

# 女性痛经该怎么办

胡明英

(成都市龙泉驿区中医医院, 四川 成都 610100)

痛经是妇科常见的疾病, 在日常生活中, 有很多女性都会在经期出现小腹疼痛的现象, 这就是人们常说的痛经。痛经的临床表现为每个月的经期或者经行前后都会出现小腹疼痛的现象, 但是因为每个人的身体素质等不同, 痛经的程度也不一样, 有些患者的疼痛感并不是十分强烈, 但有些患者则会出现十分严重的痛感, 甚至大汗淋漓, 或伴随恶心、呕吐等。虽然痛经早期对患者没有很大的生活影响, 但如果长期没有进行治疗, 就会痛经加重, 严重影响正常的生活、工作和学习。所以, 本文针对痛经的养护和治疗方法进行以下相关的介绍和分析, 希望可以帮助对广大的女性有一定的帮助。

## 1 治疗痛经的基本方法

(1) 调整情绪。控制大幅度的情绪波动, 避免强烈的精神刺激, 保持良好且愉悦的心态, 对部分患者的痛经有明显缓解作用。

(2) 注意起居和运动。在日常的生活中, 患者应保证足够的休息和睡眠, 注意适量运动, 锻炼身体, 增强自己的体质。但注意在月经期, 一定不能剧烈运动。

(3) 避免寒凉。患者在月经期间, 不能够碰凉水, 不能够坐在湿凉的地板上, 而且一定不要游泳, 避免水中的一些细菌进入到阴道之内, 进而引起感染。

(4) 注意经期卫生。患者在月经期间要想洗澡, 那么一定要用淋浴; 保证自己的外阴清洁, 在每晚睡觉之前使用温水清洁外阴部; 经期使用清洁的消毒卫生棉; 另外, 在月经期间一定不要性生活。

(5) 注意饮食。患者在经期以及月经来潮之前一定要少吃一些寒凉和生冷的食物, 不能食用刺激性的食物。患者可以多食用一些蔬菜、水果、鸡肉、鱼肉、牛肉、桂圆、核桃、木耳、山楂等, 而且要做到少量多餐。



(6) 不要喝含有咖啡因的饮品。咖啡、可乐、茶、巧克力之中都含有咖啡因, 会使得患者精神十分紧张, 进而会促进月经期间出现不适的症状。所以, 患者应该避免在月经期间喝含有咖啡因的饮品。

(7) 补充一些矿物质。痛经的患者多补充一些钙、钾、镁等矿物元素, 也可以有效帮助患者缓解疼痛。有很多的医学专家发现, 服用钙质食物以及补品的女性与没有服用的患者相比较出现痛经的现象会少一些。镁元素也十分重要, 因为它可以

帮助患者的身体更好地吸收钙元素。患者可以在月经来潮之前和月经期间, 增加钙和镁的摄入量。

## 2 痛经快速缓解的方法

(1) 艾灸和物理疗法。适用的人群: 主要是在痛经期间感觉通过热水袋放置在小腹部可以有效缓解疼痛的患者。对应疗法: 这类患者无论平时和月经期都可用艾条温灸下腹部, 通过艾叶温经止痛的药力作用和灸法的热力作用可以有效缓解痛经。另外, 在日常的生活中还可以多泡温泉或者进行热水盆浴, 每一次大约可以洗一个小时, 这对于患者盆腔的血液循环有很好的改善效果。但是在患者的月经期间并不适合进行盆浴, 因此, 在这时患者可以按压自己的脐下二横指的位置, 一般患者只需要按压 10~20 分钟就可以了, 这种方法也可以帮助患者减轻甚至是消除疼痛。

(2) 药茶疗法。适用的人群: 患者在痛经的时候还会伴随四肢发冷和面色苍白。对应疗法: 这类的患者可以将等分量的生姜、大枣、红糖熬汤服用。假如患者的痛经十分严重, 那么可以使用川红花三钱, 使用热水进行冲泡服用, 每天服用 1~2 次, 这样可以有效的消除患者的淤血, 进而减少疼痛感。



(3) 按摩疗法。适用的人群: 这种方式比较普遍, 所有痛经的患者都可以尝试使用, 针对不同程度疼痛的痛经患者都有一定的缓解效果。对应疗法: 患者可以仰卧在床上, 现将自己的两只手搓热, 然后再将自己的两只手放在腹部, 先从上到下一直按摩 60~100 下, 再从左到右一直按摩 60~100 下, 最后患者在小腹上转圈按摩 60 下, 患者腹部的皮肤变得红润才可以, 每天早上、晚上各按摩一次。

(4) 饮食疗法。适用人群: 痛经以腰酸背痛、腹部抽痛、乳房胀痛为主的患者。对应的疗法: 针对这类患者, 需要在日常的生活中注意饮食营养均衡, 少吃一些生冷、硬辣的食物, 患者可以使用一些维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、优酪乳等进行肠胃的调理, 比如: 糙米、胚芽米、乳制品等。还可进食含丰富维生素 C、E 的食物, 比如: 柠檬、核桃等, 可以改善自身盆骨血液循环、缓解盆腔充血引起的疼痛。

(5) 裸睡疗法。裸睡可以改善女性的痛经, 而且还可以帮助女性美容和减肥。女性在裸睡的时候, 身体会处于自然放松的状态, 血流十分通畅, 患者的私处部位也能够得到充分的透气, 有助于帮助患者调节神经内分泌, 以及增强患者的免疫力, 这样也能够达到缓解痛经的效果。