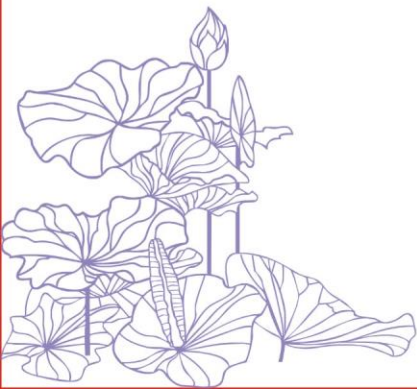




禅医官方微信号
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号
官方网站：www.fscopy.com
参考资料：无



制作日期：2017年7月
编码：ZYK-折页-中文-236-01

中医科制作

痛经的预防与保健



咨询热线：0757-82263333



佛山市禅城中心医院
Foshan Chancheng Central Hospital

什么原因会导致痛经 >>

痛经根据发病情况分为原发性痛经（又称功能性痛经）和继发性痛经两类。前者系生殖器官无明显器质性病变所致的痛经，主要发生群体为青春期少女和未婚或未育的年轻妇女；后者是指由于生殖器官发生器质性病变，如子宫内膜异位、子宫腺肌病、盆腔炎等病变引起，所以痛经时间长，难以缓解，尤其是40岁以上的女性，需进行相关检查，以排除相关疾病。

中医认为痛经主要病机在于邪气侵袭或气血亏虚，导致胞宫气血运行不畅或失于濡养，即“不通则痛”与“不荣则痛”，而导致痛经发作。祖国医学根据痛经的临床表现，分为气滞血瘀型、寒湿凝滞型、气血虚弱型、肾气亏损型、湿热蕴结型进行辨证治疗。总的来说，痛经与瘀、寒、虚、湿相关。

痛经的预防保健 >>

(1) 中医治疗，月经前服用中药，或使用穴位贴服、艾灸、中药沐足等，起到行气活血、益气补血，驱寒暖宫，清热除湿等功效，可有效缓解痛经的发作。

(2) 注意保暖，“寒性收凝”，受寒会导致气血运行不畅，诱发或加重痛经。保持身体暖和将加速血液循环，并松弛你的肌肉，尤其是痉



挛及充血的骨盆部位。多喝热红糖水、在腹部放置热敷垫或热水袋，热水泡脚等都能有效缓解痛经。

(3) 穴位按压，按压人体某些穴位对临时缓解痛经有帮助。做法：一般选择三阴交（在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方）、血海（屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处）、合谷（即虎口，在手背，第1、2掌骨间，当第2掌骨桡侧的中点处）三个穴位。分别用力按压左右两侧穴位，每按压数秒放松一下，共3分钟，按压力度以穴位有痛感为宜。

(4) 注意饮食，不要吃辛辣食物、生冷食物、寒性食物、高糖食物和高盐食物，多吃新鲜、易消化的食物。

(5) 注意卫生，经期要注意卫生，尤其是私处的卫生，及时更换卫生巾，禁止经期性生活等，可以降低感染妇科炎症的可能，从而缓解痛经的症状。

(6) 注意休息。月经期间，女性免疫力较低，良好作息有利于机体机能恢复，缓解经期不适。