

中医妇科 功能性子宫出血的饮食治疗中医执业医师考试 PDF  
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/606/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_AD\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_A6\\_87\\_E7\\_c22\\_606486.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/606/2021_2022__E4_B8_AD_E5_8C_BB_E5_A6_87_E7_c22_606486.htm)

1.功能性子宫出血的病因和分型 功能性子宫出血，主要是由于神经系统和内分泌系统功能失调而引起的月经不正常。临床表现为不规则的子宫出血，月经周期紊乱，出血时间延长，经血量多，甚至大量出血或淋漓不止。功能性子宫出血一般分三种类型：（1

）青春期功能性子宫出血。月经初潮时，下丘脑垂体卵巢轴正处在逐渐成熟的过程中，所以月经初潮两年内，月经周期不规则比较正常，一般能自行调整恢复。如果出血时间长，出血量多而造成贫血、头晕、心悸等症状，说明性腺轴还未完全成熟，容易受营养、精神因素等情况影响。（2）生育

年龄妊娠妇女的功能性子宫出血。多属于排卵型，大都发生于产后或流产后的恢复期中。一般来说，育龄妇女的性腺轴应该处于稳定状态，发生异常的子宫出血多数是器质性病变，如炎症、赘肉、子宫肌瘤、子宫内膜异位等，应及时到医院检查确诊。（3）更年期功能性子宫出血。在无排卵型功

能性子宫出血患者中，更年期功能性子宫出血比较多见，但这个年龄的器质性病变也比较多，必须做病理检查。2.青春

期功能性子宫出血的饮食调理 青春期功能性子宫出血属实热者，饮食宜以清淡易消化为好，忌用油腻、温热动火之物，应多食绿叶菜和有止血作用的食物，如芥菜、黄花菜（鲜黄花菜应经蒸或煮处理后再食用，防止秋水仙碱中毒）、莲藕、芹菜、木耳等，以及胡萝卜、西红柿、百合、瓜果等富含维生素和清热安神食物。属虚者可多食具有滋补阴血作用的

食物，如山羊肉、乌鸡、桂圆、红枣、枸杞子等；虚热者宜清补，宜食甲鱼、墨鱼、鳖肉、带鱼、淡菜、鸭肉、蛋类、鱼类、瘦肉、银耳等。饮食要忌食生冷瓜果及辛辣刺激性食物。青春期少女随着身体发育的需要，能量消耗很大，需要增加营养以满足身体发育的需要，应补充蛋白质、微量元素铁、铜、锌及维生素A、维生素B族、维生素C、维生素E等。这些营养素不仅是身体发育的需要，而且是卵巢及性腺发育的需要。供给充足的营养素，对促进卵巢发育，预防青春期功能性子宫出血的发生有重要作用。

### 3.功能性子宫出血食疗方

(1) 红糖木耳。木耳120克（水发），红糖60克。先将木耳煮熟，加入红糖拌匀。1次吃完。连服7天为1疗程。适用于功能性子宫出血。

(2) 玉米须猪肉汤。玉米须15克30克，猪肉250克。将上二味同煮，待肉熟后食肉喝汤。每日1剂。适用于功能性子宫出血。

(3) 乌梅膏。净乌梅1500克。将乌梅加水3000毫升，用炭火煎熬，待水分蒸发至1半，再加水至原量，煎浓，用干净纱布滤去渣，装瓶待用。服用时加白糖调味，成人每次服5毫升10毫升，开水冲服，日服3次。适用于功能性子宫出血。

(4) 猪皮胶冻。猪皮1000克，黄酒250克，红糖250克，将猪皮切成小块，放大锅内，加水适量，以小火煨炖至肉皮烂透，汁液稠粘时，加黄酒、红糖，调匀即可停火，倒入瓷盆内，冷却备用，随量佐餐食。具有滋阴养血、止血作用。适用于月经过多、功能性子宫出血及一切出血症。

(5) 乌梅红糖汤。乌梅15克，红糖30克50克。将乌梅、红糖一起入煲，加水1碗半，煎剩至大半碗，去渣温服。具有补血止血、美肤悦颜功效。适用于妇女月经过多或功能性子宫出血症。

(6) 红枣炖猪皮。红枣15枚~20枚（去核），猪

皮100克。将猪皮刮净切成小块，红枣洗净去核，一起装入炖盅内，加清水少量，隔水炖至猪皮熟烂即可。具有补脾和血、增加皮肤光泽及弹性功效。适用于治疗脾虚型崩漏及身体虚弱等症。（7）姜汁米酒蚌肉汤。姜汁3毫升~5毫升，米酒20毫升30毫升，蚌肉150克~200克，食油、精盐各适量。蚌肉剖洗干净，用花生油炒香后加入米酒、姜汁及适量清水同煮，待肉熟后再加精盐调味。具有滋阴养血、清热解毒、润肤嫩肤功效。适用于月经过多及身体虚弱症。（8）二鲜汁。鲜藕节、鲜白萝卜各500克。以上用料洗净共捣烂，用干净纱布包裹取汁，加冰糖适量即可饮用。具有清热凉血、止血固经及增白皮肤功效。适用于月经过多等症。更多信息请访问：百考试题医师网校 医师论坛 医师在线题库 百考试题执业医师加入收藏 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](http://www.100test.com)