，可以通过调整饮食结构，根据证型合理摄入相应食物，如气滞血瘀型可食用桃仁、油菜等行气活血；寒凝血瘀型可以选择生姜、栗子等驱寒除湿、温通经脉；气血亏虚型可以食用大枣、龙眼等补气生血之品等，从而缓解痛经症状[15]。

3. 国外非药物疗法的研究现状

随着全球对非药物疗法治效和安全性的关注不断加深，尤其是在痛经治疗领域，国外针对非药物疗法的研究逐渐增多。不同国家和地区的研究在疗法的种类、方法及效果上各有特点。本章将系统综述国外非药物疗法在原发性痛经治疗中的研究现状，主要包括物理疗法、心理疗法及运动疗法等方面。

3.1. 物理疗法

物理治疗通过应用机械、热能、电流等物理手段，缓解痛经症状。国外研究表明，物理治疗尤其是经皮腔神经刺激(tTNS)在缓解痛经方面的疗效显著。tTNS 可以通过减少子宫平滑肌痉挛显著减轻女性的痛经症状，且使用方便、无副作用，因此成为了许多患者首选的非药物治疗方法[16]。

3.2. 心理疗法

心理疗法在治疗原发性痛经中的应用逐渐受到关注。痛经患者常常伴随有较高的心理压力和焦虑情绪，心理疗法通过缓解患者的情绪，改善其对疼痛的认知和感受，达到缓解痛经的效果。常见的心理疗法包括放松训练、认知行为疗法等。放松训练是一种通过自我调节来减轻身体和心理紧张的治疗方法。研究表明，渐进式放松训练对于痛经中常见的疼痛、出汗、疲劳、胃肠道和中枢神经系统症状等有好处，且作为一种自我管理的方法，易于应用、副作用小[17]。

3.3. 运动疗法

运动疗法在缓解原发性痛经中的应用已有一定研究基础。研究表明，适度的身体活动可以改善痛经症状，减轻疼痛。运动疗法通过增强腹部、盆底肌肉的力量和耐力，提高血液循环，从而缓解子宫的痉挛，减少疼痛。多项临床研究表明，规律的运动可以显著降低原发性痛经的发生率，并减少疼痛的强度和持续时间[18]。

3.4. 生活方式调整

生活方式调整在缓解痛经中的作用越来越受到关注。定期的运动、健康饮食和充足的睡眠等都被认为是缓解痛经的重要因素。一些研究指出，生活方式的改变可以帮助缓解月经期间的不适，减少痛经的发生[19]。

4. 国内外非药物疗法的异同

4.1. 理论基础的差异

国内疗法主要基于传统中医理论，强调辨证论治，基于不同医家理论病机阐述也不尽相同，如寒湿外袭，痹阻冲任，凝滞胞脉可致痛经，而肾虚精亏，胞宫失养亦可[20]。

国外疗法多基于西方生物医学理论，侧重物理治疗与心理干预。更加关注于子宫收缩和神经传导机制，注重疼痛的生理基础[21]。

4.2. 应用方法的差异

国内疗法如针灸和艾灸，注重个体化治疗，通过辨别不同证型刺激特定腧穴来疏通经络，缓解痛经

[3]。

国外疗法则更依赖现代物理治疗设备，如 tTENS 等，强调通过物理方法缓解痛经[16]。此外，心理疗法如放松训练在欧美国家得到广泛应用，帮助患者调节情绪和认知，以减轻痛经症状[17]。

