

تدابیر افراط خونریزی از رحم



با سلام خدمت بانوی گرمی

بیماری شما در طب جدید با عنوان خونریزی رحمی غیر طبیعی و در طب سنتی با نام افراط طمث شناخته میشود.

پزشک جهت تشخیص این بیماری یکسری آزمایشات اقدامات تصویر برداری و نمونه برداری رحمی بسته به شرایط و نیاز هر بیمار درخواست می نماید و بر اساس نتایج بدست آمده درمان لازم را انجام میدهد.

جهت تقویت رحم در ایام خونریزی قاعدگی و در صورت نیاز و تجویز پزشک در کل سیکل قاعدگی غذاهای زیر را مصرف نمائید.

۱- زرده تخم مرغ عسلی هر روز یک عدد + یک قاشق مربا خوری بارهنگ

۲- ۱-۶ قاشق غذاخوری شیره انگور ۴-۱ بار در روز (بهتر است شربت شود)

۳- ۱ لیوان آب هویج + ۱ قاشق غذاخوری عرق یونجه هر ۴ ساعت یکبار

۴- ۱ لیوان آب سیب + ۱ قاشق مربا خوری عسل هر ۴ ساعت یکبار

توصیه می گردد تدابیر زیر جهت افزایش اثر درمانی به همراه درمانهای دارویی طب سنتی بکار گرفته شوند که به شرح ذیل می باشند.

جهت تقویت رحم در ایام خونریزی قاعدگی و در صورت نیاز و تجویز پزشک در کل سیکل قاعدگی غذاهای زیر را مصرف نمائید:

✓ کباب چنجه گوسفندی + سماق روزی یکبار
✓ خاگینه بارهنگ (۱ عدد تخم مرغ را به هم زده

تا کاملا یکدست و یکنواخت گردد ۲ قاشق غذاخوری روغن گاوی در تابه ریخته تا داغ شود و سپس تخم مرغ را در تابه ریخته روی آن ۱ قاشق مربا خوری بارهنگ پاشیده و سپس به

شکل لوله تا گردد تا همه قسمتها خوب پخته شود . به همراه نان و شیره انگور روزی یکبار میل شود)

✓ از مصرف غذاهای حاوی ادویه با مزاج گرم (دارچین و....) اجتناب نمائید.
✓ در ایام خونریزی قاعدگی از فعالیت شدید و سنگین بدنی و فکری پرهیز نمائید زیرا این اقدامات موجب افزایش سردی مزاج . ضعف بدنی و در نتیجه افزایش خونریزی خواهد شد. تا جایکه امکان دارد در ایام خونریزی قاعدگی از نظر فکری و بدنی استراحت نمائید.

✓ در کل ایام و خصوصا در هنگام خونریزی قاعدگی از نشستن در مکانهای سرد اجتناب نمائید زیرا اینکار موجب افزایش سردی مزاج رحم میشود. از آنجایی که رحم از اعضای شریف بدن محسوب میشود عوارض ایجاد شده ناشی از مشکلات آن به کل بدن سرایت می نماید.

✓ در ایام خونریزی قاعدگی و خصوصا در روزهای خونریزی زیاد از شستن ناحیه تناسلی با آب و

دانشکده علوم پزشکی ساوه



تدابیر افراط خونریزی

گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس-بلوار
پرستار، مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور
وشهید مدرس

تلفن: ۲۹-۲۶-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۵۶

آب دستهاست که در صورت عدم رعایت این نکته حتی ممکن است موجب تغییر رنگ پوست دست به سمت تیرگی گردد. در صورت شستشوی ظف حتما دستکش بپوشید تا از عوارض برخورد با آب به دست تا حدودی کاسته شود.

✓ هنگام ظرف شستن در کل ایام و خصوصا در ایام خونریزی قاعدگی از پیش بند استفاده نمائید تا از تماس با شکم و انتقال سرما و رطوبت به رحم پیشگیری گردد.

مخصوصا آب سرد اجتناب نمائید. شستشوی ناحیه تناسلی با آب سرد موجب سردی مزاج رحم میشود که اینکار میتواند زمینه ساز اختلال مزاج و در نتیجه موجب افزایش خونریزی گردد.

✓ در روزهایی که خونریزی شدت بیشتری دارد از انجام استحمام اجتناب نمائید. زیرا موجب افزایش سردی و رطوبت رحم میشود که در اینصورت میزان خونریزی افزایش می یابد. همچنین سردی رحم قابل تسری به کل بدن می باشد که متعاقب آن حرارت غریزی کاهش می یابد. کاهش حرارات غریزی موجب افزایش تعفن و بوی بد خون قاعدگی و در نتیجه تصاعد بوی بد از کل بدن خواهد شد و تکرار استحمام در ایام خونریزی قاعدگی موجب افزایش این سیکل معیوب خواهد شد. در صورت اضطرار به انجام استحمام به هر دلیل سعی کنید به صورت ایستاده و در مدت کوتاهی استحمام کنید و برای شستشو از آب گرم استفاده نمائید.

✓ تا جائیکه امکان دارد در ایام خونریزی قاعدگی از تماس هر قسمت از بدن با آب و خ صوصا آب سرد اجتناب نمائید. بیشترین عضو در تماس با