

月经失调的科学调理

▲ 阆中市人民医院 黄诚

女性在经期，经常会碰到月经量减少、增多、痛经等情况，这些都属于月经失调。在日常生活中，月经失调困扰着很多女性，若不及时调理，将会直接损伤女性身心健康，影响女性正常生活。那么，月经失调应该如何调理？

为什么会月经失调

月经失调通俗来讲就是月经不规律，这种不规律体现在月经量、经期症状、经血颜色等方面，比如月经失调的女性，会伴有痛经、经期延迟或提前的情况。正常情况下，女性月经周期为 21~28d，经期为 2~8d，在超过这些范围后，就说明女性存在月经失调的问题。

出现月经失调的原因有哪些？首先，女性生活不规律时，身体中的内分泌水平会发生变化，继而导致月经不调，并且很多女性为追求身材完美，会出现无节制减肥行为，使得身体中营养摄入不全面，影

响身体内雌性激素的分泌，造成月经量减少、停经等失调现象。其次，长期处于工作量较大的状态下、生活压力下，女性的情绪将难以控制，经常会出现忧虑、恐惧等不良情绪，在这些情绪影响下，女性将无法正常排卵、分泌荷尔蒙，从而引起月经失调。最后，人流手术、子宫肌瘤同样会造成月经失调，严重时甚至会造成女性不孕，所以在生活中女性一定要重视月经失调的调理与预防。

月经失调的危害

不孕、早衰 经期过长、经量过大是月经失调的典型症状，这些症状长期存在的话，会使女性子宫出现不规则出血情况，可能会导致女性不孕。另外，一些女性在月经失调后，会产生停经情况，而女性停经会使女性早衰，影响着女性正常生活。

妇科疾病 月经失调还会引起子宫内膜移位、月经性关节炎等病症，损害着女

性的身心健康。再者，月经失调时，女性身体中的内分泌系统将无法正常运行，使女性面部产生暗疮、色斑，加速女性衰老。因此，为消除月经失调对女性造成的危害，需要我们更加重视月经失调的调理。

月经失调的调理方法

到医院接受系统的检查 由于月经失调的原因较为复杂，女性在解决月经失调问题时，需要通过科学的临床检查，请医生判断月经失调原因。若是在疾病影响下引起的月经失调，应该在疾病治疗的基础上调理月经，在检查后，如果没有发现病变后，可以通过改善生活方式，调理月经失调。

养成健康的生活习惯 情绪、饮食、作息不规律均会导致月经失调，所以需要注意以下四个方面：第一，女性应该学会控制、调整自己的情绪，避免长期处于精神紧张状态中。少数女性在月经期间，会出现小腹发胀、腹泻、嗜睡、易怒等情况，

这些都属于正常现象，不用过于担心，可以做一些放松心情的事情，转移自己的注意力；第二，女性在平时应该注意个人的卫生，定期清洁阴道，保持阴道清洁干燥，这样可以预防感染；第三，女性贴身穿的衣裤，应该选择纯棉材料，尽量选择更为柔软衣物，同时勤换勤洗内裤，并且在清洗后将其放在阳光下晾晒、消毒；第四，月经期间注意身体的保暖，不能过于劳累，适当多休息。在饮食方面，需要少食用刺激性食物，适当多吃营养均衡的食物，多喝热水，使大便保持通畅。另外，经期时，女性可适当多食用瘦肉、绿色蔬菜等食物补充身体所需的钙质。

最后，积极配合治疗妇科疾病。妇科疾病是引起女性月经失调的主要原因，所以在调理月经失调时，女性还应定期到医院检查妇科疾病，并配合医生对相关妇科疾病进行治疗，使经期可以在疾病治愈后恢复正常。

