

标题: [关爱自己月经失调有7大罪魁祸首\(电磁波为其一\)](#)

子标题: 健康医疗

作者: MoxieCorp 新浪全球新闻

日期: 06月12日

网址: <http://cn.moxie.com.tw/modules/article/view.article.php/c3/8>

摘要: 导语: 月经失调是指月经的周期、经期或经量发生异常改变, 包括月经周期延长或缩短、月经周期不规则、月经量过多或过少、经期延长及痛经、闭经、经前期综合征等病症。许多女性发生月经失调后, 只是从子宫发育不全、急慢性盆腔炎或子宫肌瘤等妇科疾病去考虑, 而忽视了生活因素。殊不知, 生活中的许多不良习惯和因素, 都是导致月经失调的罪魁祸首。

2009 年 05 月 31 日

关爱自己月经失调有7大罪魁祸首(电磁波为其一)

【<http://news.sina.com> 北京新浪} 敲1】导语: 月经失调是指月经的周期、经期或经量发生异常改变, 包括月经周期延长或缩短、月经周期不规则、月经量过多或过少、经期延长及痛经、闭经、经前期综合征等病症。许多女性发生月经失调后, 只是从子宫发育不全、急慢性盆腔炎或子宫肌瘤等妇科疾病去考虑, 而忽视了生活因素。殊不知, 生活中的许多不良习惯和因素, 都是导致月经失调的罪魁祸首。

罪魁祸首之一: 压力

正值生育年龄的女性, 如果长期处于压力之下, 就会使脑下垂体的功能受到抑制, 导致卵巢不再排卵及分泌雌激素, 从而引起月经失调。同样, 长期的心情压抑或情绪不佳, 也可导致月经失调。

温馨小贴士

1. 缓解精神压力。在工作之余从事一些全身运动, 如游泳、跑步、跳健身舞等, 每周1~2次, 每次30分钟。
2. 多食用一些具有减压作用的食物, 如香蕉、卷心菜、土豆、虾、巧克力、火腿、玉米、西红柿等。

罪魁祸首之二: 贪凉

有些女性很不注意经期的保暖, 如在月经期间吃雪糕、冰激凌等寒凉食品, 或者为了美冬天穿得很单薄等等。殊不知, 这些行为都会使盆腔内的血管收缩, 导致卵巢功能紊乱, 引起月经量过少, 甚至闭经。

温馨小贴士

1. 经期要注意防寒避湿, 避免淋雨、涉水、游泳、喝冷饮等, 尤其要防止下半身受凉。
2. 可以多吃一些大葱、豆类、南瓜、大蒜、生姜、栗子、橘子等食物。

罪魁祸首之三: 电磁波

现代人的生活离不开手机、电脑、DV机、电炒锅、吸尘器、电冰箱等电器。但许多女性却不知道, 各种家用电器及电子设备在使用的过程中均会产生不同的电磁波。这些电磁波长期作用于人体会影响女性的内分泌和生殖机能, 从而导致内分泌紊乱, 引起月经失调。

温馨小贴士

1. 日常操作电脑时, 要做好防护措施。
2. 在手机上装个免持听筒对话器, 且最好不要长时间使用手机。
3. 避免同时使用多种电器。另外, 不要把冰箱放在?室里。
4. 常饮绿茶及多吃一些富含维生素A、C和蛋白质的食物, 这样能有效地预防或减轻电磁波对人体的危害。

罪魁祸首首之四：便秘

有便秘的女性，其直肠因有大便蓄积会发生膨胀，从而导致子宫颈向前推移，子宫体向后倾斜。如果女性长期便秘，使子宫经常保持在后倾位置，就会导致月经失调，还会引起腰痛。

温馨小贴士

积极地防治便秘。每天清晨空腹喝一匙蜂蜜或香油；平时多吃些有润肠通便作用的食物，如牛奶、酸奶、香蕉、苹果、韭菜、萝卜、菠菜、松籽仁等。（仅节录）晨料0覬蠹 [新浪全球新闻](#)