

月经不调的原因及中医调理

曾 妍

(成都高新技术产业开发区第三人民医院,四川 成都 641418)

月经不调也称月经失调,属于一种常见的妇科疾病。它常表现为月经提前、延后,或是出血量出现异常,有的患者也会在月经前或经期,出现腹痛或其他的一些全身症状。这种疾病困扰着很多女性朋友,但不少女性对这种疾病并不是十分了解,特别是对其发病原因以及调理方法更是一知半解,那么本文就带您一起了解月经不调这种疾病。

1 月经不调的原因有哪些

月经的正常来潮,是判断女性身体健康的一项标准。但在我们的日常生活中,很多女性在出现月经不调的症状后,大多会从子宫发育不全、子宫肌瘤、盆腔炎等常见的妇科疾病角度考虑,并没有重视一些外在的原因。事实上,不少不良行为习惯也是导致女性出现月经不调的原因。

1.1 情绪不稳定

若女性长期处于压抑、生气等情绪状态下,或是由于遭受严重的精神刺激、心灵创伤,这些因素都会给女性的心理带来巨大的打击,使其心情变得更加低落、悲观,容易动怒,这些不良的心理情绪都会引起月经不调,患者甚至会出现痛经、闭经等现象。这是由于卵巢分泌的激素会刺激子宫内膜,从而形成月经,但卵巢在分泌激素的过程中,又会受到下垂体、下丘脑的作用,这两个器官会释放出激素,因而会使卵巢、脑下垂体、下丘脑出现异常,进而影响女性的月经状况。

1.2 寒冷刺激

女性在受到寒冷的刺激时,盆腔内的血管会出现收缩过度,进而引起月经量过少、闭经等不良反应,这也就属于月经不调的范畴了。但这里的寒冷刺激,并不单指气温较低的寒冷。广大女性朋友在日常生活中,要注意生活的规律性,不要长期居住或生活在潮湿、阴冷的环境中,遇到降温的天气要及时添加衣物,做好防寒保暖工作。

1.3 过度节食

相关研究表明,少女的脂肪占到体重的17%以上,才可能会出现月经初潮;只有体内的脂肪含量达到体重的22%,才能保证月经的正常。但在当前的社会中,“减肥”思想深受女性推崇,而且在各个年龄段的女性中都会存在,甚至在青春期的少女身上,过度节食减肥的行为更是司空见惯。过度节食的情况下,机体所需的能量无法得到满足,就会消耗大量的脂肪、蛋白质,就会致使雌激素的正常合成出现障碍,进而使女性的正常月经来潮受到影响,月经量稀少、闭经等现象也时有发生。

1.4 妇科疾病

一些有妇科疾病也会引起月经不调,如子宫肌瘤中的子宫黏膜下肌瘤,即便是自身的肌瘤体积较小,也会容易引起月经失调。其次,像子宫腺肌症、盆腔子宫内膜异位症等妇科疾病,也会诱发月经不调,这是由于子宫增大、子宫内膜向子宫肌壁生长等原因,会导致女性的月经量出现增多的现象。还

有一些全身性因素,也会容易引起月经不调,当机体的雌激素水平较高时,也会引起月经量过多。此外,一些其他的原因,如血液病、肝病、高血压、糖尿病、分娩、流产、服用激素等原因,也会使女性出现月经不调。

2 月经不调应该如何进行中医调理

2.1 中药治疗

气血两虚。气血两虚型的评判标准如下:患者月经提前或推迟,月经量增加或减少,出现月经不调症状,且经期出现延长,经血颜色较淡,质地稀薄。有患者也会出现腹部疼痛、头晕眼花、疲倦、面色不佳,面色苍白、枯黄。舌质淡红,脉象比较细弱。出现上述症状的月经不调患者,就属于气血两虚,在进行中医调理时要进行气血双补,如采用补中益气丸、当归调经丸、归脾丸等药物进行调理。

血寒型。此类患者的经期一般会延后,而且经量较少,颜色暗淡,有血块。治疗上可以借助田七痛经散、金匱温经丸等药物,进行温经散寒处理。

血热型。血热型的月经不调患者,一般可以细分为实热型、虚热型。实热型患者月经多会提前到来,量比较大,颜色一般呈深红、深紫色,质地较为黏稠,存在血块。此类患者需要清热凉血、调经止血,可以使用风轮止血片等药物进行治疗。另一种虚热型患者,通常经期会提前、延长,经量增多,颜色红,而且质地黏稠,患者可选用固经丸,来清热滋阴、调经止血。

2.2 中成药调理

月经不调患者在治疗期间,也可以选择使用一些中成药,来缓解自己的症状,常见的治疗月经不调的中成药包括乌鸡白凤丸、妇科调经片、复方益母草膏等。但每种药物在使用过程中,都要严格按照要求服用,谨记一些注意事项。如乌鸡白凤丸这种药物,孕妇是不能使用的。另外,对于尚处于青春期的少女、更年期妇女,应在医生指导下服用妇科调经片。而复方益母草膏,则不能在感冒时服用。

2.3 日常护理

首先,月经不调患者在经期要爱护自己的身体,最好不要着凉,特别是洗澡、洗头时,一定要吹干头发,擦干身子,防止出现寒气、湿气滞留,造成血液循环不畅。其次,患者在经期不要使自己过于劳累,不要进行剧烈运动或是提重物,因为下腹用力过多的话,会引起经血过多,经期延长。最后,患者在调理期间,要注重饮食的均衡搭配。多吃一些蔬菜、水果,以及一些纤维含量丰富的食物。蔬菜、水果中含有大量的维生素,比如维生素b6能够缓解情绪、消除水分滞留、缓解乳房胀痛;维生素b12能够使患者的焦虑情绪得以缓解等。

总之,月经不调这种疾病在女性身上比较常见,要对其进行治疗也需要一个长期的过程。患者在治疗过程中,需要保持良好的情绪,积极采用上述的中医调理方法去进行调理,相信病情一定能够得到改善。