

大姨妈来月经量少吃什么比较好 - 月经量少怎么食补-股识吧

一、這幾個月的月經量較少，吃什麼好呢

益母草煲鸡蛋

二、

三、月经量少怎么食补

月经过少的营养原则 1、饮食应以清淡且富有营养为主。

2、注意补铁。

3、补充维生素C

维生素C的重要作用是促进生血机能，用以辅助治疗缺铁性贫血。

4、保证高蛋白食物。

适宜食物 1、主食及豆类的选择

小麦、小米、玉米、紫糯米、黑米、黑豆等及豆制品。

2、肉蛋奶的选择 猪肉、猪皮、牛肉、羊肉、动物内脏、动物血、兔肉、鸡肉、鱼类、蛋类、奶及奶制品等。

3、蔬菜的选择 油菜、小白菜、卷心菜、菠菜、苋菜、芹菜、藕、芥菜、青蒜、菜花、柿子椒、西红柿、胡萝卜、香菇、鲜蘑等。

4、水果的选择 水果是维生素、糖分、水分和矿物质的重要来源。

除月经期不宜过食生冷瓜果外，平时则应多食。

如：苹果、红枣、桂圆、荔枝、梨、香蕉、橘子、山楂、西瓜、荸荠、甘蔗、桃、李、杏、石榴、柿子、杨梅等。

饮食禁忌 1、忌食辛辣食物 忌食姜、酒、辣椒等辛辣食物。

2、忌油腻食物 本病患者往往伴有胃纳不佳或消化不良，饮食应以易消化，开胃醒脾为主，忌伤胃之物。

3、忌寒凉食物

寒性食物有：螃蟹、海螺、蚌肉、黄瓜、莴苣、西瓜、冰镇冷饮等。

四、月经量少吃什么？

1、乌鸡白凤丸一定要坚持吃3月以上。

虽然它不直接治痛经，但她调经，起关键的辅助作用。

2、保暖很重要。

尤其是经前一周及经期。

尤其是吹空调、足部着凉、洗澡后没擦干着凉等一定要杜绝。

3、休息。

经前及经期劳累容易造成痛经。

4、经期热敷小腹。

5、吃热食，尽量不吃冷食。

因为我以前特爱吃冰淇淋，因为痛经而克制不吃后，痛经很快就减轻了

老实说，我也有这样的问题。

我吃什么药都好象没用处，我自己后来找到了一个有效的办法。

你不妨试一试。就是月经来的时候，心情一定要放轻松，最好就是笑，笑的时候，你下腹会放松，对痛经有缓解的作用，要是还是有点痛，我会双手轻拍自己的下腹，使其自然的放松，大概5分钟左右，你会发现痛经好像缓解不少。你可以试试！！

！在一般情况下，月经期由于盆腔充血而有小腹部轻度的坠胀感，这是正常的，并非病理性的。

但是当疼痛严重，甚至到了影响日常生活和工作，并需要服药的时候，就属于病理状态了，医学上称之为痛经。

因为生殖器官病变引起的痛经，叫继发性痛经。

生殖器官未器质性病变的痛经叫原发性痛经。

原发性痛经经常发生于月经初潮后不久，或未婚、未孕的女性，可能的病因是子宫内膜和血液内前列腺素含量的增高造成的，治疗的方法只能是在月经来潮的时候服用含有前列腺素合成酶抑制剂的药物，如消炎痛或乙酰水杨酸，以缓解症状。

