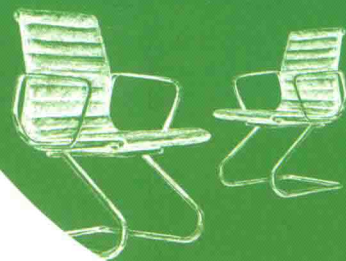


专家与您
面对面

痛经

主编 许兰芬 江荷叶 江 莉



怎么防？怎么治？

全面了解**痛经**

正确面对痛经的“防”与“治”



专家与您面对面

痛经

主编 / 许兰芬 江荷叶 江 莉

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

痛经 / 许兰芬, 江荷叶, 江莉主编. -- 北京: 中国医药科技出版社, 2016.01 (专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7862-6

I. ①痛… II. ①许… ②江… ③江… III. ①痛经 - 防治 IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237820 号

专家与您面对面——痛经

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 880 × 1230mm $1/32$

印张 $4\frac{3}{8}$

字数 69 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

印次 2016 年 1 月第 1 次印刷

印刷 北京九天众诚印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7862-6

定价 19.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

痛经怎么防？怎么治？本书从“未病先防，既病防变”的理念出发，分别从基础知识、发病信号、鉴别诊断、综合治疗、康复调养和预防保健六个方面进行介绍，告诉您关于痛经您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解不孕不育的基础上，能正确应对痛经的“防”与“治”。本书适合痛经患者及家属阅读参考，凡患者或家属可能存在的疑问，都能找到解答，带着问题找答案，犹如专家与您面对面。



专家与您面对面

丛书编委会（按姓氏笔画排序）

王 策	王建国	王海云	尤 蔚	牛 菲	牛胜德	牛换香
尹彩霞	申淑芳	史慧栋	付 涛	付丽珠	白秀萍	吕晓红
刘 凯	刘 颖	刘月梅	刘宇欣	刘红旗	刘彦才	刘艳清
刘德清	齐国海	江 莉	江荷叶	许兰芬	李书军	李贞福
张凤兰	张晓慧	周 萃	赵瑞清	段江曼	高福生	程 石
谢素萍	熊 露	魏保生				



前言

“健康是福”已经是人尽皆知的道理。有了健康，才有事业，才有未来，才有幸福；失去健康，就失去一切。那么什么是健康？健康包含三个方面的内容，身体好，没有疾病，即生理健康；心理平衡，始终保持良好的心理状态，即心理健康；个人和社会相协调，即社会适应能力强。健康不应以治病为本，因为治病花钱受罪，事倍功半，是下策。健康应以养生预防为本，省钱省力，事半功倍，乃是上策。

然而，污染的空气、恶化的水源、生活的压力等等，来自现实社会对健康的威胁却越来越令人担忧。没病之前，不知道如何保养，一旦患病，又不知道如何就医。基于这种现状，我们从“未病先防，既病防变”的理念出发，邀请众多医学专家编写了这套丛书。丛书本着一切为了健康的目标，遵循科学性、权威性、实用性、普及性的原则，简明扼要地介绍了 100 种疾病。旨在提高全民族的健康与身体素质，消除医学知识的不对等，把健康知识送到每一个家庭，帮助大家实现身心健康的理想。本套丛书的章节结构如下。

第一章 疾病扫盲——若想健康身体好，基础知识须知道；

第二章 发病信号——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了；

第三章 诊断须知——确诊病症下对药，必要检查不可少；



第四章 治疗疾病——合理用药很重要，综合治疗效果好；

第五章 康复调养——三分治疗七分养，自我保健恢复早；

第六章 预防保健——运动饮食习惯好，远离疾病活到老。

按照以上结构，作者根据在临床工作中的实践体会，和就诊时患者经常提出的一些问题，对 100 种常见疾病做了系统的介绍，内容丰富，深入浅出，通俗易懂。通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我保健，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度。一书在手，犹如请了一位与您面对面交谈的专家，可以随时为您解答疑惑。丛书不仅适合患者阅读，也适用于健康人群预防保健参考所需。限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

