

月经病

预防与治疗383问

YUEJINGBING YUFANG YU ZHILIAO 383 WEN

主编 彭伟明 谢英彪

欢迎阅读军医版精品图书
简便实用的预防方法
最新最权威的治疗方案
医学专家为您答疑解惑
一书在手，防治无忧
献给勇于自我管理健康的朋友

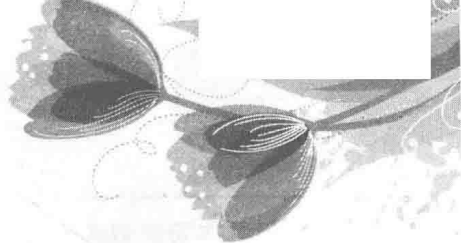


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病健康管理答疑丛书



月经病预防与治疗 383 问

YUEJINGBING YUFANG YU ZHILIAO 383 WEN

主 编	彭伟明	谢英彪			
副主编	史兰君	黄志坚	房斯洋		
编 委	虞丽相	周晓慧	刘欢团	朱梦甜	
	刘嘉伟	李 晶	章盈盈	张杨洋	
	黄 瑶	宋 鑫	谢 春		



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

月经病预防与治疗383问 / 彭伟明, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.12

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-8931-3

I. ①月… II. ①彭… ②谢… III. ①月经病—防治—问题解答 IV. ①R711.51-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第266011号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 汪东军 陈 娟 责任审读: 郁 静

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 11.625 字数: 255千字

版、印次: 2015年12月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 33.00元

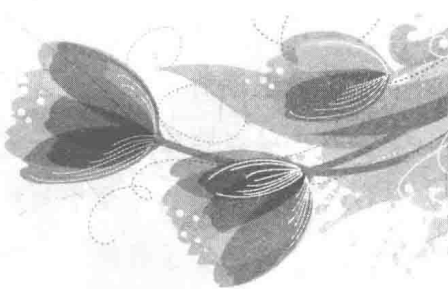
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

编者以专家答疑的形式首先介绍了月经病的病因、临床表现和诊断，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适等方面尽可能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，着重选答患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防病治病知识，适合月经病患者及家属阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，受病因作用后而发生的异常生命活动过程，人体的形态或功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了规定，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断作了较为详细的介绍，然后从起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面尽可

能详细而通俗地阐述与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向病人介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2015年7月



目 录

一、看清月经失调真面目	1
1. 女性为什么会有月经	1
2. 月经周期的变化过程是怎样的	3
3. 怎样才算正常的月经	3
4. 从月经量的多少能预知什么	4
5. 月经紊乱是何因	5
6. 月经为什么会失调	8
7. 月经失调有什么表现	9
8. 月经失调要做哪些检查	10
9. 药物引起月经紊乱后怎么办	10
10. 月经紊乱会引起卵巢疾病吗	11
11. 月经期需要忌口吗	12
12. 经期为什么关节痛	12
13. 经期瘙痒怎么办	13
14. 什么是经期过敏	14
15. 药物对月经有影响吗	14
16. 什么是经前期综合征	15
17. 什么是月经先期	18
18. 月经先期者的治疗要注意什么	20
19. 什么是月经后期	21

20. 月经后期的原因可能有哪些 22
21. 治疗月经后期要注意什么 23
22. 什么是月经先后无定期 24
23. 青春期和更年期妇女的月经先后无定期的治疗原则
有何不同 25
24. 什么是月经过多 26
25. 月经过多患者要注意什么 27
26. 上环会引起月经过多吗 28
27. 月经过多怎么办 29
28. 如何预防上环后月经过多 29
29. 什么是月经过少 30
30. 月经过少患者要注意什么 32
31. 什么是经期延长 32
32. 不排卵的女性会不会来月经 33
33. 什么是崩漏 34
34. 崩漏常出现哪些并发症 36
35. 崩漏者需要注意什么 36
36. 什么是女性经期的口鼻反应 37
37. 什么是闭经 38
38. 过度减肥会不会引起少女闭经 40
39. 治疗闭经要注意什么 41
40. 原发性闭经的主要原因是什么 42
41. 什么是生理性闭经 43
42. 何谓病理性闭经 43
43. 闭经如何诊断 44
44. 闭经如何做检查 45
45. 月经逾期就是闭经吗 46

