

中国医学科学院健康科普研究中心推荐读物
国家卫计委临床医生科普项目

。 百科名医系列丛书 。

Health

专家解读

子宫内膜 异位症

王 清◎著



中国协和医科大学出版社

中国医学科学院健康科普研究中心推荐读物
国家卫计委临床医生科普项目
百科名医系列丛书

专家解读
子宫内膜异位症

王 清 著

 中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

专家解读子宫内膜异位症 / 王清著. —北京: 中国协和医科大学出版社,
2015. 10

(百科名医系列丛书)

ISBN 978-7-5679-0382-1

I. ①专… II. ①王… III. ①子宫内膜异位症-防治-问题解答
IV. ①R711.71-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 152740 号

专家解读
子宫内膜异位症

著 者: 王 清
责任编辑: 许进力
助理编辑: 高淑英

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开
印 张: 9.75
字 数: 110 千字
版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷
印 数: 1—5000
定 价: 22.00 元

ISBN 978-7-5679-0382-1

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前言

子宫内膜异位症是指具有生长能力和功能的子宫内膜组织种植在子宫腔以外部位而引起的疾病，是危害众多女性身心健康的一种慢性疾病，根据世界卫生组织资料显示，子宫内膜异位症在育龄期妇女的发病率为6%~10%，发病高峰在25~44岁。近年来，发病呈现年轻化趋势。在不孕症妇女中发病率为25%~40%。

子宫内膜异位症属于妇科常见病、多发病，为生育期妇女常见的一种良性进展性疾病，属妇科疑难病之一。因为此病虽为良性病变，但却具有类似恶性肿瘤的局部种植、浸润生长及远处转移能力。因而随着疾病进展，会给患病妇女带来疼痛难忍，生育困难的恶果，严重影响患者身心健康，家庭和睦。

时至今日，现代医学的研究也未能完全阐释清楚子宫内膜异位症的发病机制。随着研究的深入，西医强调子宫内膜异位症的个体化治疗，治疗的目标主要是针对症状改善和辅助生育为主，即减轻主要的疼痛相关症状，针对子宫内膜异位症引起的不孕症，根据病情、年龄等，可选手术、药物或者辅助生殖技术。

与西医不同，中医在治疗子宫内膜异位症有其独特方法。它的目的在于提高机体的全面机能，延缓疾病的进展，提高生活质量，并在养生膳食等辅助的治疗手段上，利用独特的体系和经验，可为经过激素或手术治疗后的子宫内膜异位症患者提供后续治疗和帮助。

此书旨在向子宫内膜异位症患者和感兴趣的读者介绍中西医对子宫内膜异位症的较为全面的认知，对患者日常诊治过程中提出的关于子宫内膜异位症的种种疑问进行了详细的解答，并介绍中西医的各种

对疾病的认知和各种疗法，包括膳食、生活方式的指导等。当您翻开此书时，希望它能为思想开明及希望领略不同领域文化的您提供一种别样的视野。

王 清

2015. 3. 30

目 录

第一章 子宫内膜异位症基础知识篇

1. 什么是子宫内膜异位症? / 1
2. 子宫内膜异位症是怎样发生的? / 1
3. 子宫内膜异位症会遗传吗? / 3
4. 从月经来潮开始就痛经的人会变成子宫内膜异位症吗? / 3
5. 子宫内膜异位症与妇科肿瘤的关系, 子宫内膜异位症会恶变吗? / 4
6. 哪些妇女更易患子宫内膜异位症? / 4
7. 子宫内膜异位症和我生活在这么污染的环境有关系吗? / 5
8. 子宫内膜异位症和食物不安全有关系吗? / 6
9. 子宫内膜异位症一般发生在什么年龄? / 7
10. 古代中医是如何认识子宫内膜异位症的? / 7
11. 现代中医如何认识子宫内膜异位的发病? / 8
12. “宫寒”是子宫内膜异位症的发病原因吗? / 9
13. 我经常贪凉, 喜食冰激凌和爱喝凉饮料等, 这会引起子宫内膜异位症吗? / 10
14. 我喜爱吃辣的食物、烧烤类食物, 会引起子宫内膜异位症吗? / 11
15. 我经常生气, 从中医看会得子宫内膜异位症吗? / 12
16. 我平素体质很差, 是不是也容易患上子宫内膜异位症? / 12
17. 子宫腺肌病和子宫内膜异位症有什么不同? / 13