扁平足的运动矫正训练

▲ 四川护理职业学院附属医院 魏楠楔

扁平足也称足弓塌陷，是指足内侧纵弓弧度变小体站立位时足弓塌陷，正常的足弓缺失或下降。其又分为功能性扁平足和结构性扁平足两类。功能性扁平足也叫柔软性扁平，在人体负重比如站立时，足弓才会塌陷，而在人体不负重如抬脚离开地面时，足弓存在；结构性扁平足塌陷更为严重，即使人体不负重，足弓也消失，又称僵硬性扁平足。

扁平足形成的原因

一般先天性因素较为少见，后天因素更多见。足弓形成期负重过大，如体重过大或长时间站立；缺乏锻炼，如久坐或长期卧床导致肌肉萎缩；婴儿学习行走过早，维持足弓的结缔组织薄弱；柱侧弯等造成重心偏向一侧；各种经系统疾病后遗症等。

扁平足的自我检查

扁平足的自我检查常用足底印记法，测试对象身体重心平衡，赤脚刷颜料踩于白纸上留下足印，沿大拇指内侧至足跟内侧缘划切线，过足印最凹处做最凹处切线的垂线，并延长与两侧相交，令所测量的足弓空白区宽度为 a，足印最窄宽度为 b，正常足 a:b=2:1，轻度扁平足 2:1>a:b>1:1，中度扁平足 1:1>a:b>1:2，重度扁平足 a：b<1:2。

扁平足的危害

★行走姿态会改变，使得前足外展，后足内翻，鞋跟外侧与鞋底内侧容易磨损，足跟也比正常易受伤。
★长期站立、行走或跑跳时，由于没有良好的静态与动态支撑，足弓消失也起不到缓冲作用，内脏器官及脑部无法免于震荡，足、腿、腰、膝、颈等容易疲劳和疼痛。
★轻度扁平足不引起重视，会导致病情的日益加重，重度的扁平足会引发其他的并发症，如：膝盖内弯、脊椎侧弯、足底筋膜炎、跟腱炎等其他病症。

扁平足的矫正训练要点

扁平足的矫正需要训练足的本体感觉，重建足部的螺旋扭转，培养足底的三点支撑意识，训练维持足弓的肌肉等。动作以循序渐进，从坐位、站立位再到行走。具体的矫正训练如下。

足底筋膜松解 坐姿或站姿均可，单脚踩在弹性球上，施加压力，进行前后左右方向滚动。

抓毛巾训练 坐姿或站姿均可，用脚趾根部向后拖毛巾，脚趾尽量放平。

缩足练习 坐姿或站姿均可。后足内测抬高，向外侧旋转（内翻）；前足以大拇趾根部压地（旋前），形成螺旋形扭转，使内测足弓抬高，脚趾放松勿抓地。

抬脚背行走 增强前方足背部伸肌力量。
提脚跟走 能增强足踝屈肌力量。

抗阻单腿支撑 扁平足一侧的腿站立，注意保持该侧足弓螺旋扭转站掌趾关节尽量保持中立位，摆动腿拉动弹力带抗阻作各方向活动。

单腿稳定性练习 扁平足侧单腿站立在不稳定平面上，注意模仿螺旋机制站立，踝关节尽量保持中立位。练习后，可以加强难度，如抛接球加强干扰、回答提问干扰。

以上每一个动作持续 10min，稍微休息 10min，重复 10 次为一组，每次训练 3~5 组，每天 1~2 次。

扁平足的预防

加强体育锻炼 增强足底韧带的弹性和力量，多做双足内翻、外翻、背屈及趾屈的练习，或在沙滩或凹凸不平的地面行走，锻炼时，可以用足底外缘着地步行，效果更佳。对于婴幼儿，可以适当为其提供赤脚走路锻炼的机会，以增加其脚部的弹性、灵敏性，并使其脚部肌肉、韧带更加强壮，降低足部畸形的发生率。