46. 人工流产术后为何闭经	46
47. 月经期的危险信号有哪些	47
48. 经期延长是怎么回事	48
49. 闭经如何治疗	49
50. 什么是痛经	50
51. 痛经的发病率如何	51
52. 引起痛经的常见原因有哪些	52
53. 夏季为何多痛经	53
54. 痛经多发生在什么年龄	54
55. 婚后痛经能够自愈吗	54
56. 痛经会遮掩女性疾病吗	55
57. 严重痛经会影响生育吗	56
58. 盆腔炎与痛经有什么关系	58
59. 子宫内膜异位症为什么能引起痛经	59
60. 子宫颈狭窄能引起痛经吗	60
61. 盆腔肿瘤能引起痛经吗	61
62. 子宫腺肌病为何会引起痛经	61
63. 痛经按疼痛性质和部位如何分类	63
64. 痛经有哪些症状	64
65. 痛经的病理分类与表现是什么	65
66. 怎样防治痛经	66
67. 痛经要做哪些检查	67
68. 如何诊断痛经	67
69. 什么是经行乳房胀痛	68
70. 什么是经行头痛	69
71. 什么是经行口糜	70
72. 什么是经行发热	71

73. 什么是经行不寐	72
74. 什么是经行情志异常	73
75. 什么是经前面部痤疮	74
76. 什么是经行风疹	75
77. 什么是经行吐衄	76
78. 什么是经行泄泻	77
79. 什么是经行浮肿	78
80. 什么是经行便血	80
81. 什么是经行尿感	80
82. 什么是经行身痛	81
83. 什么是经行眩晕	82
二、起居养生与月经失调防治	84
84. 经前失眠者如何做好生活调理	84
85. 经前失眠者如何创造一个良好的居住环境	85
86. 经前失眠者如何安排好作息时间	87
87. 如何调理月经	88
88. 经期应注意哪些问题	89
89. 月经来临清洗阴道和外阴要注意什么	90
90. 月经期如何保护嗓音	91
91. 月经期该穿什么样的内衣	92
92. 怎样选适合自己的卫生巾	93
93. 女性经期有何禁忌	94
94. 月经期性交会有什么后果	94
95. 闭经如何护理	96
96. 调理月经先后无定期要注意什么	96
97. 消除痛经的简单方法有哪些	96

98. 对痛经患者如何细心照顾	97
99. 性交自慰可治经痛吗	98
100. 酒精药棉塞耳能治痛经吗	99
101. 痛经患者怎样进行自我护理	99
102. 痛经患者为什么要学习掌握月经卫生知识	100
103. 痛经患者为什么生活起居要有一定规律	101
104. 痛经患者为什么要防止房事过度	101
105. 经行风疹者如何自我调护	101
106. 经行乳胀患者要注意什么	102
107. 经行头痛患者要注意什么	102
108. 经行发热患者要注意什么	102
109. 治疗经行情志异常应注意什么	103
110. 治疗经前面部痤疮要注意什么	103
111. 经行吐衄患者要注意什么	104
112. 经行泄泻患者要注意什么	104
113. 经行浮肿患者要注意什么	105
114. 经行便血患者要注意什么	105
115. 经行尿感患者要注意什么	105
116. 经行身痛患者要注意什么	106
117. 经行眩晕患者要注意什么	106

三、合理饮食与月经失调防治 107

118. 经前期女性为何要远离咖啡因	107
119. 经前期女性为何要远离酒精	109
120. 经前期女性为何要远离高糖食物	111
121. 经前期女性为何要远离高盐食物	113
122. 经前期女性为何要多吃粗纤维食物	114

