

乳房胀痛是乳腺疾病的先兆吗？有的人在月经前会出现乳房胀痛，有的人在月经后症状就会减轻，爱美人士更要注意乳房的护理，防止暂时性的乳房胀痛。那么如何缓解乳房肿胀和疼痛呢？

了解如何缓解乳房肿胀和疼痛

温热敷

热敷是一种比较传统的东方医学治疗方法，可以通过使用热水袋或热水袋来缓解乳房肿胀和疼痛，而使用冷敷时，必须冷热敷交替，以消除乳房肿胀和疼痛。这将使其更加有效。应该提醒大家的是，热敷只能暂时缓解症状，并不能治愈疾病。

减盐运动

月经前7至10天最好避免吃含盐量高的食物，因为它们会导致乳房增大。如果吃过咸的炖菜或零食，不要立即喝大量的水。这不仅不会中和盐分，还会使盐分通过液体渗入血液并对血液施加压力。

佩戴合适的胸罩

如果不戴胸罩，胸部就会下垂，所以白天外出时，请戴上合身的胸罩。胸罩可以防止乳房下垂、压迫神经，从而在一定程度上缓解乳房不适。

多吃点维生素

降低催乳素的维生素：催乳素会导致乳房增大，因此多吃富含维生素C和复合维生素B的食物，有助于调节前列腺素E的产生，抑制催乳素的产生。

分离咖啡因

医学实验证明，打破每天喝咖啡的习惯可以显着改善乳房肿胀和疼痛。当然，最好不仅要避免咖啡，还要避免含咖啡因的巧克力、可乐、茶，甚至含有咖啡因的止痛药来缓解疼痛。

吃低脂肪、高纤维的食物

因此，应保持均衡饮食，多吃低脂肪、高纤维的食物。多吃全谷物、新鲜蔬菜和水果。您还需要吃豆类食物。

胸部按摩可缓解疼痛

刺激胸部周围区域可以促进血液和淋巴循环，从月经前7至10天开始每晚按摩可以缓解肿胀和疼痛。技巧：首先用双手掌从左右两侧轻轻托住一侧乳房。然后，双手相扣，用拇指放在乳房根部，将乳房从底部向上推。每侧重复10次。注意乳房肿胀或疼痛时不要按摩，以免过度刺激。