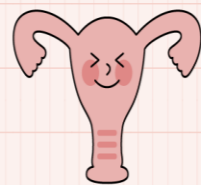
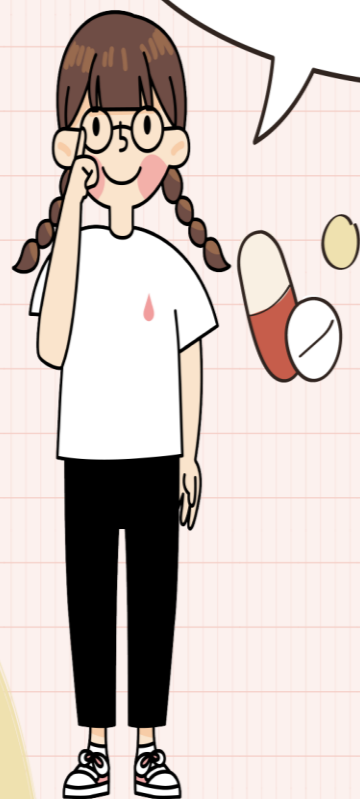


月經迷思報你知

月經來不舒服的時候，到底能不能吃止痛藥？
吃了會不會傷身體？常吃會不會失去藥效呢？

別擔心，是可以吃的哦！只要把握 4 小時吃一次，一天不超過 4 顆的量，不會有傷害身體的疑慮。另外要在有點痛、還沒最痛的時候吃，才能及時緩解不舒服！正確吃也不用擔心會失去藥效。

在需要的時刻尋求協助、緩解，是非常重要的！當面對經痛時，如果你有緩解疼痛的需求，無論是吃止痛藥、熱敷、就醫諮詢，或只是讓自己好好的休息，都不要擔心，安心去做吧！



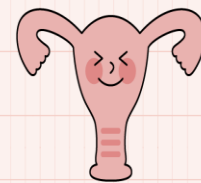
月經迷思報你知

吃巧克力能不能舒緩經痛？



其實巧克力只能讓喜歡吃的人心情變好，雖然有能舒緩經痛的「鎂」成分，但同時也有可能讓經痛更痛的「咖啡因」，對長期會經痛，或是有吃巧克力後經痛更嚴重經驗的人來說，就不一定合適囉！

小提醒：可以改成吃有豐富鎂的綠色花椰菜喲！
如果經痛真的很痛，也別擔心，可以吃止痛藥沒問題的！



月經迷思報你知

月經來可以吃冰嗎？吃冰會傷身體或子宮嗎？

其實在科學上，經痛與吃冰是沒有絕對關係的。確實有些本身就容易經痛的人，因為熱脹冷縮造成血管收縮，所以吃冰時更痛。

但「吃冰傷害到子宮、造成不孕」的這些說法是沒有科學根據的哦！

原本就不會經痛的人，或是經期間喝冰水、吃冰沒有太大感受的人，不用擔心這些行為不會造成不孕，也不會傷害子宮喔！