123. 经前期女性为何要多吃有益健康的脂肪 117
124. 月经先期者为什么要忌辛辣 119
125. 怎样用饮食改善经期提前 120
126. 月经先期患者如何吃保健菜 120
127. 月经先期患者如何喝药茶 121
128. 月经先期患者如何喝药粥 122
129. 月经先期患者如何喝药膳汤 123
130. 月经后期患者如何吃保健菜 125
131. 月经后期患者如何喝药茶 126
132. 月经后期患者如何喝药粥 127
133. 月经后期患者如何喝药膳汤 128
134. 月经先后无定期患者如何吃保健菜 130
135. 月经先后无定期患者如何喝药茶 130
136. 月经先后无定期患者如何喝药粥 131
137. 月经先后无定期患者如何喝药膳汤 131
138. 月经过多患者如何吃保健菜 133
139. 月经过多患者如何喝药茶 134
140. 月经过多患者如何喝药粥 135
141. 月经过多患者如何喝药膳汤 136
142. 月经过少患者如何吃保健菜 137
143. 月经过少患者如何喝药茶 139
144. 月经过少患者如何喝药粥 139
145. 月经过少患者如何喝药膳汤 140
146. 经期延长患者如何喝药茶 142
147. 经期延长患者如何喝药膳汤 142
148. 崩漏患者如何用中药汤药治疗 143
149. 崩漏患者如何吃保健菜 144

150. 崩漏患者如何喝药茶	146
151. 崩漏患者如何喝药粥	147
152. 崩漏患者如何喝药膳汤	148
153. 闭经患者如何吃保健菜	149
154. 闭经患者如何喝药茶	150
155. 闭经患者如何喝药粥	151
156. 闭经患者如何喝药膳汤	152
157. 痛经患者如何吃保健菜	154
158. 痛经患者如何采用药酒治疗	155
159. 痛经患者如何采用药茶治疗	158
160. 痛经患者如何采用药粥治疗	160
161. 痛经患者如何采用药蛋治疗	161
162. 痛经患者如何喝药膳汤	163
163. 香蕉牛奶加蜂蜜能治痛经吗	164
164. 喝葡萄酒可以调节痛经吗	165
165. 痛经患者为什么要少吃过甜或咸的食物	166
166. 痛经患者应忌哪些食物	166
167. 痛经患者能饮酒吗	167
168. 痛经的饮食调养原则是什么	168
169. 镁食可以缓解痛经吗	169
170. 经前乳房胀痛患者如何吃保健菜	170
171. 经前乳房胀痛患者如何喝药茶	171
172. 经前乳房胀痛患者如何喝药粥	172
173. 经前乳房胀痛患者如何喝药膳汤	173
174. 经行头痛患者如何吃保健菜	174
175. 经行头痛患者如何喝药茶	176
176. 经行头痛患者如何喝药粥	177

177. 经行头痛患者如何喝药膳汤	178
178. 经行口糜患者如何吃保健菜	179
179. 经行口糜患者如何喝药茶	180
180. 经行口糜患者如何喝药粥	181
181. 经行口糜患者如何喝药膳汤	181
182. 经行发热患者如何喝药茶	182
183. 经行发热患者如何喝药膳汤	182
184. 经行不寐患者如何吃保健菜	183
185. 经行不寐患者如何喝药茶	185
186. 经行不寐患者如何喝药粥	186
187. 经行不寐患者如何喝药膳汤	187
188. 经行情志异常患者如何吃保健菜	188
189. 经行情志异常患者如何喝药茶	189
190. 经行情志异常患者如何喝药粥	190
191. 经行情志异常患者如何喝药膳汤	191
192. 经前面部痤疮患者如何吃保健菜	191
193. 经前面部痤疮患者如何喝药茶	193
194. 经前面部痤疮患者如何喝药粥	194
195. 经前面部痤疮患者如何喝药膳汤	195
196. 经行风疹患者如何吃保健菜	196
197. 经行风疹患者如何喝药茶	197
198. 经行风疹患者如何喝药粥	198
199. 经行风疹患者如何喝药膳汤	199
200. 经行吐衄患者如何吃保健菜	199
201. 经行吐衄患者如何喝药茶	200
202. 经行吐衄患者如何喝药粥	201
203. 经行吐衄患者如何喝药膳汤	201



