

月经量很大全身无力吃什么比较好、月经量很多，应该吃什么药-股识吧

一、月经量很多，应该吃什么药

那时我做了人流一个月后来月经也很多，跟你的情况差不多，那时我吃的是妇血康，是冲剂来的，很有效

二、女朋友月经身体虚弱，因该吃什么，除了吃枣

月经期间应补充一些利于“经水之行”的食品，如羊肉、鸡肉、红枣、豆腐皮、苹果、薏苡仁、牛奶、红糖、桂圆等温补食品。

食欲差、腰痛等症状时，饮食宜选用营养丰富、健脾开胃、易消化的食品，如大枣、面条、薏苡仁粥等。

为保持营养平衡，应同时食用新鲜蔬菜和水果。

食物以新鲜为主，不仅味道鲜美，易于吸收，且营养破坏较少。

月经期饮食应以温热为宜，选用海带、大枣、高粱米、薏苡米、羊肉、苹果等食品，少吃梨、荸荠、菱角、冬瓜、芥蓝、大麻仁等寒凉、滑泻食品。

月经其间的女士感到特别疲劳，消化功能减弱，胃口欠佳，因此，饮食上应注意食物的清淡和易于消化吸收，避免食用过酸和刺激性较大的食品，如山楂、酸菜、食醋、辣椒、芥末、胡椒等。

月经期由于铁的丢失较多，进补含铁丰富的食物非常重要。

鱼、瘦肉、动物肝、动物血等含铁丰富，而且生物活性较大，容易被人体吸收利用；

而大豆、菠菜中富含的植物铁，吸收率较低。

所以，月经期膳食中应注意荤素搭配，适当多吃些动物类食品，以满足月经期对铁的特殊需要。

多吃高纤维食物，如：蔬菜、水果、全谷类、全麦面、糙米、燕麦等食物。

摄入足够的高纤维食物，可促进动情激素排出，增加血液中镁的含量，可调整月经和镇静神经。

月经期保养：1，生理期期间尽量不要洗头，如果非洗不可，尽量在中午洗，洗完头一定要立即吹干。2，生理期期间要注意保暖，也就是少吹冷气？，在冷气房里要多穿衣服。3，忌喝冷饮，喝冰水会让污血无法顺利排出 4

吃点甜食，可以帮助污血代谢。5，充分休息 6，不要太情绪化 7，忌盆浴

三、月经不调吃点什么东西好？

月经不调：月经过多和过少或提前或推后都属月经不调。

月经不调会导致缺铁性贫血，为妇科常见病。

如果控制月经周期的激素发生紊乱，及子宫肌瘤、盆腔感染或子宫内膜异位等疾病以及子宫内避孕器装置不当会导致月经不调的情况。

下面就介绍一些预防和调理的方法。

1：防止受寒：一定要注意经期勿冒雨涉水，无论何时都要避免使小腹受寒。

2：多吃含有铁和滋补性的食物：补充足够的铁质，以免发生缺铁性贫血。

多吃乌骨鸡、羊肉、鱼子、青虾、对虾、猪羊肾脏、淡菜、黑豆、海参、胡桃仁等滋补性的食物。

3：调整自己的心态：如果你的月经不调是由于受挫折、压力大而造成的，那么你必须调整自己的心态。

而且如果你已经月经不调，保持良好的心态也是非常必要的。

4：尽量使你的生活有规律：熬夜、过度劳累、生活不规律都会导致月经不调。

让你的生活有规律，你的月经可能就会恢复正常。

5：必要时去看医生：如果持续出血24小时后没有减少，而且出血量大，或者月经少到没有，应马上去看医生。

营养与饮食疗法：1：干莲花6克，绿茶3克共研细末。

白开水冲泡，每日1次。

2：乌贼骨30克，鸡肉90克，将鸡肉切成小块，乌贼骨打碎，放入碗内加开水适量，蒸熟后加盐吃。

3：美人蕉花适量，晒干后研细末，每次用黄酒吞服9克。

4：适量茶叶、红糖，用水煎后服用，每日2次。

5：黑木耳30克，红枣20枚，煮汤服，每日1次，接连服用。

保健药膳：1：鲤鱼500克，黄酒250克，将鲤鱼切片，放锅内，倒入黄酒煮吃，鱼骨焙干研成细末，早晨用黄酒冲服。

2：黑豆50克，红花5克，红糖适量。

将黑豆、红花同加水适量煮汤，至黑豆熟透，放红糖溶化即成。

食黑豆，饮汤。

每日2次，适用于血虚气滞型闭经症。

3：桃仁12克，鲜牛血（已凝固的）200克，精盐少许。

桃仁去皮、尖，研细，与鲜牛血同放入锅中，加水500毫升同煲成汤后，调入精盐即可，佐餐食，适用于血瘀型闭经症。

4：桃仁10克、红花10克、粳米80克、红糖适量。

先将桃仁捣烂如泥，与红花一并煎煮，去渣取汁，同粳米煮为稀粥，加红糖调味，温热服，每日1-2次，适用于气滞血瘀型闭经症。

5：绿茶25，白砂糖100克。

用沸水将上2味浸泡1夜，次日饮服。

温热服，每日1剂，适用于月经骤停等症或用于调经茶。

四、14岁的女孩每月月经量大，经期长，一般都是10天左右，吃什么药调理好？

最好找个有经验的负责人的医生详细的询问，和仔细的用药。

千万不要随便相信所谓的偏方，和所谓的“医生”尤其是那些靠关系当上主任或者医师的人，月经不调是与内分泌紊乱有关，很多女生都有这样的问题，首先不要惊慌，如果医生给你开的激素类的药，记住，用药量一定不能太大，否则适得其反。

五、月经量过多应该吃什么好？

病情分析：你好，根据你描述的情况是月经不调的表现，月经不调主要是指月经周期持续时间，月经色、量、质发生异常的一系列妇女疾病的总称。

主要包括月经提前、月经推迟、月经提前、推迟无定期、月经过多、月经过少、经期延长、崩漏等病症。

指导意见：应该采用饮食调理加中药治疗相结合的方式。

内分泌失调最重要的是平衡内分泌，要养成良好的饮食习惯，多吃新鲜果蔬，高蛋白类的食物，多喝水，补充身体所需的水分，不可吃辛辣刺激，不可吃油腻食物。

参考文档

[下载：月经量很大全身无力吃什么比较好.pdf](#)

[《今天买入股票最快多久能打新》](#)

[《股票交易停牌多久》](#)

[《股票腰斩后多久回本》](#)

[《股票抛股要多久》](#)

[下载：月经量很大全身无力吃什么比较好.doc](#)

[更多关于《月经量很大全身无力吃什么比较好》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/author/71826108.html>