

女性痛经的日常护理方法有？

李林青

四川省平昌县笔山镇中心卫生院 四川平昌 636457

【中图分类号】R473.71

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 12-109-02

痛经，对于女性朋友来说是一件非常痛苦的事情，而且痛经在女性身上也是一件很常见的事情。在经期痛经的女性朋友，她们的日常生活将会受到很严重的影响，痛经严重的女性朋友还需要接借助药物来进行缓解。痛经虽然是一件很常见的事情，但是还是有很多女性朋友还不会采用正确的方式对痛经进行护理。那么今天我们就一起来看看，面对痛经的时候女性朋友应该进行一个怎么样的日常护理呢？



饮食上该怎么护理？

在经期，出现痛经的情况时，饮食对于痛经的影响也是非常重要的，所以女性朋友可以从饮食来进行调理。在经期期间，女性朋友应该要禁止食用那些冷饮，同时不要食用含有凉性以及刺激性很强的食物。在痛经期间，可以多多饮用一些热牛奶，在临睡前可以喝一杯加有蜂蜜的牛奶，这样可以有效的缓解痛经的症状，同时在饮食上面应该多食用一些比较温和的食物，比如功能红糖等等，这些都是对我们的人体有补血、暖胃、止痛、活血等等功能。在饮食方面，一定要营养均衡，同时对于食物，一定要求是清淡，不要使用过甜以及过咸的食物，因为这些食物会让人产生胀气，在经期，可以多多食用一些蔬菜、水果、鸡肉等等，这些对于痛经也是起到了护理的作用。通过以上的介绍我们知道了食物的调理对于痛经是非常重要的，那么接下来我们就一起来学习哪些食物是可以有效的帮助女性朋友缓解痛经症状。



第一种可以缓解痛经的食物是：榴莲

榴莲是属于热性食物，食用榴莲可以对我们人体产生活血散寒同时能够很好缓解痛经的作用，所以那些总是出现痛经的女性朋友，可以食用榴莲，因为榴莲是热性食物，所以能够对我们腹部寒凉的症状进行护理，进行改善，从而让我们的腹部温度上升，所以榴莲对于寒性体质的人来说是有非常大的益处的，是他们非常理想的一种补品。

第二种可以缓解痛经的食物是：苹果

我们大家可能都知道苹果的营养价值是非常的高，其实苹果还有一种作用，那就是缓解痛经。苹果不但能解酒，同时还能缓解痛经。在日常生活中，可以拿红酒来炖苹果，这样对于痛经的患者来说会吃一个非常不错食物，会对痛经的症状起到缓解的作用。在食物中，红酒是属于甘性的，有着温阳且补血的作用，同时还能有这止痛的功效。红酒炖苹果对于寒湿凝滞的痛经患者来说是非常的有效果的，可以将患者体内的寒气驱散，同时还起到了活血通经的作用。

第三种可以缓解痛经的食物是：生姜

生姜是属于温性食物，所以有驱寒的作用，吃生姜可以很好的刺激血管，同时能够很好的改善血液的循环以及我们人体中的新陈代谢。在生理期的时候，女性朋友可以采用生姜来煮水然后拿来泡脚，这样可以很好的缓解女性痛经的症状。而对于那些性寒凝血的女性朋友来说喝生姜红糖水是可以有很好的治疗效果，所以建议那些有痛经的女性朋友可以喝一些生姜红糖水。

第四种可以缓解痛经的食物是：葡萄酒

对于那些有痛经的女性朋友来说，可以适当的喝一些葡萄酒，因为葡萄酒可以很好的散寒，同时还能对我们人体起到了活血通经的作用，葡萄酒还可以对痛经产生治疗的作用，能够让患者得到补血的效果，同时还能很好的止痛，所以女性朋友在痛经的时候可以选择和一点葡萄酒，这样可以很好的缓解痛经的疼痛感。

日常该怎么护理呢？



(下转第 110 页)

关于肾结石，存在 4 个治疗误区，看完后不要再触犯

杨 乐

四川省阆中市人民医院泌尿外科 637400

【中图分类号】R691.4

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 12-110-01

肾结石是由于尿液中的某些成分在肾脏内沉积形成石头样组织而引发的疾病，其常见症状为腹部疼痛、腰部疼痛、血尿、消化道反应等，部分患者伴有尿路感染，而出现畏寒、发热的情况，对人体健康危害很大。

目前，我国针对肾结石的临床治疗中常根据肾结石的性质、大小、部位及患者体质等采取个体化的治疗手段。肾结石疾病通常分为急性发作期及稳定期，处于急性发作期的患者常承受着剧烈疼痛及感染，临床治疗中常采用抗生素、非甾体类解热镇痛药、解痉药等药物治疗，同时根据患者具体情况采取双肾引流或者碎石术等治疗手段。对于稳定期的肾结石患者，通常通过生活调节方式进行肾结石疾病的治疗，但是部分肾结石患者对结石稳定期的治疗存在诸多误区，不利于肾结石疾病的稳定治疗。

