

吃巧克力能缓解痛经吗？

产品名称	吃巧克力能缓解痛经吗？
公司名称	四川蜜拓蜜实业有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	四川省成都市武侯区天府大道666号
联系电话	暂无

产品详情

许多女孩子都会有痛经的经历，以为痛经都是一样的，其实不然，有的人是因为生理期不适痛经，但是有的女性是因为疾病影响才痛经，缓解痛经需要找准痛经原因才行，而不是瞎找一些偏方来试验。有种说法是吃巧克力能够缓解痛经，真的是这样吗？

一般来说，我们把痛经分为原发性痛经和继发性痛经两种。原发性痛经指生殖器官无器质性病变的痛经，这种痛经属于生理性痛经。继发性痛经指由疾病引起的痛经，例如常见的子宫内膜异位症、子宫腺肌病等。

如何判断自己是原发性痛经还是继发性痛经呢？初期判断方法就是在月经来潮后的半年内就有痛经现象，如果说很久时候才出现痛经，并且持续时间长，甚至经期结束都还会疼痛，则可能是由于疾病引起的，属于继发性痛经，需要及时前往医院检查。原发性痛经一般仅持续2-3天，会有一阵阵收缩的痛感。

那么吃巧克力能不能缓解痛经呢？其实这个说法不准确，巧克力中含量高的要数糖分了，吃甜食对于舒缓原发性痛经有一定的作用，但是更多的是心理安慰的作用，因此不建议大家多吃巧克力。

如果是生理性痛经，大家一定不要吃寒凉或冰冷的食物，这类食物只会加重痛经症状。如果是继发性痛经，请及时前往就医，不要拖延。

四川国灸温馨提醒：因虚因寒所致痛经，可辅助使用痛经灸。使用痛经灸的禁忌内容或注意事项详见说明书。