选择合适鞋靴 选择合适的鞋靴以保证足部正常的站立及行走姿态，鞋靴要能够起到保护足弓的作用，鞋跟要有一定高度以减少跟骨的负重量。

糖尿病足的中西医治疗方法

▲ 江油市三合镇卫生院 杨发云

随着人们物质生活水平提升，饮食结构发生了很大的变化，同时也出现了很多身体疾病，糖尿病就是其中一种。

糖尿病足又被称之为糖尿病坏疽，在高血糖病情的影响下，导致足部神经异常和下肢血管闭塞，长此以往患者会感觉到足部疼痛，慢慢会出现感染，最后溃烂的一种糖尿病并发症。为了最大限度减少糖尿病足危害，要做到早发现早治疗，避免出现残疾。

糖尿病足的常见症状

对于糖尿病患者而言，要时刻关注自己的脚，一旦患上糖尿病足部会表现出明显症状，要及时接受相关治疗。足部感觉异常，对疼痛不敏感，反应比较迟钝。患者感觉脚底有踩棉花、踩石子的感觉。在日常中行走一段时间后腿部会感觉到乏力，但是休息后症状就会有所缓解。在夜晚休息时因为下肢缺血，所以会感觉到疼痛。当出现上述这些症状时，说明很有可能患上了糖尿病足，应该立即到医院接受检查，对病情进行有效控制。没有这些症状的糖尿病患者也不能掉以轻心，要定期到医院去检查，了解自身健康状况。

糖尿病足的治疗原则

医院检查后确诊糖尿病足，应该及时治疗，避免病情的恶化，引发截肢或者死亡。要对血糖有效控制，听从医生叮嘱服用药物，预防血栓的形成。为了防止出现感染的情况，可以适当运用抗生素。如果病情已经非常严重，一般治疗是没有效果的，应该采取截肢的方法，保证患者的生命安全。

中西医结合防治糖尿病足

中药通络治疗 对于糖尿病足而言，大部分患者都是因为下肢血管堵塞引起的，这属于中医络病范畴，所以要采用中医治疗方式。要有效运用虫类通络药物，采用内服、外用两种方式，该治疗效果会更好。对于出现顽固麻

木症患者，通络药物要提前进行煎熬，治疗麻木效果最佳。

股动脉药物注射 股动脉药物注射属于西医治疗方式，具体操作方法是从小腿根部直接将药物注射到堵塞的血管部位，可以改善下肢的供血情况。血管堵塞在体内范围比较大，一般治疗方式效果不是很好，因此要采用股动脉药物注射，该治疗效果较好，促进伤口愈合，避免出现截肢的情况。

中医穴位注射止痛 糖尿病足会让患者感觉到非常疼痛，常常会彻夜难眠，为了止痛会采用止痛药，长此以往就养成了习惯。这种方式只能暂时性缓解，无法从根本上消除，因此要结合中医穴位注射止痛，效果会更好。

中药局部换药 对于糖尿病足伤口可以采用中药外敷的方式，有助于加快愈合速度。要注意用量和换药时间。在治疗糖尿病足过程中，要将中医和西医结合起来，这样效果会更好，尽早恢复健康。

糖尿病足的预防 为了避免糖尿病足的发生，要采取有效预防措施。一是对血糖进行控制，这是糖尿病足预防的基础，如果血糖得不到控制，那就很有可能会引发糖尿病足。每天晚上用温水泡脚，水温不能过高，避免出现烫伤的情况。泡脚时间控制在 10min 之内，注意不能用力揉搓，减少对皮肤的损伤。

为了保护好双脚，穿鞋要特别注意，应该选择质地柔软、透气性好的鞋子。不能光脚在家中行走，可能会引发健康问题，所以要进行保护。加强小腿和足部的锻炼。通过运动可以加快腿部血液循环，起到预防糖尿病足的作用，控制好运动时间和运动量，感觉到疲劳时要休息。患者在日常生活中要做好足部卫生工作，避免出现感染、溃烂。掌握正确预防方法，为足部健康提供可靠保障。