

专家与您
面对面

月经不调

主编 刘红旗 刘月梅



怎么防？怎么治？

全面了解**月经不调**

正确面对月经不调的“防”与“治”

科技出版社

专家与您
面对面

月经不调

【美】 伊丽莎白·阿普尔



怎么防？怎么治？

为什么月经总是不调

从月经不规律到不孕

“防”与“治”

科学出版社



专家与您面对面

月经不调

主编 / 刘红旗 刘月梅

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

月经不调 / 刘红旗, 刘月梅主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2016.1

(专家与您面对面)

ISBN 978-7-5067-7643-1

I. ①月… II. ①刘… ②刘… III. ①月经失调-防治 IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 144657 号

专家与您面对面——月经不调

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 5 $1/_{4}$

字数 82 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 978-7-5067-7643-1

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

月经不调怎么防？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，告诉您关于月经不调您需要知道的有多少，您能做的有哪些。

阅读本书，让您在全面了解月经不调的基础上，能正确应对月经不调的“防”与“治”。本书适合月经不调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，可以随时为您答疑解惑。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

西医学是如何认识月经的周期性变化的 / 8

哪些生活因素常可导致月经病 / 9

什么是月经先期 / 11

月经先期的病因病机 / 12

什么是月经后期 / 13

月经后期的病因病机 / 13

什么是月经先后无定期 / 14

月经先后无定期的病因病机 / 14

经期过长是怎么回事 / 15

经期过短的病因病机 / 16

什么是经质 / 17

经质黏稠的病因病机 / 17

经来成块的病因病机 / 18

经如牛膜的病因病机 / 19

月经过多的概念与病因病机 / 20

什么是月经过少 / 21

月经过少的病因病机 / 22

经行味臭的原因 / 22



经行味腥的病因病机 / 23

什么是闭经 / 24

闭经的病因病机 / 25

什么是月经稀发，应如何对待 / 26

月经稀发的中医病因病机 / 27

高泌乳素血症为何引起闭经 / 28

经行骤止是如何形成的 / 30

何谓席汉综合征 / 31

崩漏的病因病机 / 31

经间期出血的病因病机 / 32

什么是功能性子宫出血 / 33

月经初潮过晚的病因病机 / 34

青春期月经稀发的病因病机 / 35

青春期经乱的病因病机 / 35

运动性闭经是如何发生的 / 36

激经是怎么回事 / 38

经行发热的病因病机 / 39

第2章 发病信号

——疾病总会露马脚，练就慧眼早明了

肥胖与消瘦对月经有什么影响 / 42

如何区别月经的正常与异常 / 44

经味异常也是病吗 / 46

西医学是如何对闭经进行分类的 / 47

少女月经周期不规则表示发育不良吗 / 48



经行为何会发生浮肿 / 49

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 / 52

诊断月经病时如何进行闻诊 / 56

诊断月经病时如何进行切诊 / 58

诊治月经病时为何要考虑体质差异 / 60

第4章 治疗疾病

——合理用药很重要，综合治疗效果好

如何辨证治疗月经先期 / 64

哪些脐疗方法对月经先期有效 / 68

哪些简便处方可供月经先期患者自选 / 69

哪些简便处方可供月经后期患者自选 / 71

怎样用简便方药治疗月经先后无定期 / 73

经期过长患者如何自我择药调经 / 75

如何用成药便方治疗经期过短 / 76

治疗经质黏稠的简便方法 / 78

治疗经质清稀的简便方法 / 80

如何用成药与简便方药治疗经来成块 / 82

经如牛膜如何辨证治疗 / 84

经如牛膜的简便治疗方法 / 85

月经过多的简易治疗方法 / 87

月经过少应怎样采取简易治疗方法 / 89

如何用简易方法治疗月经多少无定量 / 91



- 如何用简易方法治疗经行味臭 / 92
- 经行味腥的简易疗法 / 94
- 闭经患者如何选用中成药 / 96
- 治疗闭经的简便药方 / 97
- 哪些简易疗法可治疗月经稀发 / 98
- 溢乳闭经的简易治疗方法 / 100
- 高泌乳素血症西医如何诊治 / 102
- 高泌乳素血症引起的闭经怎样正确应用溴隐亭 / 103
- 经行骤止可采用哪些简易疗法 / 105
- 中医怎样诊疗席汉综合征 / 107
- 崩漏的简易疗法 / 109
- 治疗崩漏的中成药 / 111
- 经间期出血可用哪些简便方法治疗 / 112
- 月经忽断忽行怎样辨证治疗 / 114
- 怎样治疗“功血” / 115
- 女孩月经初潮过早如何治疗 / 116
- 女孩月经来潮过晚的简便治法 / 118
- 青春期月经稀发的简便治法 / 119
- 青春期经乱的简易疗法 / 120
- 如何辨证治疗青春期经乱 / 122
- 室女经来复止可用哪些成药便方调治 / 123
- 如何用简易方法治疗运动性闭经 / 125
- 怎样辨证治疗激经 / 126
- 激经的简易方药 / 127
- 流产后闭经可用哪些简易方药治疗 / 129



避孕药致经少或闭经的简易治法 / 130

老妇行经可用哪些简便方法调治 / 131

老妇血崩的简易治疗方法 / 132

治疗经行浮肿的成药便方 / 134

第5章 康复调养

——三分治疗七分养，自我保健恢复早

治疗月经病时为何要强调适时用药 / 138

月经病患者应怎样进行自我调养 / 140

如何护理月经病患者 / 142

如何用饮食疗法调治月经先期 / 144

怎样用食疗法调治闭经 / 146

第6章 预防保健

——运动饮食习惯好，远离疾病活到老

治疗月经病时为何要重视心理因素 / 150

经期保健应注意哪些问题 / 151

怎样预防月经病的发生 / 153



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

女性生殖系统分为外生殖器和内生殖器。女性外生殖器又称外阴，指生殖器官的外露部分，包括两股内侧从耻骨联合到会阴之间的组织。

（1）阴阜。耻骨联合前方的皮肤隆起，皮下富有脂肪。青春期的该部皮肤开始生长阴毛，分布呈尖端向下的三角形。阴毛的密度和色泽存在种族和个体差异。

（2）大阴唇。邻近两股内侧的一对纵长隆起的皮肤皱襞，起自阴阜，止于会阴。两侧大阴唇前端为子宫圆韧带终点，后端在会阴体前相融合，分别形成阴唇的前、后联合。大阴唇外侧面与皮肤相同，内有皮脂腺和汗腺，青春期长出阴毛；其内侧面皮肤湿润似黏膜。大阴唇皮下脂肪层含有丰富的血管、淋巴管和神经，受伤后易出血形成血肿。两侧大阴唇，未婚妇女自然合拢；经产妇由于受分娩的影响向两侧分开；绝经后由于激素水平低呈萎缩状，阴毛稀少。

（3）小阴唇。位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。表面湿润、色褐、无毛，富含神经末梢，故非常敏感。两侧小阴唇在前端相互融合，并分为前后两叶包绕阴蒂，前叶形成阴蒂包皮，后叶形成阴蒂系带。小阴唇后端与大阴唇后端相会合，在正中线形成阴唇系带。

(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分。

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。其边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。

女性内生殖器是如何构成的

女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢,后两者合称子宫附件。

(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,宫底两侧为宫角,