

中醫婦科調理-【生理期經痛】

1. 女性的生理期是讓小女孩變成熟女人的過程，它意味著「長大」，也是讓每個女生變漂亮、變成熟的關鍵，但許多年輕女性每個月最困擾的問題就是經前、經後小腹疼痛悶脹，不適症狀有時連止痛藥都無法有效控制，這種情況即是所謂的「經痛」，也是婦女常見問題之一，且以年輕女性最為多見。
2. 根據研究，想改善經痛症狀，用婦科調理中醫漢方藥材來滋補女性的身體遠比服用西藥更好，因為婦科調理中醫漢方藥材利用溫補方式來調養女性身體，並可透過一段時間修補來改善體質，依據患者痛經的症狀及體質狀況互相結合，歸納診治出其病型再加以治療，可避免像止痛藥只能暫時止痛、治標不治本的缺點，對痛經病症常用的藥引有加味逍遙散、當歸芍藥散、桂枝茯苓丸、溫經湯等，可依症狀隨症加減而發揮良好療效。也由於個人體質及忍耐力的不同，月經來時引發的疼痛會感有不同程度的感受，有些女性僅是輕微症狀，有些卻可是痛到在地上打滾
3. 以下提供幾項預防經痛的平日居家保健方法，能有效舒緩、改善疼痛症狀：
 - 3.1 禁食生冷食物，如冰品、飲料等，尤其在行經期間。
 - 3.2 少吃油膩、油炸食物。
 - 3.3 少吃辛辣食物。
 - 3.4 情緒、壓力的適當抒解。
 - 3.5 適當運動。
 - 3.6 正常飲食及作息。

桃新凡事用心  聯新國際醫院 桃新分院 對您無限關心

總機：03-3325678

預約專線：03-3326161