

kierko / March 11, 2014 04:22PM

痛經不能光靠認

不少女性朋友認為痛經無需就醫，吃些止痛藥或者忍忍就過去了，卻不知道痛經也是許多婦科疾病的表現之一，如子宮內膜異位症、盆腔炎等，若不及時找到病因加以治療，可能會延誤病情，造成嚴重後果。

多吃維E豐富的食物

出現痛經後可以通過補充富含維生素E的食物、適當飲酒和對證進行食物調理來緩解疼痛。維生素E有維持生殖器官正常機能和肌肉代謝的作用，其含量高的食物有穀胚、麥胚、蛋黃、豆類、硬果、葉菜、花生油、香油等，痛經患者應多吃些此類食物。[url=http://shangdeiri.over-blog.com/][color=white][size=1px]If the heart is

clean[/size][/color][/url]

揉揉肚子來緩解

[url=http://daifei.over-blog.com/][color=white][size=1px]No place to escape[/size][/color][/url]

此外，還可以通過按摩來緩解。痛經者取仰臥位，先以手掌面按順時針或逆時針方向在小腹部摩腹，約10分鐘，頻率為100-200次/分鐘。然後以食指或中指按揉氣海穴、關元穴，每穴約5分鐘。經過20分鐘治療，局部可產生溫熱感，疼痛即可緩解。[url=http://blog.travelpod.com/members/shenghuoshi/][color=white][size=1px]Shenghuoshi[/size][color=white][size=1px]

DIY“活血通經”暖袋外敷[url=http://dahierlo.bloguez.com/][color=white][size=1px]dahierlo[/size][/color][/url]

患者可以在醫生的指導下自己做中藥暖袋緩解痛經。活血通經暖袋：制玄胡15克，烏藥10克，五靈脂10克，蒲黃10克，杜仲10克，香附10克、桂枝6克，煎煮，去渣取汁500毫升，將藥汁倒進熱水袋中，放於小腹部，經前、經期、經後均可。[url=http://dahieri.unblog.fr/][color=white][size=1px]dahieri[/size][/color][/url]
