



痛经的防与治

◎河池市宜州区中医医院 韦凤叶

痛经是女性群体中较为常见的问题，它对生活质量有着显著影响。不过，若能在日常生活中采取有效的防治措施，不仅可以减轻痛经的严重程度，甚至能够避免痛经的发生，进而提升生活质量。

治疗策略

1. 热敷疗法。当痛经发作时，热敷是一种简单有效的缓解方式，可使用热毛巾或热水袋敷于下腹部，每次热敷时长控制在15~20分钟。热敷时需留意温度，以感觉温暖舒适为宜，避免温度过高造成烫伤。一天之中，可根据自身情况适当增加热敷次数。

2. 饮食调节。痛经期间应尽量选择温热、易消化的食物，例如热汤、热粥等，避免食用生冷、辛辣及刺激性食物。此外，日常饮食中应适当增加新鲜蔬菜和水果的摄入，这类食物富含维生素，有助于维持身体正常的生理功能，进而缓解痛经。

3. 药物治疗。药物治疗是缓解痛经较为直接的手段，常用的药物有布洛芬胶囊、元胡止痛颗粒等。但需特别注意，药物治疗不可自行随意用药，务必遵循医嘱，在医生的指导下购买和服用。

4. 中医外治与食疗。在中医领域，痛经被称为“经行腹痛”，其中寒凝血瘀型是较为常见的证型。针对此类痛经患者，中医外治疗法有着广泛的应用，像针灸、中药穴位贴敷、浴足疗法、隔姜灸疗法、艾箱灸疗法、中药热奄包治疗以及耳穴压豆等，都是行之有效的中医外治手段。在日常生活中，大家可

以根据自身情况，单独或综合运用这些疗法，它们能在一定程度上缓解痛经症状。不过，如果对操作方法不够熟悉，建议前往医院，由专业医生进行治疗，以确保安全和效果。此外，中医讲究“药食同源”，合理的饮食疗法也能辅助缓解痛经，如姜枣茶、玫瑰花茶等茶饮，以及元胡益母草煮鸡蛋、吴茱萸粥等药膳，都是不错的选择，适当食用这些食物，有助于改善痛经症状。

5. 心理调节。痛经期间，学会放松心情至关重要，大家可以通过听音乐、与朋友聊天等方式缓解紧张情绪，从而减轻经期疼痛不适。

6. 运动锻炼。在痛经期间，可以选择散步、拉伸运动或瑜伽等低强度运动，每周进行3~4次，每次约30分钟。运动时要注意力度适宜，避免运动量过大导致痛经症状加重。适度运动能够促进体内啡等神经递质的产生，这些神经递质具有镇痛作用，从而有助于缓解痛经症状。

预防策略

1. 重视保暖。大量研究表明，寒冷是引发痛经的重要因素之一。当下，不少女性为了追求苗条身材，往往忽视了自身的保暖。长期如此，容易出现体虚、体寒的症

状，进而加重经期疼痛。因此，女性在日常生活中要做好保暖工作，尤其要加强对足部、腿部和腹部的保暖。避免长时间待在空调房里，尽量减少接触冷水的时间。日常可以用热水泡脚，这不仅能促进血液循环，还能缓解身体的疲劳，对预防经期疼痛有一定的作用。

2. 养成良好卫生习惯。月经期间，女性的生殖系统较为脆弱，如果卫生工作不到位，很容易滋生细菌，引发阴道炎等妇科疾病，而这些疾病会增加痛经的风险。建议女性每天用温水清洗外阴，勤换卫生巾和内裤，保持外阴的清洁和干燥。同时，要注意选择质量合格的卫生用品，避免使用劣质产品对私密部位造成刺激。

3. 培养良好生活习惯。良好的睡眠习惯对预防痛经至关重要，女性应保持规律的作息时间，避免熬夜，保证每天有7~8小时的充足睡眠。饮食方面，女性要注意戒烟戒酒，避免酒精和尼古丁对身体造成不良刺激，可以多摄入一些温热、营养丰富的食物，如红枣、桂圆、枸杞等，这些食物具有补血养气的作用，有助于缓解经期不适。在月经来潮前，要避免食用生冷、辛辣、刺激性食物，以免刺激子宫，引发痛经。

4. 定期体检。通过体检可以及时发现可能引发痛经的相关疾病，如子宫肌瘤、子宫内膜异位症等。这些疾病如果不及时治疗，不仅会加重痛经症状，还可能对女性的生殖健康造成严重影响。建议女性每年进行一次全面的妇科检查，包括妇科超声、宫颈涂片等项目。一旦发现异常情况，要及时就医，接受专业的诊断和治疗，以便尽早干预，避免或缓解痛经症状。◎