

告别痛经 中医送上22计-护士资格考试- PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022__E5_91_8A_E5_88_AB_E7_97_9B_E7_c21_3646.htm 告别痛经 中医送上22计：

食物调理3计，中医按摩6计，对症服用中西药4计，生活习惯5计。就原发性痛经而言，它是女性的一种生理现象，只要行经就意味着有排卵，就会疼痛，这听起来让人不免失望，难道女性们就要无奈的忍受痛经的困扰吗？不，虽然不能根除痛经，但可采取适当的方法缓解疼痛。提起痛经，那一阵阵说不清又止不住的疼痛，让人烦恼不已。轻的，行经头一两天小腹坠胀不适；重的，不光腹部阵阵抽搐，手脚冰凉，胸部也酸胀发闷，连后背大腿都隐隐作痛；更厉害的是，经前几天就开始了痛苦的“前奏”：心烦意乱、疲倦乏力，经期中更是疼得厉害，有时甚至只能卧床，再加上恶心、呕吐等症状，真是备受煎熬，严重影响着工作和生活质量。这恼人的痛经从何而来？

- 1.原发性有痛经现象的女性中，几乎有一半属于原发性，这和女性的生理特点紧密相关。女性的子宫内膜，每个月会产生一种叫做前列腺素的化学物质，在月经期间，它会帮助子宫肌肉收缩，并促进组织及血液排出。如果前列腺素浓度较高，就会造成子宫肌肉紧缩、痉挛，产生痛感。经期来临前，中下腹部位会不断感到疼痛，严重时臀部，股内侧，大腿根部及背部会有痛楚的感觉产生。这种类型的痛经通常发生在13~25岁没有生育过的少女身上。
- 2.继发性如果说原发性痛经源于内分泌失调，功能紊乱，继发性痛经则是由于生殖器官的某些病变引起的。比如有些女性子宫颈管狭窄，月经外流受阻，会引起痛经。子宫发育不良

容易合并血液供应异常，也会造成子宫缺血、缺氧而引起痛经。子宫位置异常，极度后屈或前屈，也可影响经血通畅而导致痛经。一些妇科疾病，如子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫腺肌症、子宫肌瘤等也是继发性痛经的诱因。这种类型的痛经多见于30岁以上的女性。

镇痛有道 痛经不可怕 有种说法：痛经是治不好的。其实，继发性痛经是由于生殖器官的病变引起，病症一旦治愈，痛经即可消除。但就原发性痛经而言，它是女性的一种生理现象，只要行经就意味着有排卵，就会疼痛，这听起来让人不免失望，难道女性们就要无奈的忍受痛经的困扰吗？不，虽然不能根除痛经，但可采取适当的方法缓解疼痛。

1.食物调理3计 注意饮食调理，也可以减少诱发痛经的因素。

(1) 莫贪凉：肠胃功能不佳的女性，经前和经期应忌食生冷寒凉食品，如冷饮、生拌凉菜、螃蟹、田螺、蚌肉、蛭子、梨、柿子、西瓜、香蕉、苦瓜、山竹、绿豆、黄瓜、荸荠、柚、橙子等，以免痛经加重。

(2) 少食酸：酸性食品有固涩收敛作用，使血液涩滞，不利于经血的畅行和排出，因此痛经者应尽量避免在经期使用此类食物。酸性食物包括米醋、酸辣菜、泡菜、石榴、青梅、杨梅、草莓、杨桃、樱桃、酸枣、芒果、杏、李子、柠檬等。

(3) 忌吃辣：有一部分痛经病人，本来就月经量多，再吃辛辣温热、刺激性强的食品，会加重盆腔充血、炎症，或造成子宫肌肉过度收缩，而使痛经加重。所以像辣椒、胡椒、大蒜、葱、姜、韭菜、鸡汤、榴莲及辛辣调味品等，痛经病人应该尽量少吃或不吃。