第二章 子宫内膜异位症常见症状及诊断篇

18. 子宫内膜异位症患者有哪些不适感觉和身体异常? / 14
19. 子宫内膜异位症最主要表现是什么? / 15
20. 内异症之疼痛——所有的子宫内膜异位症都会引起疼痛吗? / 15
21. 内异症之疼痛——子宫内膜异位症的痛经是什么样的? / 16
22. 内异症之疼痛——什么是子宫内膜异位症引起的慢性盆腔疼痛? / 18
23. 内异症之疼痛——同房疼痛是子宫内膜异位症的一个特定的症状吗? / 18
24. 内异症之疼痛——排卵疼痛是子宫内膜异位症引起的吗? / 19
25. 内异症之疼痛——经期肛门坠胀和排便痛也是子宫内膜异位症的特定表现吗? / 20
26. 内异症之不孕——患了子宫内膜异位症就意味着不孕吗? / 20
27. 内异症之不孕——子宫内膜异位症的不孕有什么样的身体不适表现? / 21
28. 内异症之包块——巧克力囊肿是子宫内膜异位症吗? / 21
29. 内异症之包块——巧克力囊肿必须要手术才能诊断吗? / 22
30. 内异症之其他可能症状——内异症除了疼痛、不孕、包块外还有其他可能的表现吗? / 22
31. 实验室血液检测的方法能辅助诊断子宫内膜异位症吗? / 23
32. 如何知道自己是否患了子宫内膜异位症? / 24
33. 妇科检查能帮助诊断子宫内膜异位症吗? / 25
34. B超能够帮助我诊断是否患上了子宫内膜异位症吗? / 26
35. 如果怀疑患子宫内膜异位症, 应何时选择腹腔镜检查? / 26
36. 其他的影像学检查如 X 线、MRI、CT 等对诊断子宫内膜异位症有帮助吗? / 27

37. 诊断子宫内膜异位症还有其他抽血化验的检查方法吗？这些抽血诊断试验的准确性如何？ / 27
38. 哪些情况下要考虑子宫内膜异位症复发？ / 28
39. 子宫内膜异位症复发怎么诊断？ / 29
40. 如何诊断子宫内膜异位症恶变？ / 30
41. 中医如何诊断子宫内膜异位症？ / 31
42. 中医的瘀血和子宫内膜异位症的关系？ / 31
43. 中医的子宫内膜异位症有什么样的不适身体表现？ / 33
44. 中医的子宫内膜异位症会有什么样特别的舌象变化和脉象变化？ / 33
45. 中医常说的瘀血在子宫内膜异位症的患者身上是怎么表现的？ / 34
46. 子宫腺肌病和子宫内膜异位症的身体不适和表现很像，如何区别二者呢？ / 35

第三章 子宫内膜异位症鉴别诊断篇

47. 我第一次来月经后不久就有痛经，现在已经结婚，仍然有痛经，是否我的痛经是子宫内膜异位症引起的？ / 37
48. 我的痛经很重，我是不是就得了子宫内膜异位症呢？ / 38
49. 我一直都有同房疼痛，同房不愉快的感觉，是否也是子宫内膜异位症的问题呢？ / 39
50. 我月经一直淋漓不尽，多年不孕，是否因子宫内膜异位症引起？ / 39
51. 我每个月都有排卵期疼痛，是不是得了子宫内膜异位症？ / 40
52. 肛门坠胀是子宫内膜异位症特有的症状吗？ / 41
53. 我有卵巢囊肿，B超有时说是巧克力囊肿，有时说不是。我到底是否得了子宫内膜异位症的巧克力囊肿？ / 41
54. 我上高中时因巧克力囊肿破裂做过急诊手术，现在29岁，结婚2