204. 经行泄泻患者如何吃保健菜	203
205. 经行泄泻患者如何喝药茶	204
206. 经行泄泻患者如何喝药粥	205
207. 经行泄泻患者如何喝药膳汤	206
208. 经行浮肿患者如何吃保健菜	207
209. 经行浮肿患者如何喝药茶	209
210. 经行浮肿患者如何喝药粥	210
211. 经行浮肿患者如何喝药膳汤	211
212. 经行便血患者如何吃保健菜	212
213. 经行便血患者如何喝药茶	213
214. 经行便血患者如何喝药粥	214
215. 经行便血患者如何喝药膳汤	214
216. 经行尿感患者如何吃保健菜	215
217. 经行尿感患者如何喝药茶	216
218. 经行尿感患者如何喝药粥	216
219. 经行尿感患者如何喝药膳汤	217
220. 经行身痛患者如何吃保健菜	218
221. 经行身痛患者如何喝药茶	220
222. 经行身痛患者如何喝药粥	220
223. 经行身痛患者如何喝药膳汤	222
224. 经行眩晕患者如何吃保健菜	223
225. 经行眩晕患者如何喝药茶	225
226. 经行眩晕患者如何喝药粥	226
227. 经行眩晕患者如何喝药膳汤	227
 四、经常运动与月经失调防治	 229
228. 能治疗经前期综合征的瑜伽有哪些	229

229. 经前失眠如何进行运动疗法	232
230. 大量运动后月经为什么会失调	232
231. 女子经期能参加体育锻炼吗	233
232. 为什么经期前后3天不宜游泳	234
233. 痛经患者为什么要锻炼身体	235
234. 子宫内膜异位症患者能进行体育锻炼吗	236
235. 如何做减轻痛经的医疗体操	237
236. 防治痛经如何做保健操	238
237. 经行眩晕如何进行运动治疗	238

五、心理调适与月经失调防治

238. 经前期如何才能不烦恼	240
239. 经前抑郁有何心理治疗方法	241
240. 为什么经前女性不宜精神高度紧张	243
241. 心理因素会引起闭经吗	244
242. 痛经患者为什么要避免情绪剧烈波动	245
243. 女青年如何注意经期心理卫生	245
244. 经行头痛者如何进行心理调养	246

六、西医如何治疗月经失调

245. 如何用药物控制经前期精神症状	247
246. 月经失调如何治疗	248
247. 原发性痛经如何常规治疗	249
248. 为什么说继发性痛经病因治疗最重要	251
249. 痛经选药有何诀窍	253
250. 解痉镇痛药可用于痛经治疗吗	254
251. 如何用性激素治疗原发性痛经	254

252. 哪些维生素可缓解痛经	255
253. 手术适用于哪些痛经患者	256
254. 子宫内膜异位症引发痛经如何治疗	257
255. 为什么痛经时服用镇痛药要小心	258
256. 如何应对经期疼痛	258
257. 痛经患者为什么要防止滥用药	260
七、中医如何治疗月经失调	262
258. 当归能治疗经前期综合征吗	262
259. 益母草能治疗经前期综合征吗	263
260. 月经先期患者如何用中药汤药治疗	264
261. 谢英彪教授如何运用四物汤治疗月经失调	265
262. 月经先期患者如何敷脐治疗	268
263. 月经先期患者如何针灸治疗	269
264. 月经后期患者如何用中药汤药治疗	269
265. 月经后期患者如何敷脐治疗	270
266. 月经后期患者如何针灸治疗	271
267. 月经先后无定期患者如何用中药汤药治疗	271
268. 月经先后无定期患者如何敷贴治疗	272
269. 月经先后无定期患者如何针灸治疗	273
270. 月经先后无定期如何药枕治疗	273
271. 月经过多患者如何用中药汤药治疗	273
272. 月经过多患者如何用膏滋治疗	274
273. 月经过多患者如何针灸治疗	274
274. 月经过多患者如何敷脐治疗	275
275. 月经过少患者如何用中药汤药治疗	275
276. 月经过少患者如何用膏滋治疗	276