

缓解痛经 从这五方面入手

痛经是许多女性都会遇到的问题,严重的会影响女性的工作和生活。中医认为,痛经与身体气血不足、寒湿侵袭等有关,以下是一些中医健康管理建议:

一、饮食管理

中医认为,饮食会影响身体的健康状态,痛经时可以食用温热、易消化的食物,如红枣、桂圆、鸡肉、姜糖、羊肉等,这些食物可以缓解子宫收缩,减轻痛经症状。避免食用生凉、辛辣、刺激性的食物,如冷饮、辣椒、芥末等,这些食物会刺激子宫收缩,加重痛经症状。痛经患者在月经期间应保持规律饮食,不要暴饮暴食或过度节食,暴饮暴食会加重肠胃负担,而过度节食则会导致营养不良。

二、运动管理

痛经患者在月经期间可以适当运动,如散步、瑜伽、慢跑等。适当运动可以促进血液循环,缓解痛经症状。但要注意不要进行高强度运动,如跑步、跳跃、游泳等,剧烈运动会致子宫收缩更剧烈,加重痛经症状。

三、情绪管理

痛经患者在月经期间应保持心情愉悦,不要过于紧张和焦虑,紧张和焦虑会导致子宫收缩更剧烈,加重痛经症状。若出现紧张和焦虑情绪,可以通过听音乐、看电影等方式来缓解。此外,与家人和朋友交流、参加社交活动等也有助于缓解心理压力。如果痛经症状较严重或心理负担较重,患者可以寻求专业医生的帮助。

四、中医药调理

中药具有调理气血的功效,对缓解痛经有较好疗效,建议在医生的指导下进行中药调理。按摩(小腹部、足三里穴等)、针灸、艾灸等中医特色疗法,可促进身体的血液循环,缓解痛经症状。

五、生活管理

中医认为寒湿是痛经的重要原因,所以要注意保暖,尤其是在经期前后和经期期间要穿暖和的衣物,多喝热水,避免接触冷水和饮用冷饮。可用热水袋或温热的毛巾敷在腹部,或进行泡脚等。避免腹部受凉,腹部受凉会导致子宫收缩加重,加重痛经症状。保持充足睡眠,不要熬夜或过度疲劳,充足的睡眠有助于缓解身体疲劳及紧张情绪,减轻痛经症状。避免吸烟和饮酒,吸烟和饮酒会刺激子宫收缩,加重痛经症状。注意个人卫生,经期禁止性生活,勤换卫生巾和内裤,避免感染发生。定期进行妇科检查和B超检查,了解自己的身体状况。

(周口市中医院 陈娜敏)



痛经患者接受葫芦灸。

图片由周口市中医院提供

中医助您“告别”更年期失眠



医生为患者进行耳部刮痧。图片由周口市中医院提供

一、什么是更年期失眠

失眠,是女性更年期最常见的一种症状,中医称之为“不寐”“不得眠”“不得卧”,常表现为难以入睡、易醒、多梦、醒后难以入睡,甚至彻夜难眠,并伴有月经紊乱、潮热、多汗、头晕、耳鸣、抑郁、焦虑等症状。绝经前后的失眠统称为更年期失眠。

二、更年期失眠的病因病机

更年期失眠症分为虚实两方面,虚者主要为精血不足、心神失养所致,临床特点为体质瘦弱、疲倦、懒言、心悸、健忘;实者主要因心肝火旺、痰热扰心、心神不安所致,临床特点为心烦易怒、口苦咽干、便秘。

三、中医如何改善更年期失眠

穴位按摩。每天睡前按摩百会、神庭、神门、印堂、安眠、涌泉等穴位,可以促进血液循环,安神助眠。

耳部刮痧。使用刮痧板或虎符铜砭刺激耳部的穴位,可以改善潮热、汗出、心悸、失眠、情绪波动等更年期症状。

耳穴压豆。可根据不同的体质及证候类型,使用王不留行籽按压相应的耳穴。

艾灸。将艾条置于对应的穴位上,通过艾叶燃烧产生的热力,刺激体表穴位,激发精气,调节血液循环,从而缓解失眠。取穴:神门、百会、涌泉、内关、足三里、三阴交、心俞等。

中医食疗。避免吃过于温燥的食物,可以吃一些具有安神助眠、清心火的食物,如莲子、百合、绿豆等。

中药足浴。足部是足三阴经、足三阳经的起止点,与全身所有脏腑经络均有密切关系,用中药泡脚,通过热力与药的双重作用,起到调整脏腑、平衡阴阳的功效,可消除疲劳、改善睡眠。但需注意,泡脚时间不宜过长,最多30分钟,药液高度需高于三阴交穴。

运动疗法。运动能增强体质,可以选择太极、慢跑、八段锦等运动方式。过度紧张者,可以选择强度大些的运动,如快跑、爬山等,帮助女性疏肝理气。

(周口市中医院妇科 侯粉丽)

八招应对妊娠剧吐

众所周知,恶心呕吐是妊娠早期的常见症状,大多数孕妇都能平稳度过这一时期,但也有部分孕妇早孕反应比较严重,出现剧烈呕吐,不仅影响孕妇的生活质量,同时也威胁着胎儿安全,严重的甚至导致妊娠终止。那么,妊娠剧吐如何才能缓解呢?

保持良好的卫生习惯。保持手部卫生,吃东西前、上厕所后都要洗手,且洗手时长不少于20秒;保持口腔清洁,每次呕吐后用清水或淡盐水漱口,以减少口腔异味和细菌滋生。

合理调节饮食。根据个人口味和体质,选择清淡、营养、易消化、易吸收的食物,尽量少食多餐;多吃一些新鲜的蔬菜水果,少食油腻、生冷、辛辣等刺激性食物;避免饮用咖啡、茶类和酒精饮料;适当吃一些酸味食物,如柑橘、乌梅、陈皮梅等。

保持愉快的心情。正确认识妊娠剧吐,每天保持心情愉悦,多吃一些自己感兴趣的事情,以转移注意力。保持心情舒畅,出现紧张、焦虑的情绪时,可通过听音乐、冥想等方式放松。

创造舒适的环境。尽量待在安静、安全的环境中,使自己放松下来。保持室内空气流通。衣着宽松舒适,避免压迫腹部和颈部而引发不适。

保证充足的睡眠。睡眠对于一个人来说是非常重要的,孕期更是如此。如果呕吐严重,可以适当卧床休息。

进行户外活动。妊娠剧吐会让孕妇感觉浑身不适,此时家属不妨陪同孕妇多出去散步,呼吸一下新鲜空气,欣赏一下美丽风光,这对于缓解呕吐有很好的效果。

寻求社会和家庭支持。家属及朋友应全力支持和帮助孕妇,鼓励孕妇及时宣泄内心的不安情绪,家庭成员给予精神支持,减轻孕妇的精神压力和负担。

利用中医药调理。若呕吐严重,无法进食,就要及时到医院就诊,患者可在医生的指导下服用中药进行调理。中药汤剂宜少量频服,不宜急服多饮,服药前可用鲜生姜片擦舌或用姜汁滴舌,以温中降逆止呕。另外,隔姜灸和中药穴位敷贴也是有效缓解妊娠剧吐的中医特色疗法。

(周口市中医院 陈娜敏)

协办单位

周口市中医院