- 年，一直未怀孕，不孕的原因是否为子宫内膜异位症？ / 42
55. 我的 B 超发现盆腔卵巢部位有包块，这是卵巢恶性肿瘤，还是子宫内膜异位症的巧克力囊肿？ / 44
56. 我排便不畅，有时便血，如何区别我的问题是子宫内膜异位症引起，还是直肠癌引起？ / 44
57. 我痛经十分严重，到底得的是子宫内膜异位症还是子宫腺肌病，如何鉴别？ / 45
58. 我快绝经了，但还是有子宫内膜异位症的问题，绝经后我的内异症会转成癌症吗？ / 46
59. 急性下腹痛会是子宫内膜异位症引起的吗？ / 47

第四章 子宫内膜异位症治疗篇

60. 子宫内膜异位症能被治愈吗？ / 48
61. 内异症疼痛治疗——如何治疗子宫内膜异位症引起的痛经？ / 48
62. 内异症疼痛治疗——内异症痛经发作时的常用止痛药物有哪些注意事项？ / 50
63. 内异症疼痛治疗——如何治疗子宫内膜异位症引起的性交痛？ / 51
64. 内异症疼痛治疗——如何治疗子宫内膜异位症引起的排卵痛？ / 52
65. 内异症疼痛治疗——手术能治疗子宫内膜异位症引起的疼痛吗？ / 53
66. 内异症不孕治疗——如何治疗子宫内膜异位症引起的不孕？ / 53
67. 内异症不孕治疗——如何更客观评价内异症不孕及据此选择合适的治疗方法？ / 54
68. 内异症不孕治疗——如何选择应用促排卵药？ / 55
69. 内异症包块治疗——怎样治疗卵巢子宫内膜异位囊肿？ / 56
70. 常用的子宫内膜异位症的治疗方法和手段有哪些？ / 56
71. 激素类药物治疗子宫内膜异位症的效果怎样？ / 57

72. 可以完全用药物治疗子宫内膜异位症吗? / 58
73. 内异症药物治疗——雄激素类衍生物的服用方法及注意事项? / 59
74. 内异症药物治疗——孕激素类药物的服用方法及注意事项? / 60
75. 内异症药物治疗——GnRH-a 类药物的使用方法及注意事项? / 60
76. 内异症药物治疗——避孕药的服用方法及注意事项? / 61
77. 内异症药物治疗——其他的西药服用方法及注意事项? / 62
78. 内异症治疗的新选择——曼月乐是一种避孕环吗? / 62
79. 内异症治疗的新选择——曼月乐的作用机制? / 63
80. 内异症治疗的新选择——曼月乐的不良反应总体来说是怎样的? / 64
81. 内异症的新选择——曼月乐在什么情况下要取出? / 65
82. 子宫内膜异位症的介入治疗适用于什么情况? / 66
83. 子宫内膜异位症手术治疗效果怎样? / 66
84. 怎样选择不同的治疗方法治疗子宫内膜异位症? / 67
85. 各种治疗子宫内膜异位症药物的不良反应有哪些? / 68
86. 外科手术治疗会有并发症吗? / 68
87. 心理治疗子宫内膜异位症重要吗? / 69
88. 子宫内膜异位症患者的家人应该如何配合治疗? / 69
89. 中医治疗内异症——中医能治疗子宫内膜异位症吗? / 70
90. 中医治疗内异症——在什么时机选择中医药的疗法? / 71
91. 中医治疗内异症——中医通常采用什么方法治疗子宫内膜异位症? / 71
92. 中医治疗内异症——中医的辨证施治如何实行对子宫内膜异位症的治疗? / 72
93. 中医治疗内异症——中医常用的治疗子宫内膜异位症的中药方有哪些? / 73
94. 中医治疗内异症——中医常用的治疗子宫内膜异位症的中成药有