一、常见的治疗误区

（一）吃糖多喝水少

部分肾结石患者不喜欢饮水，甚至觉得喝水多了会对肾脏造成负担，进而加重病情。这种想法与既定现实存在偏差，肾结石患者应多饮水，增加排尿次数及尿量，起到冲刷尿道的作用，能有效减少结石沉淀。天气热的时候可以适当增加饮水量，以此来保障身体体液的充沛，而且饮水量要均衡，不可一下饮用过多，可适当减少或避免睡前饮水，防止出现憋尿或影响睡眠的情况。部分患者没有意识到糖类也会容易导致结石发生，加重肾结石的症状，在日常饮食中没有对糖分摄入进行限制，尤其是年轻女性肾结石患者，极其喜爱食用甜品，以至于摄入过多糖分，不利于肾结石疾病的控制。

（二）补钙盲目

结石的主要成分是草酸钙，因人们的食物中含有一定量

的草酸，部分食物含有较高量的草酸，例如，草莓、菠菜、芹菜、甜菜等。肾结石患者通过补充体内的钙剂，可以让钙与体内的草酸结合形成草酸钙直接排出体外，进而降低结石形成的概率。肾结石患者通常采取进食含钙量高的食物补钙或者服用钙片的形式补钙，许多肾结石患者对补钙的目的及方式并不清晰，通常会认为补钙越多对身体越好，进而盲目、大量的补充钙剂，但是补充过多的钙剂会形成高钙尿症，进而形成结石，加重肾结石的病情。肾结石患者应根据自身情况制订科学适宜的补钙方案，以减少肾结石形成的概率为补钙方案制定原则。

（三）喝啤酒多

通常人们在饮用啤酒之后，会增加排便频次，肾结石患者会觉得喝啤酒可以通过排尿冲刷尿道，有利于肾结石的控制。这种认知是片面的，啤酒中含有鸟苷酸、草酸钙等成分且含量极高，而鸟苷酸、草酸钙都是会增加肾结石的凝聚，所以要严格控制啤酒的饮用量。

（四）睡前喝牛奶

很多肾结石患者认为睡前喝牛奶可以起到助眠的功效，因此，养成了睡前喝牛奶的生活习惯。其实不然，虽然牛奶中含有助眠的成分，但是通常人们入睡后两三个小时就到了钙通过肾脏排泄的高峰时期，而夜间人体的尿液量不多，就会出现尿液含钙量突然增多的现象，进而容易形成结石。

二、总结

肾结石患者应正确看待肾结石疾病，保持乐观、轻松、积极的心态治疗肾结石，并掌握正确的治疗方式，实现肾结石疾病的稳定控制及治愈。

（上接第 109 页）

在日常生活中，女性朋友一定要注意保暖，避免自己受到寒冷然后在经期的时候出现感冒的情况，同时保暖也是对痛经有很好的避免效果，在日常生活中，如果女性朋友保暖工作做得好，那么将会大大的降低了痛经的可能性。

女性朋友在经期不要去游泳，或者是盆浴等等进行沾水性活动，不然的话会加重患者体内的寒气，从而加重了患者的痛经症状，总而言之，在经期能不要碰水就不要碰水，如果不得已要碰水那么请用热水。

在经期一定要注意个人卫生，这个可能不会引起痛经，但是会引起各种各样的妇科疾病，比痛经还可怕，所有女性朋友在日常经期的时候一定要注意个人卫生，避免出现感染。同时在经期的时候一定让自己保持一个好心情，这样对于痛经也是有一定的好处。

在经期的时候，如果出现非常疼痛的感觉，甚至有的人严重到出现昏厥的情况，那么面对这些情况的时候，应该先

做好保暖工作，然后在进行止痛等工作。

在日常生活中，女性朋友可以经常进行练习瑜伽、放松等动作，这些动作不但可以帮助我们增强体质，同时还能有效的改善我们痛经的情况。在日常生活中女性朋友要积极正确的进行检查以及治疗妇科相关疾病，不要在经期的时候做手术，防止一些不必要的细菌感染出现，如果女性朋友欢迎妇科疾病，那么一定要积极的进行治疗，这样也是可以有效降低痛经的可能性。

总而言之，在日常生活中，女性朋友不但要在吃喝上面花一些心思，同时在穿上面也是需要花一些心思的，因为保暖工作以及饮食都是非常重要的，所以一样都不能落下。在饮食上面最好是食用热性的食物，不要食用寒性的食物，同时大家需要注意的是那些辛辣刺激性很强的食物也是会给女性身体带来不好的影响，会加重女性朋友痛经的可能性。做到这些，女性朋友的痛经现象就会得到有效缓解，就会过上一个愉快舒适的经期。