



# 經期進補要小心

文・壩新醫院中醫科 陳威達主任

冷氣團一波波來襲，大夥相約進補去！但女性朋友請注意，不宜過度進補喔！某日早上就遇到兩位熟識女性病人因經血過多前來就診，在詳細四診後，告知病人才恍然大悟是吃補過頭惹的禍！

## 案例一：

一位 42 歲女性因近一週氣溫逐漸下降，原本想吃麻油雞、杜仲腰子來暖暖身，卻使得排便更加不順、且在不在青春的臉龐冒出了許多小痘痘，她對此小症狀不以為意。之後寒流來襲、氣溫驟降又巧遇來經，更想為補補身子而連續兩晚吃了十全大補湯，隔日上班時驚見經血大量染紅內外褲，趕緊搭計程車回家更衣，甚至血崩至無力起床，在家靜養兩天後才勉強來醫院就診。看診後，她才知是經期期間過度進補間接造成子宮內膜血管壁破裂，經血大量外流！開立中藥處方，衛教後，一週後回診已無大礙。

## 案例二：

一位 40 歲女性因經血突然過多，在看婦產科前，先至中醫門診，本人把脈時已知又是不當進補所造成，她說近兩日氣溫驟降，晚上與家人一同吃羊肉爐，因天冷不知不覺中吃了兩大碗，當晚正巧是經行第七日，原本經血已快結束，卻在隔日一早經血及血塊反而大增，趕緊請假到院就診，告之內膜血管壁原本將癒合，因吃補過頭所導致子宮內膜呈現類似發炎、內膜持續剝落等症狀，開立中藥處方及進行衛教，並告之若不放心，應仍回到婦產科門診檢查追蹤。

在此呼籲，經行中的婦女在吃補時要格外小心！經行期間子宮內膜血管壁較脆

壩新凡事用心



對您無限關心

諮詢電話：(03)4923030  
桃園縣平鎮市廣泰路 77 號

語音掛號專線：(03)492-9292  
人工掛號專線：(03)493-1010



弱，吃補過多可能導致中醫所謂的”血熱妄行，損傷胞(子宮)絡”，輕則經血漏，重則血崩，經血不止。所以吃溫補熱補的藥膳，如當歸鴨、羊肉爐、燒酒雞、十全大補湯、麻辣火鍋等則要小心，不吃或少量為妙。

經期適宜多吃平補食材，如糙米、玉米、薏苡仁、豆類、地瓜、紅蘿蔔、空心菜、菠菜、茼蒿、花椰、山藥、芭樂、蘋果、葡萄、木瓜、草莓、櫻桃、柳橙、桑椹等。溫性食物可適量，如糯米、燕麥、甘藷、栗子、杏仁、南瓜、桃子、櫻桃、木瓜、龍眼肉、紅棗、花椒、芫荽、老薑、茴香、咖哩等。

另外，經期除食物，也要注意勿飲冰冷、多飲溫水或黑糖薑母茶、保持清潔、不要過度勞累、注重保暖以防感冒，才能健康度過寒冬。