继发性痛经的病因较复杂，如子宫颈狭窄、子宫发育不良、子宫内膜异位症、内分泌异常或盆腔炎等，都可以引起痛经。

需要进行系列的检查才可以确定原因。

原发性痛经一般对生育没有影响。

有的继发性痛经就会对生育产生影响，如子宫发育不良、子宫内膜异位症、内分泌异常等。

很多大医院的妇产科都可以做相应的检查和治疗，建议你仔细地查找病因，对症治疗。

给你几个痛经的中医食疗方 若月经来时肚子不舒服，可用热水袋热敷，还可喝些生姜红糖水、玫瑰花茶等暂时缓解。

中医认为，月经病与肾功能、脾、肝、气血、子宫等都相关，而且痛经有寒热虚实

之分，可以痛感来分类。

喝热饮痛感减弱属寒，痛感加剧属热，喜按喜揉者属虚，越按越痛者属热。

痛经者平时应忌食生冷和酸辣食物，以清淡易消化为佳。

以下是几个痛经食疗方：

1.气虚血弱型，羊肉炖当归北芪：当归50克，羊肉500克，北芪30克，吃肉喝汤。

2.肝肾亏损型，川芎丹参煲鸡蛋：川芎6克，丹参12克，鸡蛋两个，加水同煮待蛋熟后去壳再煮片刻，吃蛋喝汤。

3.寒凝血淤型，生姜红糖水：生姜15克，红糖适量，开水冲泡当茶饮。

4.气滞血淤型，益母草煮鸡蛋：益母草30克，鸡蛋两个，加水同煮待蛋熟后再煮片刻，吃蛋喝汤。

5.湿热蕴热型，丝瓜红糖汤：老丝瓜250克洗净切碎，红糖适量，煎汤趁热喝

五、月经很少要吃什么呢？

中药调解或者多吃枣

六、经期量少吃什么好

女子月经量的多少因人而异，一般是20～100毫升。

一般每天换3～5次卫生巾或纸，就算是正常。

如果经血量过多，换一次卫生巾或纸很快就又湿透，甚至经血顺腿往下淌，这就不正常了。

经血过多，可能是精神过度紧张、环境改变、营养不良以及代谢紊乱等因素引起的功能性子宫出血。

经血长期过多会引起贫血，应查明原因，进行治疗。

当然，如果因为子宫、卵巢不正常或全身性疾病，引起月经量少，这种情况也不正常，也应及时就医

七、月经量少吃什么好

(1) 属气血亏虚型的宜补气养血，可服八珍丸、十全大补丸。

(2) 属阴虚血亏型的宜滋阴养血，可服六味地黄丸。

(3) 属气滞血瘀型的宜理气活血祛瘀，可服女宝、当归浸膏丸、妇康宁片、桂枝

茯苓丸。

(4) 属寒湿凝滞型的宜温经散寒、燥湿化痰，可服金匱温经丸、女宝。

(5) 属痰阻冲脉的宜祛痰通络，可服苍附导痰丸。

注意事项：1．适当锻炼身体，合理安排工作、生活，改善环境、增加营养，去除慢性病灶。

2．应保持乐观的情绪，戒除精神刺激，尤其要避免过度的悲伤、忧愁、焦虑及恼怒。

3．遇事要冷静，处事要有容人之德，事后不要反复思量，郁郁寡欢。

八、月经量少吃什么食物

月经量少，颜色发黑，一般与内分泌失调，妇科炎症等有关。

月经量少的原因很多，除了可能是黄体机能不足外，甲状腺，泌乳激素功能异常，或是曾做过人工流产手术或是子宫内膜粘连，以及不良生活习惯，精神过度紧张，营养不良，过度节食，嗜好烟酒都有可能。

鹿灵子鹿胎膏活血化瘀、行气补血，可以通过活血化瘀、行气补血、达到气血平衡，逐步清除体内代谢淤积，有效调节内分泌系统，使内分泌恢复到良好的平衡状态，保持体内各种激素的分泌及相互调节正常进行。

参考文档

[下载：大姨妈来月经量少吃什么比较好.pdf](#)

[《股票亏钱多久能结束》](#)

[《大股东股票锁仓期是多久》](#)

[《财通证券股票交易后多久可以卖出》](#)

[《股票卖完后钱多久能转》](#)

[下载：大姨妈来月经量少吃什么比较好.doc](#)

[更多关于《大姨妈来月经量少吃什么比较好》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：
<https://www.gupiaozhishiba.com/article/61715592.html>