

2024 年【科學探究競賽-這樣教我就懂】

大專/社會組 科學文章表單

文章題目：凍結之謎：探索吃冰對經痛的挑戰，揭示冰冷背後的神秘效應！

摘要：吃冰是否與經痛有關？我們將通過專家的見解和科學研究來解析這個問題。儘管沒有直接的科學證據表明吃冰會加重經痛，但一些人報告認為吃冰會對他們的症狀有影響。我們將探討冰冷如何可能影響身體，以及對經痛的潛在影響。

文章內容：（限 500 字~1,500 字）

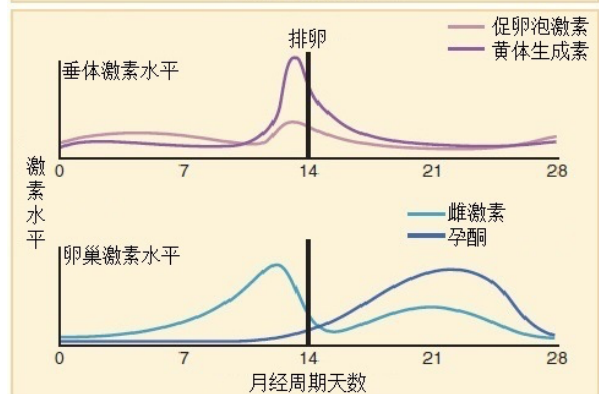
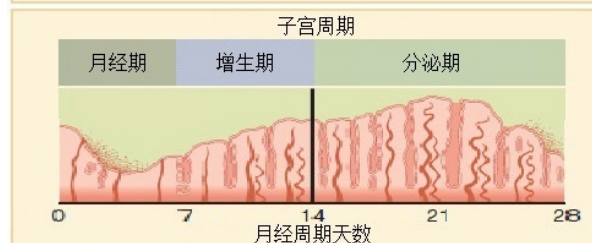
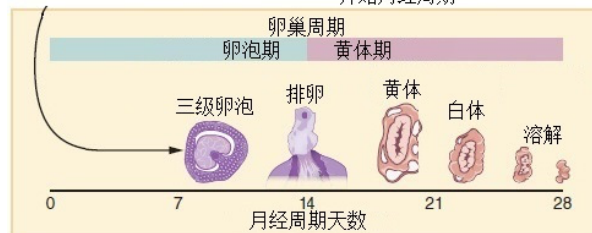
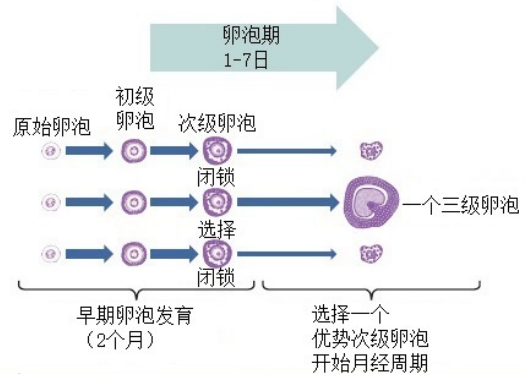
月經是女性生理周期中的一部分，通常每個月週期性地發生。它是由子宮內膜組織在月經週期中分解和流出所引起的。在月經週期中，卵巢釋放雌激素和孕激素，促使子宮內膜增生，為可能的受精卵子做準備。如果沒有受精卵子在子宮內膜中著床，卵巢停止釋放孕激素，子宮內膜會分解並排出體外，形成月經。這個過程通常持續約為期五至七天，這就是月經週期中的月經期。

月經是女性生理的一個重要部分，從青春期開始一直持續到更年期。除了是生育系統正常運作的一個指標外，月經也可能受到許多生理和心理因素的影響。月經是女性身體為了迎接懷孕而準備的子宮內膜在沒有受精情況下排出體外的結果，其過程受到女性生殖系統中的荷爾蒙的調節和控制。

經痛是女性月經期間常見的疼痛現象，也稱為痛經，是一種生理痛。痛經通常會影響女性的生活品質，並在一定程度上對社會和個人造成負擔。從臨床角度來看，痛經主要分為兩種類型：原發性經痛和續發性經痛。