2.中医按摩6计 用中医按摩手法治疗痛经，操作简便，收效快，不妨一试：

(1) 舒适地平躺在床上，两腿弯曲，从上腹部向下推，反复5~10次。

(2) 用掌根

在腹部顺时针地环摩腹部5~10次。（3）用食指，中指，无名指的指肚在脐周反复旋转按摩3~5分钟，使之产生温热感。（4）从大腿内侧，脚髌骨内侧到脚骨的沿线，用手的根部及手指的指腹按摩，能消除下腹部的紧张，尤其是脚髌骨内侧三指宽上的穴位，是消除痛经非常有效的穴位。（5）用拇指按压在尾骶骨上方，找出使你感觉舒服的地方，重点性地按揉该处，疼痛感会大为缓和，头痛也会减轻。（6）从肚脐以下，约四指宽度距离的下方，到阴毛际的边缘，也是按摩痛经的有效穴位。将四指并拢，用中指慢慢做指压，能消除痛感。

3. 对症服用中西药4计

痛经时可以服用药物镇痛。如西药中的芬必得、泰诺林都有缓释作用，疗效迅速，效果明显。中药里对经期有改善调养作用的更多，但要注意针对症状选择：（1）气滞血瘀，经前或行经期间小腹阵痛，乳房膨胀，心烦易怒，经量少或行经不畅，可选用舒肝理气、化瘀止痛的“妇女调经丸”；（2）阳虚内寒，小腹冷痛，经色淡、量少，伴有手足寒凉的，应选用温经散寒、养血止痛的“益坤丸”；（3）气血虚弱，小腹绵绵作痛，伴有神疲乏力、面色萎黄、食欲不振等，应该选用益气补血止痛的“乌鸡白凤丸”；（4）肝肾虚损，月经干净后1~2日出现腰疼腿软、小腹隐痛不适，或有潮热、头晕、耳鸣者，应选用益肾养肝止痛的“六味地黄丸”。

4. 生活习惯5计

改善生活习惯也是缓解痛经既有效又健康的办法：（1）经期少饮咖啡、茶、可乐，少吃巧克力等含咖啡因的食物，切忌饮酒。（2）受风寒湿冷侵袭易引发痛经，因此经期要注意保暖，洗热水浴、泡温泉，可加速血液循环，让紧张的肌肉和神经得到松弛。（3）保证休息，不要过度劳累，尽量控制情绪，让

心情愉悦放松。（4）不要做剧烈运动，特别是避免游泳、滑水等水上运动。但也不要久坐不动，导致气血循环变差、经血运行不畅。适当的散散步，做一些简单舒缓的体操动作，如瑜伽中的弯腰，放松等动作有助于改善痛经的问题。

（5）经期要加强营养，增强体质，绝对禁止性生活。解痛小偏方2计 偏方一：一杯开水，加入两大匙红糖，搅匀，热热的喝下去，香甜温暖，痛经会有所缓解，而且，还能帮助经血更顺畅的排出。 偏方二：取一只干净汤匙，倒入约五分之一匙云南白药（药粉），再加适量白酒调匀后服下，有较明显的止痛效果。 镇痛美食谱2计 当归生姜羊肉汤 用料：羊肉500克，当归60克，黄芪30克，生姜5片。 制法：羊肉切块，与当归，黄芪，生姜一起炖汤。加盐及调味品，吃肉喝汤。 功效：益气养血。适用于气血虚弱型痛经。 山楂红枣汤 用料：山楂50克，生姜15克，红枣15枚。 制法：上药水煎服。 每日1剂，分2次服。 功效：活血化瘀，温经止痛，行气导滞。 特别推荐：[#0000ff>2011年护士执业资格考试内容七大变化](#) [#0000ff>2011年执业护士考试题型](#) [#0000ff>2011年执业护士考试时间](#) [#0000ff>2011年执业护士资格考试大纲](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) [#0000ff>2011年护士资格考试各科习题及答案汇总](#) 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