编者

2015 年 10 月



目录

第1章 疾病扫盲

——若想健康身体好，基础知识须知道

女性外生殖器是如何构成的 / 2

女性内生殖器是如何构成的 / 4

何谓月经和月经周期 / 7

什么是痛经 / 8

什么是原发性痛经 / 8

什么是继发性痛经 / 9

西医是如何认识月经的周期性变化的 / 10

西医如何认识痛经的病因病机 / 11

痛经的中医病因病机 / 13

冲任失常可导致哪些月经病 / 15

痛经的发生和哪些因素有关 / 18

血气失调可致哪些月经病 / 21

子宫内膜异位症为何会出现痛经 / 26

痰饮、瘀血是如何导致月经病的 / 27

哪些生活因素常可导致月经病 / 28

寒、热、湿邪是如何造成月经病的 / 31

肝的功能失常可致哪些月经病 / 35

什么是经行吊阴痛，病因病机如何 / 37

七情内伤为何可致月经病 / 38



第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

输卵管结扎后月经不调是怎么回事 / 42

崩漏常见的并发症有哪些，如何治疗 / 42

西医学怎样诊治子宫内膜异位症 / 45

经行腰痛有哪几种证型 / 46

如何区分原发性与继发性痛经 / 48

经如牛膜的病因病机，如何辨证治疗 / 50

第3章 诊断须知

——确诊病症下对药，必要检查不可少

诊断月经病时如何进行望诊 / 56

如何区别月经的正常与异常 / 61

怎样辨别月经病的寒、热、虚、实 / 63

诊断月经病时如何进行问诊 / 67

诊断月经病时如何进行切诊 / 72

如何利用腹诊诊察月经病 / 74

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

治疗月经病时为何要强调适时用药 / 80

痛经合并乳腺增生时如何治疗 / 82

经行腰痛的简便治疗方法 / 83

如何用简易疗法治疗经行胸痛 / 85

怎样治疗经行胸痛 / 86



如何辨证治疗输卵管结扎后月经失调 / 88

西医如何治疗功能性痛经 / 90

痛经合并昏厥怎样救治 / 92

西医如何治疗器质性痛经 / 94

痛经合并不孕症时如何治疗 / 99

治疗经行吊阴痛的简易疗法 / 102

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

患痛经后应怎样调养 / 106

如何护理痛经患者 / 108

如何护理月经病患者 / 110

如何预防痛经 / 113

第6章 预防保健

——保持饮食好习惯，远离疾病活到老

如何用药酒治疗痛经 / 118

如何用药膳治疗痛经 / 121

如何用膳食疗法治疗痛经 / 125

经期保健应注意哪些问题 / 126

怎样用食疗及便方成药治疗经行胃脘痛 / 128



第1章

疾病扫盲

若想健康身体好，基础知识
须知道





100



(4) 阴蒂：位于两小阴唇顶端的联合处，系与男性阴茎相似的海绵体组织，具有勃起性。它分为三部分，前端为阴蒂头，显露于外阴，富含神经末梢，极敏感；中为阴蒂体；后为两个阴蒂脚，附着于两侧耻骨支。

(5) 阴道前庭：两侧小阴唇之间的菱形区。其前为阴蒂，后为阴唇系带。在此区域内，前方有尿道外口，后方有阴道口，阴道口与阴唇系带之间有一浅窝，呈舟状窝（又称阴道前庭窝），经产妇因受分娩影响，此窝不复见。在此区域内尚有以下各部：

①前庭球：又称球海绵体，位于前庭两侧，由具有勃起性的静脉丛构成，其前部与阴蒂相接，后部与前庭大腺相邻，表面被球海绵体肌覆盖。

②前庭大腺：又称巴氏腺，位于大阴唇后部，被球海绵体肌覆盖，如黄豆大，左右各一。腺管细长（1 ~ 2cm），向内侧开口于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时分泌黏液起润滑作用。正常情况下不能触及此腺。若因腺管口闭塞，可形成囊肿或脓肿，则能看到或触及。

③尿道口：位于阴蒂头后下方的前庭前部，略呈圆形。其后壁上有一对并列腺体称为尿道旁腺，其分泌物有润滑尿道口作用。此腺常有细菌潜伏。



④阴道口及处女膜：阴道口位于尿道口后方的前庭后部。其周围缘覆有一层较薄的黏膜，称为处女膜。膜的两面均为鳞状上皮所覆盖，其间含有结缔组织、血管与神经末梢，有一孔，多在中央，孔的形状、大小及膜的厚薄因人而异。处女膜可在初次性交或剧烈运动时破裂，分娩时进一步破裂，产后仅留有处女膜痕。