4.3. 共同点

尽管中西医在理论基础和治疗方法上存在差异，但在非药物疗法的应用上均注重对身心的综合调节。

4.4. 未来发展

随着医学技术的发展，中西医结合的治疗模式逐渐得到认可，未来可能会出现更多跨学科的治疗方案。例如，结合针灸中西医结合治疗联合心理干预会带来更好的疗效[22]。

5. 结论

总的来说，非药物疗法在原发性痛经的治疗中具有巨大的潜力，未来随着科研的深入与技术的发展，非药物疗法将更加成熟和个性化，成为治疗痛经的主流手段之一。

参考文献

- [1] Dawood, M.Y. (2006) Primary Dysmenorrhea: Advances in Pathogenesis and Management. *Obstetrics & Gynecology*, **108**, 428-441. <https://doi.org/10.1097/01.aog.0000230214.26638.0c>
- [2] 龚小珍, 黄颜怡, 何广莲, 陈思依, 马晴, 谢阳春. 网状 Meta 分析 6 种常见针灸疗法治疗原发性痛经的疗效与安全性[J]. 新中医, 2023, 55(14): 133-140.
- [3] 谭佳旋, 谢玲瑶, 段霞霞, 等. 针灸治疗原发性痛经临床研究综述[C]//中国针灸学会. 2022 年中国针灸学会年会论文集. 湖南中医药大学, 岳阳市中医院, 2022: 4.
- [4] 陈兆恒. 温和灸改善原发性痛经大鼠子宫微循环状态的 PGF2 α /PGE2 平衡稳态特征研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都中医药大学, 2020.
- [5] 钟春毅, 洗梅芳. 针灸辨证治疗原发性痛经效果观察[J]. 深圳中西医结合杂志, 2015, 25(11): 40-41.
- [6] 武晓娜, 袁静雪, 倪金霞, 马秀丽, 张紫姐, 华依霓, 董飓威, 王鹏. 不同波形电针治疗原发性痛经: 一项随机对照研究[J]. 中医科学杂志(英文), 2024, 11(3): 357-362.
- [7] 李革飞, 高美兰, 刘文珊, 王艳君. 艾灸治疗原发性痛经作用机制研究进展[J]. 上海针灸杂志, 2020, 39(4): 508-513.
- [8] 林文敏, 吴际生, 林丽霞. 温针灸治疗原发性痛经的效果观察[J]. 中外医学研究, 2020, 18(16): 124-126.
- [9] 肖丽婷. 贴压耳穴阳性反应点治疗寒湿凝滞型原发性痛经的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东中医药大学, 2019.
- [10] 王乙钦, 田秀芬, 彭勋超, 毕宁. 穴位埋线治疗原发性痛经研究进展[J]. 实用中医药杂志, 2023, 39(6): 1259-1262.
- [11] 梁繁荣, 王华. 全国中医药行业高等教育十四五规划教材针灸学[M]. 新世纪第 5 版. 北京: 中国中医药出版社, 2021.
- [12] 侯玉姣. 刮痧拔罐治疗原发性痛经的临床疗效观察[J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2020, 7(4): 41-42.
- [13] 张子龙, 张世卿, 王喆, 刘梦琪, 赵中实, 刘畅, 向家雨. 推拿联合肌筋膜触发点针刺原发性痛经疗效研究[J]. 陕西中医, 2024, 45(7): 975-979.
- [14] 黄美英, 葛玲玉, 李艳, 迪燕. 金刚杵点扣联合烫熨疗法治疗寒湿凝滞型原发性痛经临床观察[J]. 光明中医, 2024, 39(11): 2217-2219.
- [15] 杨瑞霞, 宋鑫, 蒋力生. 女性原发性痛经中医养生保健研究[J]. 江西中医药, 2024, 55(2): 12-15.
- [16] Correyero-León, M., Calvo-Rodrigo, J., Alvarado-Omenat, J.J., Llamas-Ramos, R., Martínez-Terol, M.C. and Llamas-Ramos, I. (2024) Transcutaneous Tibial Nerve Stimulation for Pain Management in Women with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Clinical Trial. *Biomedicines*, **12**, Article 2093. <https://doi.org/10.3390/biomedicines12092093>
- [17] Yıldız, E. and Acaroglu, R. (2022) The Effect of Massage and Progressive Relaxation Exercises on Pain Intensity and

- Menstrual Symptoms in Students with Primary Dysmenorrhea: A Randomized Controlled Trial. *Holistic Nursing Practice*, **36**, 284-294. <https://doi.org/10.1097/hnp.0000000000000541>
- [18] Sharma, S., Ali, K., Narula, H., Malhotra, N., Rai, R.H., Bansal, N., et al. (2023) Exercise Therapy and Electrotherapy as an Intervention for Primary Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Lifestyle Medicine*, **13**, 16-26. <https://doi.org/10.15280/jlm.2023.13.1.16>
- [19] Tsionis, O., Gkrozou, F., Barmpalia, Z., Makopoulou, A. and Siafaka, V. (2021) Integrating Lifestyle Focused Approaches into the Management of Primary Dysmenorrhea: Impact on Quality of Life. *International Journal of Women's Health*, **13**, 327-336. <https://doi.org/10.2147/ijwh.s264023>
- [20] 何伟, 李绍林, 佟雅婧, 胡勇. 原发性痛经的现代中医名家心法及特色诊疗理论研究[J]. 江苏中医药, 2020, 52(9): 10-13.
- [21] Tzafettas, J. (2006) Painful Menstruation. *Pediatric Endocrinology Reviews*, **3**, 160-163.
- [22] 李乔. 中西医结合联合心理干预治疗原发性痛经的价值研究[J]. 心理月刊, 2022, 17(7): 81-83.