

来月经量少要吃什么东西比较好—经期量少吃什么好-股识吧

一、月经期间量少吃什么调理

月经周期基本正常，经量明显减少，甚或点滴即净，或经期缩短不足两天，经量也少者，称为月经过少，又称经水涩少。

一般认为经量少于30毫升，相当于西医月经不调中的月经稀少。

月经周期正常，经量很少，甚或点滴即净；

也有经期缩短不足两天，经量亦少，为本病的诊断要点。

本病常为闭经的前驱表现。

月经过少可与月经周期异常并见，如月经先期量少或月经后期量少。

如属口服避孕药或肌注避孕针而导致月经过少，则应停药，并可参照本病论治。

月经过少的诊断，一般是指连续发生二次以上。

如一贯月经正常，突然月经过少者，应注意是否受孕早期的先兆流产，或异位妊娠所表现的少量阴道出血，必须进一步做有关检查以鉴别。

经期血量过少应警惕 正常情况下，一次月经出血量约为60毫升左右，低于30毫升为过少，超过80毫升为过多。

怎样知道自己的月经量是否正常呢？卫生巾可以帮我们的忙。

一般来说，每个周期的用量不超过两包（10片/包），如果超过三包，且每片都是湿透的，就属月经过多；

如果每次一包都用不到，而且每片的血量很少，就属月经过少，这两种情况都属异常。

一般来说，经血量少，是由于雌激素水平低而引起的。

雌激素可刺激子宫内膜的增生变厚，为受孕做准备。

如果未受孕，增生的内膜会脱落出血形成月经。

体内雌激素水平低会导致子宫内膜增生得不够厚，月经时出血少，这种情况日后是会影响受孕的。

但初潮后不久的少女，体内雌激素分泌还没有达到平衡稳定状态，因此一般经血量都不多，而且月经有时提前有时错后来，都是正常的。

即使在形成规律的月经周期，或出血量也较稳定后，但遇上情绪紧张，环境改变，或心理压力加大，或突然变故的刺激等，都有可能致内分泌的暂时性紊乱，使雌激素分泌增减，使经血量增多或减少，只要以上暂时性因素消失，月经又可恢复正常。

还有一种情况是因为营养不良引起的。

有些女孩有挑食、偏食的习惯，身体瘦弱；

还有的人为了减肥而刻意减少食物摄取量，导致营养供给不够。

但青春期身体发育迅速，繁重的学习任务和较大的活动量要消耗较多能量，需要补充足够的营养和热量，如果吸收的养分不足以满足身体的需要，身体产生防御性反应，也可能引起经血量过少，甚至闭经。

