

功能性子宫出血应怎样预防？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\\_\\_E5\\_8A\\_9F\\_E8\\_83\\_BD\\_E6\\_80\\_A7\\_E5\\_c22\\_606495.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/606/2021_2022__E5_8A_9F_E8_83_BD_E6_80_A7_E5_c22_606495.htm)

**【饮食宜忌】** 1. 宜清淡饮食；宜多食富含维生素C的新鲜瓜果、蔬菜；2. 避免暴饮暴食，以免损伤脾胃；3. 忌食辛辣及过于寒凉之品；4. 经前期的保健食品有包心菜、韭菜、芹菜等；经后期的保健食品有牛奶、猪胰、胡萝卜、红花等；经前、经后均可食用的食品有海带、干枣、豆腐皮、羊肉、苹果等；5. 经期禁忌的食品有雪梨、香蕉、马蹄、石耳、石花等寒凉食品；肉桂、花椒、胡椒、辣椒等辛辣刺激的食品；菱角、莛笋、冬瓜、芥兰、蕨菜、黑木耳、兔肉等损伤脾胃或肾气的食品。

**【预防措施】** 1. 保持身体健康：保持身体健康是避免发生功血的主要环节；2. 注意经期卫生：每日要清洗会阴部1-2次，并勤换月经垫及内裤；3. 加强营养：多食鱼类、肉类、禽蛋类及牛奶、蔬菜类，忌食辛辣刺激食品；4. 注意事项：平时注意不要冒雨涉水，衣裤淋湿要及时更换，防止寒凝血滞。

**【更年期功血的预防】** 1. 应尽量保持情绪稳定，出现情绪变化时，家人要给予理解和关心；2. 警惕以下疾病：更年期功能性子宫出血、心血管病、阴道炎、尿道炎、骨质疏松等症；3. 不可滥用雌激素，虽然雌激素可以缓解更年期的很多病症，但是一定要在医生指导下服用；4. 饮食方面要注意补充钙质、蛋白质、维生素等，但饮食不宜过于肥腻；5. 适当锻炼，但不可过于剧烈。太极拳、健身操、瑜伽、游泳等都是比较好的锻炼。

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)