

女性痛经怎么办 痛经注意事项早知道

侯满芳

(四川省地矿局四〇五医院, 四川 成都 611830)



一般谈到痛经时,大部分的女性都深有体会,其主要是由于女性的身体虚弱、精神紧张、子宫肌肉收缩、激素影响或是身体受寒凉等引发的现象。加上痛经在生理期间较为常见,所以大部分女性都会忽视其带来的危害。那么痛经又会给女性带来哪些危害呢?事实上如出现痛经现象不及时进行治疗,可能诱发子宫炎症或乳腺增生等妇科疾病。同时也有很多痛经患者会出现面部皮肤干燥、面色灰暗、痤疮或色斑等面部问题,另外当痛经出现后,人体的气血会处于失调的状态,从而导致患者出现快速衰老等现象。

下面,我来告诉大家女性出现痛经该怎么办及需要注意哪些事项。

女性出现痛经该怎么办:①出现痛经现象时不要让肚子受寒,可以给自己的身体适当加温,例如:多穿衣服避免肚子着凉,也可用热水袋、热宝或热帖等直接温暖自己的肚子。②可以多喝些红糖水或是白开水,注意一定要趁热喝,否则达不到缓解痛经的效果。③可以适当地练习瑜伽或不激烈的慢运动,因为简单柔和的动作可以促进人体内的血液循环,从而可以减轻疼痛程度。④可以用水将生姜、香花叶煮开后放入鸡蛋饮用,此法也能快速减缓疼痛。⑤如一直出现痛经现象,建议一定要及时就医,并按医嘱进行治疗。

痛经患者生理期前需要注意的事项有哪些:

①一定要养成良好的生活习惯,女性在生理期间由于子宫收缩因此产生痛经,如果能够避免生理期间子宫肌肉的收缩相对就可以减少疼痛。所以女性朋友平时要多锻炼身体,建议每天坚持跑步和温水浴,同时不要害怕经期,使子宫肌肉可以充分地放松。另外,在日常生活中不要淋雨、最好避免在较冷的环境中工作,也要注意冬天自身保暖,适当的多添加些衣物。②注意个人的饮食习惯,如痛经患者因子宫收缩导致腹痛时,那么患者最好多食用些有利于肌肉放松的食物,例如:红葡萄酒、热牛奶、柠檬果汁及香菜、橘子、胡萝卜、生姜等。③必须要注意个人卫生问题,平时一定注意个人私密处的卫生,要形成良好的个人卫生习惯,避免由于妇科疾病引起痛经现象的发生。

痛经患者生理期间注意事项:

第一,注意自身的保暖,如在生理期间一定要适当增加衣物,确保身体温度适中,避免手脚冰凉。并且不要待在有冷气流通的

场所。

第二,控制生理期呆在间的情绪,由于生理期间会影响个人情绪,此时千万不要纵容自己乱发脾气,因为经常发脾气会导致经期紊乱,还会伤及肝脏。

第三,不可以过于劳累,生理期间一定要保持良好的作息。痛经患者过于疲劳会影响到盆腔及子宫,从而导致经期延长或血量增多等现象。

第四,生理期间尽量不要洗头,如果有洗头的需要,则一定要在洗完头后及时擦干,避免头部潮湿。

第五,生理期间避免盆浴,因为在这期间子宫口处于张开状态,容易引起私密处感染或发炎,所以生理期间洗澡最好选择淋浴。

第六,生理期间饮食更需要注意,具体注意事项有以下几点:①痛经的女性在月经来潮前3到5天,尽量食用清淡易消化的食物。②痛经的患者在生理期间可以适当食用酸味的食物,例如:酸菜、山楂、食醋等。③处于生理期间的痛经患者每天睡觉前最好喝一杯加有蜂蜜的热牛奶,这样可以有利于睡眠、稳定情绪,另外还可以缓解腹部疼痛。④生理期间的痛经患者可以吃些甜食,例如:巧克力、蛋糕、糖果等,因为这类甜食可以促进污血代谢。⑤生理期间如进食冰水或冷饮会导致体内的污血无法排除,而这些污血留在体内对身体百害而无一利。所以痛经患者坚决不可以喝冷饮。⑥由于生理期间身体中铁的流失比较多,所以多吃些含铁丰富的食物是很有必要的,例如:鱼、猪肝、瘦肉等。⑦生理期间的痛经患者可以多食用各种绿叶蔬菜,例如:油麦菜、小白菜、西兰花等,也可以多食用豆类、坚果类、花生油、蛋黄或香油等含有维生素E的食物。⑧生理期间的痛经患者要多吃一些活血通气的食物,因为这些食物可以疏通经络,从而起到缓解痛经的效果。例如:菠菜、香菜、胡萝卜、芹菜、苹果等。⑨寒性较重的痛经患者在生理期间易出现手脚冰凉、出冷汗等现象,严重的也可能会出现虚脱、昏厥等情况。因此这类人群要多食用温经散寒类食物,例如:羊肉、生姜、红糖等。还可以喝些红糖生姜水,其能够驱除生理期间身体内吸入的寒气,从而保证人体的正常体温。⑩生理期间痛经的患者不可以吃辛辣刺激食物,因为这类食物可能导致盆腔内的血管收缩,从而引起生理期间经血量减少,更严重时可导致经血突然停止。⑪痛经患者在平时的饮食上应注意营养丰富和食物的多样化、不可挑食,最好多食用些有助于理气活血的食物,例如:橘子、洋兰根、佛手等;气血不足或身体虚弱的患者,可以食用补气血、补肝肾的食物,例如:鸡、鸭、鸡蛋等。

因现在生活频率的加快,致使很多女性的生活没有规律,造成大部分女性身体内分泌失调,从而导致越来越多的痛经患者出现。而痛经对女性的身体有着较多的危害,所以我们千万不要忽视痛经的现象,而应该当痛经出现后查明痛经的原因,并了解痛经期间的注意事项,做好自我的防护,改善疼痛的程度,减少痛经对身体的伤害。