这种情况不仅引起子宫等生殖系统发育不良，为未来患不育症埋下隐患，而且会引起全身免疫功能的下降，为疾病的侵蚀创造条件。

青春期少女应多学习一些保健方面的知识，切不可因无知而损害自己的身体。

如果月经周期稳定后经血量持续过少，又不是因为营养缺乏造成的，同时发现身体发育不理想，如乳房、臀部隆起不明显，就要引起警惕，需要尽快去医院就诊，检查雌激素水平。

发现雌激素偏低还要寻找偏低的原因，多数是由于内分泌系统的疾病所引起。

找出病因进行治疗，在医生的指导下补充雌激素，是能够改变月经状况的

二、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

三、月经量少吃什么好？

量少吃什么好呢?月经周期基本正常，经量明显减少，甚至点滴即净；或经期缩短不足两天，经量亦少者，均称为“月经过少”。

属月经病。

月经量少是指月经来潮时经量较正常人为少，多因血虚、气滞、血瘀、寒凝血脉、痰阻等原因所致。

那么，月经量少吃什么好呢?月经量少应视体质的不同来选择不同的药膳食用：1、血瘀型。

月经易延后，经量过少或有血块，经血颜色紫或暗黑，月经来潮时小腹疼痛，血块排出后疼痛稍微减轻，严重者甚至，常见于内膜异位症患者。

治疗时宜活血化瘀。

月经量少吃什么益母草蛋--益母草15克、鸡蛋1个，加水同煮。

熟鸡蛋去壳，吃蛋饮汤。

治月经延后或。

2、痰湿型。

体态多较肥胖，胸口闷胀，月经较易延后或经量少，常伴有较多的情形。

宜多食白萝卜、海带、荸荠、冬瓜、海参、海蜇皮等祛痰消脂的食物，少吃肥肉油炸等助长痰湿的食物。

肥胖者宜少吃多动，减轻体重。

月经量少吃什么山楂荷叶饮--山楂、陈皮、荷叶各10克，加水煎汤，取汁代茶饮。

3、血虚型。

此种体质的女性多患有贫血，经色较淡，质地较稀，脸色苍白或萎黄，容易疲倦、头晕、心悸，舌质淡白，苔薄白，脉细弱。

平时应多吃瘦肉、红凤菜或菠菜、蕃薯叶等绿色蔬菜或苹果、樱桃、葡萄等富含铁质的食物。

治疗宜补气、养血。

四物乌骨鸡--熟地15克、当归10克、白芍10克、川芎5克、乌骨鸡半只、生姜3片，加水适量炖熟，再加入葱白数段后食用。

4、宫寒型。

这种体质常发生于爱吃冰冷食物的女性。

月经较易延后，经量较少或颜色较暗，有些在月经来前或来潮时小腹冷痛，剧烈时甚至脸色发青，四肢冰冷，热敷则疼痛可稍微减轻。

诊察时，常可发现舌质颜色较淡，舌苔白，脉沈紧。

治宜温经散寒，并应忌吃生冷的食品。

艾叶生姜蛋--艾叶10克、生姜15克，水1碗煎至半碗去渣，鸡蛋1个去壳搅拌，放入汤内煮熟服食，每日1--2次(艾叶用量不宜太多，每次60克即可，若食用太多会有恶心、呕吐的副作用)。

四、月经少吃什么食物好呢

月经量少指尽管月经周期基本正常，但月经明显减少，甚或点滴就干净了，或经期缩短两三天，月经量少者。

月经量少吃什么能治疗月经不调，需补血、气血两虚等是不可缺少的。

月经量少有很多种情况，对于不同的情况需要使用不同的药物才能使治疗的效果最好。

针对痰湿型月经量少，通常会出现月经量少，色淡红，质粘腻如痰；

月经常后期或稀发。

形体肥胖，胸闷呕恶，或带下量多粘腻。

舌淡苔白腻，脉滑沉细。

治疗的时候使用导痰燥湿，和胃健脾，理气行滞调经的药物。

用中成药马记纯鹿胎膏，调理气血，平衡内分泌显著。

保养子宫、恢复卵巢功能，马记纯鹿胎膏避免了西药人工周期带来的副作用和雌激素产生的依赖性。

马记纯鹿胎膏对气血瘀滞及虚寒症引起的月经不调有非常好的调经效果。

五、月经量少吃什么食物

1、益母草60克、红枣30克、鸡蛋10只，共煮，喝汤，吃红枣与鸡蛋(服用以舒服为度)。

用于精血不足挟瘀者。

2、黄芪30克、黄精15克、山茱萸12克、巴戟天12克、当归9克，上药研末，炼蜜为丸，每日2~3次，每次3克，吞服。

用于精血亏虚者。

3、三棱30克、莪术15克、红枣30克冰煎，分2天服，每天服2次，每次50ml。

用于血瘀者。

特别提示：女性月经量少在注意日常生活调理外，还应警惕是否功能失调性子宫出血病、多囊卵巢综合，卵巢早衰或人流术后宫腔黏连或大失血后等疾病，应引起高度重视。

六、月经量少吃什么调理好？

月经量少指尽管月经周期基本正常，但月经明显减少，甚或点滴就干净了，或经期缩短两三天，月经量少者。

月经量少吃什么能治疗月经不调，需补血、气血两虚等是不可缺少的。

月经量少有很多种情况，对于不同的情况需要使用不同的药物才能使治疗的效果最好。

针对痰湿型月经量少，通常会出现月经量少，色淡红，质粘腻如痰；

月经常后期或稀发。

形体肥胖，胸闷呕恶，或带下量多粘腻。

舌淡苔白腻，脉滑沉细。

治疗的时候使用导痰燥湿，和胃健脾，理气行滞调经的药物。

用中成药马记纯鹿胎膏，调理气血，平衡内分泌显著。

保养子宫、恢复卵巢功能，马记纯鹿胎膏避免了西药人工周期带来的副作用和雌激素产生的依赖性。

马记纯鹿胎膏对气血瘀滞及虚寒症引起的月经不调有非常好的调经效果。

七、经量少吃什么补回来？

引起月经量少的原因很多，如内分泌紊乱，妇科炎症，精神环境的改变，另外可能是子宫内膜本身的原因，建议做性激素六项检查来明确原因，可服用逍遥丸调和二十六味通经胶囊试试。

参考文档

[下载：来月经量少要吃什么东西比较好.pdf](#)

[《抛出的股票钱多久能到账》](#)

[《st股票最长停牌多久》](#)

[《股票退市重组大概多久》](#)

[《股票合并多久能完成》](#)

[《挂牌后股票多久可以上市》](#)

[下载：来月经量少要吃什么东西比较好.doc](#)

[更多关于《来月经量少要吃什么东西比较好》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/store/30477476.html>