女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，后二者合称子宫附件。

(1) 阴道：为性交器官，也是月经血排出及胎儿娩出的通道。位于真骨盆下部中央，呈上宽下窄的管道，前壁长 7 ~ 9cm，与膀胱和尿道相邻；后壁长 10 ~ 12cm，与直肠贴近。上端包绕宫颈，下端开口于阴道前庭后部。环绕宫颈周围的部分称阴道穹隆。按其位置分前、后、左、右 4 部分，其中后穹隆最深，与盆腔最低部位的直肠子宫陷凹紧密相邻，临床上可经此处穿刺或引流。

(2) 子宫：子宫是有腔的肌性器官，呈前后略扁的倒置梨形，重约 50g，长 7 ~ 8cm，宽 4 ~ 5cm，厚 2 ~ 3cm，宫腔容量约 5ml。子宫上部较宽称宫体，其上端隆突部分称宫底，宫底两侧为角，



与输卵管相通。子宫下部较窄呈圆柱状称宫颈。宫体与宫颈的比例因年龄而异，婴儿期为 1 : 2，成年妇女为 2 : 1，老人为 1 : 1。

宫腔为上宽下窄的三角形，两侧通输卵管，尖端朝下通宫颈管。在宫体与宫颈之间形成最狭窄的部分称子宫峡部，在非孕期长约 1cm，其上端因解剖上较狭窄，称解剖学内口；其下端因黏膜组织在此处由宫腔内膜转变为宫颈黏膜，称组织学内口。妊娠期子宫下部逐渐伸展变长，妊娠末期可达 7 ~ 10cm，形成子宫下段。宫颈内腔呈梭形称宫颈管，成年妇女长 2.5 ~ 3.0cm，其下端称宫颈外口。宫颈下端伸入阴道内的部分称宫颈阴道部；在阴道以上的部分称宫颈阴道上部。未产妇的宫颈外口呈圆形；已产妇的宫颈外口因受分娩影响形成横裂，而分为前唇和后唇。

子宫位于盆腔中央，膀胱与直肠之间，下端接阴道，两侧有输卵管和卵巢。当膀胱空虚时，成人子宫的正常位置呈轻度前倾前屈位，主要靠子宫韧带及盆骨底肌和筋膜的支托作用。正常情况下宫颈下端处于坐骨棘水平稍上方，低于此水平即为子宫脱垂。

(3) 输卵管：为精子与卵子相遇受精的场所，也是向宫腔运送受精卵的通道。为一对细长而弯曲的肌性管道，位于阔韧带的上缘内 2/3 部，内侧与宫角相连通，外端游离，与卵巢接近。全长 8 ~ 14cm。根据输卵管的形态由内向外分为 4 部分：①间质部或称壁内部：为

(4) 卵巢：卵巢为一对扁椭圆形的性腺，具有产生卵子和激素的功能。卵巢的大小、形状随年龄而有差异。青春期前，卵巢表面光滑；青春期开始排卵后，表面逐渐凹凸不平。成年妇女的卵巢约 $4\text{cm} \times 3\text{cm} \times 1\text{cm}$ ，重 $5 \sim 6\text{g}$ ，呈灰白色；绝经后卵巢萎缩变小变硬。卵巢位于输卵管的后下方，卵巢系膜连接于阔韧带后叶的部位有血管与神经出入卵巢称卵巢门。卵巢外侧以盆骨漏斗韧带连于骨盆壁，内侧以卵巢固有韧带与子宫相连。

卵巢表面无腹膜，由单层立方上皮覆盖称生发上皮。上皮的深面有一层致密纤维组织称卵巢白膜。再往内为卵巢实质，又分为皮质与髓质。皮质在外层，内有数以万计的始基卵泡及致密结缔组织；髓质在中央，无卵泡，含有疏松结缔组织及丰富的血管、神经、淋巴管以及少量与卵巢悬韧带相连续的平滑肌纤维，后者对卵巢运动有作用。



何谓月经和月经周期

(1) 月经：是指伴随卵巢周期性变化而出现的子宫内膜周期性脱落及出血。月经的出现是生殖功能成熟的标志之一。月经第一次来潮称月经初潮，月经初潮年龄多在 13 ~ 14 岁之间，但可能早在 11 ~ 12 岁，迟至 15 ~ 16 岁。16 岁以后月经尚未来潮者应当引起临床重视。出血的第 1 日为月经周期的开始，两次月经第 1 日的间隔时间称一个月经周期。一般为 28 ~ 30 天。每个妇女的月经周期有自己的规律性。正常月经持续时间为 2 ~ 7 日，多数为 3 ~ 6 日。多数学者认为每月失血量超过 80ml 即为病理状态。

