

女性应对身体各部位疼痛 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/295/2021_2022__E5_A5_B3_E6_80_A7_E5_BA_94_E5_c67_295685.htm 1.疼痛部位 乳房 应对

：对于周期性的乳房疼痛，尤其是月经前的乳房疼痛，可以适当服用止痛药缓解，医学研究也发现补充一些镁也能有效缓解这种疼痛症状。如果不是周期性的乳房疼痛，或者疼痛症状不明显，但触摸乳房有肿块出现，就应当到医院做检查，让医生来定夺。

2.疼痛部位 背部 应对：如果是月经期间，应该多躺多坐，尽量减少站立和弯腰的时间，也不要吃冷食用冷水，依照中医的理论，经期身体过多接触冷水，也会引起后背下部疼痛。如果不是属于经期疼痛，则不要过多躺卧，这样虽然能够暂时缓减疼痛，但往往会因此延误治疗；可以服用一些止痛药，同时选择物理疗法、按摩疗法和整骨疗法。

3.疼痛部位 头 应对：严重时适量服用止痛药。当然关键还在于放松心情(快乐心情、心情故事、心情日记)给自己减压，同时调整坐姿，包括在办公时间、看书时间和开车时的姿势，避免颈部肌肉过分疲劳而引发头痛。

4.疼痛部位 脖子 应对：可以服用阿司匹林，也可以接受适当正规的按摩治疗和物理治疗。生活中应该调整坐姿，让后背保持良好的支撑功能，同时还要通过一些适当的运动来拉伸颈部。

5.疼痛部位 腹部 应对：继发性的小腹疼痛应该尽快到医院检查确诊，在专科医生的指导下治疗，一般治疗及时得当，这种疼痛都可以消除。对于原发性的经痛，平日就应注意饮食及营养，少吃生冷、油腻和辛辣的食物，可以服用一些维他命和酸乳酪等调理肠胃。因贫血而引起经痛的人，月经来时多有

头痛或兼耳鸣、腹痛绵绵的症状，不妨多补充铁剂、深绿色蔬菜，或偶尔喝一些白兰地酒，经痛的情形可以逐渐改善。

6.疼痛部位 臀部 应对：经常坐办公室的女性最好在座椅上放一个小靠垫，每工作1小时就应该起来走动一下，放松一下颈椎和腰椎。爱穿高跟鞋的女性应将鞋跟高度限制在4厘米以下，尤其不要穿着过高的高跟鞋快跑、跳舞和长途行走。已经出现了臀部疼痛的女性应该进行功能性的锻炼，每天早起进行退后走，或者俯卧在地上，腹部贴地，头部和两腿同时有节奏地往上翘，或者采取仰卧位，头部和两腿贴地，有节奏地把腹部向上挺，每天坚持15分钟，臀部疼痛就能得到很好的改善。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com