

痛经怎么缓解小妙招，喜郎中草本卫生巾

产品名称	痛经怎么缓解小妙招，喜郎中草本卫生巾
公司名称	广州喜郎中百草科技有限公司
价格	32.80/包
规格参数	
公司地址	广州市花都区花城街长岗村何家庄工业区自编8号（注册地址）
联系电话	18902231321

产品详情

对于很多花季少女而言，青春期面临的大烦恼就是“大姨妈”到访时的疼痛了。痛经，不仅影响正常的学习和生活，严重的甚至痛得卧床不起。什么是痛经？应该如何进行调护？

痛经是指女性经期或经行前后出现小腹疼痛或痛引腰骶伴恶心呕吐、腰酸及其他不适的病症，疼痛剧烈可致昏厥。有调查显示，青春期女性约有50%发生痛经，以原发性痛经为主。

青春期少女由于下丘脑 - 垂体 - 卵巢性腺轴的自动反馈调节机能尚未完全发育成熟，加之不良生活习惯，如睡眠、休息不足、生活不规律等，干扰女性的生殖内分泌，导致月经紊乱，而易引发痛经；痛经又反过来影响睡眠，产生焦虑等情绪障碍，增加机体对疼痛的敏感性，从而形成恶性循环。

每位青春期少女养成记录经期来潮和周期的好习惯，管理好自己的经期生活。在经期前后，多饮温开水，不应贪食冷饮，忌生冷瓜果、酸涩、辛辣、寒性食物，凉拌食物不吃或少吃。注意腰腹部保暖，不宜吹风或受凉，以免痛经加剧。

注意个人卫生，勤换内衣，勤洗外阴，及时更换卫生巾。月经期间放松紧张、焦虑情绪，保持心情舒畅，保证充足睡眠，禁止剧烈运动，适当走动，使气血畅通。

同时加强营养，增加蛋白质、全谷杂粮摄入，多进食富含铁、钾、镁和B族维生素等微量元素。不盲目使用止痛药和激素类药物，建议有反复痛经史或痛经剧烈女生，咨询医师，进行正规治疗和调理。中医认为，痛经以“不通则痛”或“不荣则痛”为主要原因，青春期痛经以气滞血瘀型和寒湿凝滞型为常见。

中医根据不同病因病机采用散寒除湿、行气活血、滋补肝肾等治法并配合中医特色外治疗法进行治疗，缓解痛经同时还可以改善经前或经期紧张、乳胀、腰酸、四肢冰冷等伴随症状，对于月经周期紊乱的患

者还具有调整月经周期的作用。

喜郎中调理痛经卫生巾，是一款中药草本卫生巾，其芯片是由二十多味中草药萃取而成，秘方传承于中国名医叶天士，经过广州喜郎中百草科技有限公司创始人叶远云董事长的改良，利用目前高新技术与卫生巾相结合，这项创新技术获得国家知识产权局颁发调理痛经专利和调理保健专利以及创新技术发明成果奖等十多项荣誉。喜郎中草本护理卫生巾，不单可以调理下部因寒湿引起的痛经、炎症、外阴瘙痒、异味、月经不调、宫寒、痔疮等，还能调理上部的如乳腺增生、纤维瘤等毛病。产品面世以来，一直靠口碑相传，已经让千千万万的女性摆脱诸多妇科问题的困扰，重获健康。