

hugo33233 / November 06, 2017 05:28PM

[天給婦幼聯合診所:把握月經黃金期調理 甩掉經痛沒問題](#)

生理期的來訪對於女性而言是正式成為大人的開始，一般說來，21到40天的週期，2到7天的出血時間，月經量在80毫升以內是正常的，統計上，大約有89%的育齡婦女，月經週期為7天以內。天給婦幼聯合診所專業醫師指出，生理期時每個人的狀態和感受都會有些許的差異，對於第一次月經來訪的女性，對於經痛可能沒有如此明顯的感受，但隨著飲食、生活作息、工作壓力等等的因素下，可能會使經期來時伴隨著不適感。

經痛可分為原發性經痛與續發性經痛，原發性經痛主要是20歲以前找不到病理的情況，而續發性經痛則是子宮內膜異位、骨盆腔發炎等等問題導致經期來的不適。天給婦幼聯合診所專業醫師提醒，原發性經痛通常好發於經期一開始的幾個小時後，會逐漸消退，但是痛的程度因人而異，有些人單純覺得腹腔悶悶，而有些人可能會有劇烈疼痛，需要臥床休息。

一般人經期時間為2至7天，月經期間因為大量的出血，且無保有經期後保養習慣，長期下容易導致女性貧血以及氣色不佳狀況，經期結束後的7天為補血黃金期。天給婦幼聯合診所專業醫師表示，補血與身體調養除了選擇四物飲以外，可透過食補，例如：黃豆、蠶豆、桂圓、紅皮花生、黑木耳等食物，促進身體機能的改善和補血。除此之外，每天利用空餘時間運動半小時，也可以促進血液循環與新陳代謝，使內臟器官正常運作，而在現代失眠成為文明病的情況下，睡眠品質也是加強身體機能的重要關鍵。天給婦幼聯合診所專業醫師提醒，女性身體構造相較於男性複雜且特殊，建議每日保有均衡飲食，減少冰品與寒冷食物攝取，除了可以擺脫經痛問題以外，也可以使肌膚變的自然有光澤。

天給婦幼聯合診所 經期調理 經痛 中醫調理

- ☐ 天給婦幼聯合診所地址:新北市新莊區幸福路670巷2弄23號
- ☐ 天給婦幼聯合診所電話02)2992-2419 /(02)2992-7196
- ☐ 天給婦幼聯合診所官方網站: <http://www.tgive.com.tw/>
- ☐ 天給婦幼聯合診所部落格:<http://nnnn91491.pixnet.net/blog>
- ☐ 天給婦幼聯合診所部落格: <http://tangi20140616.blogspot.tw/>
- ☐ 天給婦幼聯合診所痞客邦: http://blog.xuite.net/yahoo_tangi20140616/blog