

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、女人月经量大贫血该怎么补

人参，冬虫草煲毫时

二、浑身无力时采取什么措施？

(1).要进行适当的体育锻炼，如散步、爬山等都是很好的选择，但开始时强度不宜太大，应逐渐增加运动量，如果过度运动，将会增加身体的疲惫感，反而不利于身体恢复。

(2).尽可能充足睡眠。

(3).要调整饮食，饮食宜清淡，避免油腻；

多吃富含维生素的食物，如胡萝卜、藕、梨、蜂蜜、芝麻、木耳等；

多吃含钾的食物。

(4).要适当多吃含咖啡因的食物。

二.拒绝秋燥 秋天干燥的气候，使人常感到口鼻咽喉干燥以及发生燥咳，又因肺与大肠相表里，秋令还可出现大便燥结。

此外，秋燥还可导致口唇干燥、皮肤干裂以及毛发脱落。

防止秋燥，首先要注意补充水分，每天最好喝3~4杯开水。

秋季饮食应以滋阴润肺，防燥护阴为基本原则，可多吃梨、苹果、葡萄、香蕉、萝卜及绿叶蔬菜以助生津防燥，少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物。

中老年人在秋季洗澡不宜过勤，每周洗1~2次为宜，每次不超过半小时，水温在25左右。

不宜用碱性肥皂洗澡，应选用刺激性较小的肥皂等。

秋季还应笑口常开，经常笑，不但能保养肺气，还可以驱除抑郁、消除疲劳、解除胸闷、恢复体力。

三.拒绝秋膘

夏天天气炎热，能量消耗较大，人们普遍食欲不振，造成体内热量供给不足。

到了秋天，天气转凉，饮食会不知不觉地过量，使热量的摄入大大增加。

再加上宜人气候，让人睡眠充足，汗液减少。

另外，为迎接寒冷冬季的到来，人体内还会积极地储存御寒的脂肪，因此，身体摄取的热量多于散发的热量。

在秋天人们稍不小心，体重就会增加，这对于本来就肥胖的人来说更是一种威胁，

所以，肥胖者秋季更应注意减肥。

首先，应注意饮食的调节，多吃一些低热量的减肥食品，如赤小豆、萝卜、薏米、海带、蘑菇等。

其次，在秋季还应注意提高热量的消耗，有计划地增加活动。

秋高气爽，正是外出旅游的大好时节，既可游山玩水，使心情舒畅，又能增加活动量，达到减肥的目的。

三、你好医生，月经量多吃什么好？才10岁

你好 上述情况要考虑功能性子宫出血，建议服用宫血宁止血处理

四、月经不调吃什么调理

月经不调包括月经提前、错后或不定期，月经量过多、过少或闭经等。

自我按摩对月经不调有一定的辅助治疗作用，可在月经前后几天睡觉和起床时各做一次。

预按揉足三里穴将一手食指与中指重叠，中指指腹放在同侧足三里穴上，适当用力按揉。

5~1分钟。

双下肢交替进行。

功效：补脾健胃，调和气血。

掌揉血海穴将双手掌心放在同侧血海穴上，适当用力揉按。

5~1分钟。

双下肢交替进行。

功效：活血化淤，通络止痛。

月经期间应停止按摩。

注意经期卫生，忌房事、坐浴、游泳等。

要保证有充足的睡眠和保持精神愉快。

如果是经济条件比较好的女性，可以用些鹿胎膏，效果来的比较快，而且没有副作用，上面的那篇文章我看了，写的很好，你可以试一试！相信会对你有帮助的！

五、生理期经量太多怎么办？

你可以所补充一下营养，吃点补血的食物，红糖水，枣什么的的补血不错。还有，一次月经量不超过200毫升就不算多。

我不知道你说的经量多指的是行经时间过长引起的量多还是正常日期内的量多。你看看你有没有什么症状吧，比如口渴心烦，睡眠不安，肢体无力啥的。

另一种引起经量过多的原因就是，1.妇科疾病 2.子宫损伤（比如人流后，置环后，产后等等，如在青春期，一般就是无排卵性月经量过多）3.全身疾病引起（如血小板减少等血性疾病。

凝血障碍。

等）4.使用药物不当引起的（如激素，抗凝血药物等）总之，你要自己找原因，要是特多就去医院看看，不然时间长了会造成慢性失血性贫血。

六、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

七、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

八、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。

九、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](#)
[《股票打折的大宗交易多久能卖》](#)

[《股票买入委托通知要多久》](#)

[《股票理财资金追回需要多久》](#)

[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/read/71826105.html>