



A6

大健康·中医

2023年12月19日 星期二

责任编辑 黄金红

周口晚报

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质量。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，剧烈运动会导致子宫收缩更剧烈，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

协办单位

周口市中医院



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，多做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)