1. 原發性經痛：

- 原發性經痛通常發生在女性初次出現月經時。
- 大多數痛經發生在月經開始的前一到二天，通常在第二至三天會自行緩解。
- 疼痛主要表現為痙攣性、絞痛，可能伴隨著腰酸、恥骨疼痛，甚至延伸到大腿。
- 可能伴隨著噁心、嘔吐、腹瀉等症狀，有時甚至會導致暈倒。



2. 續發性經痛：

- 續發性經痛發生在女性原本沒有痛經或經痛較輕微的情況下。
- 疼痛可能呈現多樣性，包括痙攣、絞痛、鈍痛、脹痛甚至劇烈的刺痛。
- 疼痛通常在月經來潮前的一到兩週開始，持續到出血停止後幾天逐漸緩解。
- 常見的病因包括子宮內膜異位、子宮腺肌症、子宮內避孕器等。

痛經的患病率相當高，但精確的流行率範圍因缺乏診斷和測量痛經的標準化測試而有所不同。儘管有關原發性痛經的確切機制尚未完全清楚，但子宮內膜高收縮引起的子宮缺血可能是其中的主要原因之一。

目前並無直接的人體實驗證據顯示吃冰會增加經痛程度，而中、西醫對於吃冰可能造成經痛的的觀點大不同。

1. 中醫觀點：

- 中醫認為經痛通常是由於氣血不調、經絡阻滯等導致的。在中醫的觀點中，吃冰屬於寒性食物，可能會導致體內氣血不暢，進而加重經痛症狀。
- 中醫建議避免食用寒性食物，包括冰冷的飲料、冰淇淋等，以免影響身體的陰陽平衡，加重經痛症狀。

2. 西醫觀點：

- 從西醫角度來看，目前尚未有直接的科學證據證明吃冰會導致經痛加重。然而，一些研究顯示，冰冷食物可能會刺激子宮肌肉收縮，進而加重經痛。
- 吃冰可能會導致血管收縮，影響血液循環，進而影響子宮內膜的供血情況，但這些影響尚未得到充分的科學證明。

經痛是許多女性在生理周期中常見的困擾，對於如何緩解症狀，雖然中醫和西醫在經痛和吃冰的關聯上存在不同觀點，但都建議避免過度攝入冰冷的食物，以維持身體的健康和平衡。如果經痛不斷持續，試著進行一些舒緩經痛的伸展運動，維持三到五個呼吸，重複三次，來伸展肌群達到疼痛減緩。

1. 嬰兒式：跪姿臀部坐在腳跟上，雙手放在地板，慢慢往前爬，前額碰地板，可以在肚子跟大腿間放熱水袋，記得不要拱背。
2. 蝴蝶式：雙腳腳底互碰，雙手握著腳，吸氣後將身體挺直，吐氣把身體靠近腳。

若經痛持續嚴重，建議尋求專業醫療建議，以確保身體健康。

1. 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times News Roman

2. 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt

3. 字體行距，以固定行高 20 點為原則

經痛舒緩兩大姿勢

嬰兒式

臀部坐在腳跟上，雙手放在地板，前額碰地板，記得不要拱背。



蝴蝶式

雙腳腳底互碰，雙手握著腳，吸氣後將身體挺直，吐氣把身體靠近腳，持續3-5個呼吸，重複3次。



參考資料

1. <https://helloyishi.com.tw/womens-health/menstruation/menstrual-cramps/>
2. <https://academic.oup.com/edrv/article/27/1/17/2355161?login=false>
3. <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/月經>
4. <https://pinmed.co/blog/elementor-11261>

需註明出處。

註：

1. 未使用本競賽官網提供「科學文章表單」格式投稿，**將不予審查**。
2. 字數沒按照本競賽官網規定之限 500 字~1,500 字，**將不予審查**。
PS.摘要、參考資料與圖表說明文字不計入。
3. 建議格式如下：
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則
 - 表標題的排列方式為向表上方置中、對齊該表。圖標題的排列方式為向圖下方置中、對齊該圖