



阳康后

月经紊乱 调理方法看这里

掉发严重 防脱妙招记仔细

近日,有不少女士反映,“阳康”后月经失调,经期提前或延后、经量异常、经期太长、子宫异常出血等,出现这些症状需要就医吗?又该如何调理?3月28日,记者采访了潍坊市中医医院的专家。

1 “阳康”后月经为何会失调

潍坊市中医院东院区妇科专家表示,月经来潮,主要是受到大脑下丘脑-垂体-卵巢轴(HPO轴)有序地调控,并且受多种性激素共同调节而产生的结果。“阳康”后月经失调的主要原因与人们的饮食、作息和情绪变化有关。

“阳康”后,很多人出现咽痛、鼻塞、咳嗽、食欲减退、失眠等多种症状,还有人因为担心、恐惧产生了很大的心理负担,多种情况使得内分泌失调,从而导致女性经期紊乱,出现诸如经期延长、推迟,月经量增多或减少等情况变化。

2 子宫异常出血怎么办

排除妊娠相关疾病后,有以下几种病症可导致子宫异常出血:子宫内膜息肉、子宫腺肌病、子宫肌瘤、子宫内膜不典型增生和恶变、排卵障碍、医源性异常子宫出血、凝血异常的全身性疾病等。患者需到医院就诊,进行彩超、血液检查及妇科检查等,进一步明确病因,必要时进行宫腔镜检查。

潍坊市中医院东院区妇科专家认为,如果经期提前1周以上、推迟2周-3周、经期10天未结束,或者出现下腹痛时,需要尽快到医院就诊。要注意的是,育龄期女性月经不正常,还需排除怀孕的情况。

3 如何从中医角度调理气血

从中医角度来看,“阳康”后气血双补很关键,这一时期是体质调理的最佳时期。“阳康”退烧后,人很疲惫乏力,此时滋阴补血是重点。与此同时也可适当补肾阳,除了阳虚体质的人,没有“阳”的人,也可抓住这个特殊时间段进行调理,提高身体抵抗力、免疫力。

首先是内调。多吃黑色补肾食物,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑枣等,另可适当吃些温补益肾的食物,如羊肉、腰果、栗子、山药等。同时,要早睡早起,养阳气、固阴精,顺时养身,适量运动,以微出汗为宜。

其次是外养。中医上认为“寒从足下起”,脚暖和了,身体上的寒气自然会慢慢驱散。在家中最方便的养生方法非泡脚莫属了,有条件的市民可以用温阳的足浴包泡脚。另外,艾灸也是中医提倡的好方法,用艾条熏肾俞、关元、足三里、涌泉等穴位可补充阳气、扶正祛邪。

最后是放松。经期紊乱不要过度紧张或毫不在意,以免导致贫血或延误病情等。在排除相关器质性疾病后,保持良好的生活作息,不要熬夜,平时多补充优质蛋白,多喝水,多吃新鲜蔬菜水果,有助于身体恢复到“阳”之前的状态,月经也会逐渐恢复正常。

有不少市民表示,“阳康”之后在梳头、洗头时,大把大把地掉发,让本不“富裕”的脑袋“雪上加霜”。如何“拯救”脱发?3月29日,记者采访了潍坊市中医院皮肤科主任魏淑相。

“阳康”后为何会大量掉发

魏淑相表示,“阳康”后,身体机能衰退还未恢复,此时头发掉得也比平时厉害,也就是休止性脱发。病毒会引起毛囊周围的炎症反应,加上高烧、休息不好、精神压力等原因,都会加速加剧脱发。症状越严重,营养物质流失越多,“脱发”也会更明显。休止性脱发有潜伏期,在“阳康”后45天-60天左右,会出现脱发高峰期,但经过两三个月的修复之后,脱发的症状就会消失。

中医认为,“发为血之余,肾其华在发”,头发与肾精和气血关系最为密切。平时容易脱发的人,要注意补肾、养血,常用的中药有当归、熟地、龙眼肉、枸杞子、桑葚、黄精、阿胶等,可以用这些药材煲汤。除此之外,还可以用膏方调养,平衡人体阴阳,帮助人体恢复生理机能。

如何减轻脱发症状

魏淑相建议,生活要有规律,注意劳逸结合,保证足够的睡眠时间,不要经常熬夜。要调节情绪,保持乐观舒畅的心情,避免烦躁、悲观或愤怒。外用后,应适当按摩局部头皮,可改善局部供血,促进秃发处毛发生长。洗头、洗澡不宜太勤,应根据不同季节,每周以洗1次-2次为宜,不要用碱性较强的洗发用品。洗头时,用指腹按摩头皮,避免指甲抓伤发根。将洗发液冲洗干净,不要让其残留在头皮。平时尽量减少染发、烫发次数,少用电吹风,如确有需要时,将头发吹至八分干即可。烟草也是引起脱发的危险因素之一,吸烟会使头皮毛细血管收缩,影响头发正常生长。

除了保持良好的生活习惯之外,可以尝试每天用手指进行头部按摩,预防脱发。方法一:十指叩头。双手分别放在头顶部,手指稍分开,用手指腹部有弹性地叩击头部。从额前部向头后部叩击,重复约3分钟-5分钟。不拘穴位、不拘位置,有痛感的地方多叩击几次。方法二:五指梳头。五指分开成梳子形,中指正对头前部正中处,其余四指自然放开,从额前部往后梳,两手交替梳100次或3分钟。

本版文/潍坊日报社全媒体记者 王路欣

分类广告

订版电话:8888315

13953667072

字画/酒水/礼品回收

商务/房产/婚介/招聘

专业拆除砸墙拆瓷砖15095149788

潍坊幸福佳缘大型婚恋公司

红娘电话:8731886 微信:15689225798

女23文职26公务员28在编教师30个体房车

女35短婚护士38开厂45电业局52机关房车

男24国企27大学教师29军官房车33

公务员38开公司豪宅豪车42民企

男47在编教师房车52机关房车58机关干部

大型展厅招商

大型展厅 仓库价格 欢迎合作

黄金地段、地理位置优越 场地约

1800平方米、展厅约4500平方

米,已铺地面砖,可做新车、二

手车4S店、汽配城、装俱城、家

俱城、商超类、仓储工厂类……

地址:宝通街与潍州路交叉口东南

联系电话:13963658271

吉房出售

四楼带电梯商业用房,

建筑面积1167.95平方米,低

价出售。位于潍坊火车站北

广场东临北方茶都11号楼。

电话:13905366207

提示:请交易双方妥善查验对方相关

有效手续及证件,本刊信息不作为承

担法律责任的依据。

潍坊恒通物流有限公司

潍坊

专线直达
天天往返

无锡 常州 苏州

电话:8902218 15269619168 地址:机场路鑫汇物流园, A1-A6号库

潍坊大润物流有限公司

潍坊 浙江全境

宁波 杭州 嘉兴 余姚 慈溪 义乌 台州 温州 舟山 湖州 绍兴 金华 衢州

电话:13853693650

13336369368

8916961

地址:潍城区东风西街传化公路港内L214-L222、L238-L244库

精品物流专版

15853691935