哪些? / 74

95. 中医治疗内异症——听说中药可以灌肠治疗子宫内膜异位, 这种方法会有效果吗? / 75
96. 中医治疗内异症——中药灌肠方法是怎样做的? / 76
97. 中医治疗内异症——中医治疗子宫内膜异位症巧克力囊肿会使巧克力囊肿变小吗? / 76
98. 中医治疗内异症——中医治疗子宫内膜异位症引起的痛经和西药止痛药一样吗? 怎么服药? / 77
99. 中医治疗内异症——中医治疗子宫内膜异位症引起的各种疼痛治疗方法一样吗? / 78
100. 中医治疗内异症——中医治疗子宫内膜异位症常用的活血的中药对怀孕有不良的影响吗? / 79
101. 中医治疗内异症——服用治疗子宫内膜异位症的中药后多久才能怀孕? / 79
102. 中医治疗内异症——服用治疗子宫内膜异位症的中药过程中, 若发现怀孕了该怎么办? / 81
103. 中医治疗内异症——针灸能够在治疗子宫内膜异位症中起到作用吗? / 82
104. 中医治疗内异症——针灸常用的治疗子宫内膜异位症的穴位和方法有哪些? / 82
105. 中医治疗内异症——其他一些针灸疗法如耳针、电针等如何实施? / 83
106. 中医治疗内异症——按摩推拿能够治疗子宫内膜异位症吗? / 83
107. 中医治疗内异症——贴膏药能治疗子宫内膜异位症吗? / 84
108. 中医治疗内异症——中医食疗的方法对子宫内膜异位症患者有帮助吗? / 85
109. 中西医结合治疗内异症——什么是子宫内膜异位症的中西医结合

治疗? / 85

110. 中西医结合治疗内异症——中西医结合治疗子宫内膜异位症会用很多药物吗? / 86
111. 中西医结合治疗内异症——子宫内膜异位症患者什么情况下选择西医、什么情况下选择中医、什么情况下中西医结合治疗? / 86
112. 中西医结合治疗内异症——举例说明中西医结合治疗子宫内膜异位症的具体情况。 / 87
113. 内异症治疗之其他——锻炼身体会有助于我的子宫内膜异位症的缓解吗? / 88
114. 内异症治疗之其他——子宫腺肌病与子宫内膜异位症的中医治疗方法一样吗? / 89
115. 内异症治疗之其他——子宫腺肌病和子宫内膜异位症的治疗方法一样吗? / 89
116. 内异症治疗之其他——三年前行剖宫产后, 最近发现刀口附近有包块, 说是腹壁子宫内膜异位症, 能治好吗? / 90
117. 内异症治疗之其他——如果在盆腔以外如消化道、泌尿道、胸腔等部位发现的子宫内膜异位症, 如何治疗呢? / 91
118. 内异症治疗之其他——子宫内膜异位症手术有分期一说, 对我的治疗有什么好处吗? / 91
119. 内异症治疗之其他——子宫内膜异位症复发应该如何选择治疗方法? / 93
120. 内异症治疗之其他——子宫内膜异位症恶变应该如何选择治疗方法? / 95
121. 内异症治疗之其他——子宫内膜异位症恶变行中医治疗有帮助吗? / 95

第五章 子宫内膜异位症预后篇

122. 子宫内膜异位症会自然消失吗? / 97

- 123. 子宫内膜异位症怀孕后能消失吗? / 97
- 124. 子宫内膜异位症绝经后肯定不复发吗? / 98
- 125. 子宫内膜异位症复发情况是怎样的? / 98
- 126. 子宫内膜异位症何时会恶变? / 99
- 127. 中医认知的子宫内膜异位症预后如何? / 99

第六章 子宫内膜异位症预防篇

- 128. 子宫内膜异位症的预防需要从哪几方面入手? / 101
- 129. 月经的情况如何影响子宫内膜异位症的发生? / 102
- 130. 最重要的影响子宫内膜异位症发生的环境因素有哪些? 如何预防? / 102
- 131. 体重、饮酒、抽烟和喝咖啡对子宫内膜异位症发病有多大的影响? / 103
- 132. 身体的免疫功能和子宫内膜异位症的发生有关吗? 如何预防? / 104
- 133. 听说一些慢性病与子宫内膜异位症有关, 真是这样吗? 如何预防? / 105
- 134. 避孕药或避孕措施会有助于减缓子宫内膜异位症的发生还是增加其发生? / 106
- 135. 子宫内膜异位症能用疫苗来预防吗? / 106
- 136. 对于有生殖道畸形的人及早行手术治疗, 是否会避免子宫内膜异位症发生? / 107
- 137. 听说有医源性的子宫内膜异位症, 如何进行预防呢? / 107
- 138. 总的来说, 日常生活中应该注意些什么, 可有助于预防子宫内膜异位症的发生? / 108
- 139. 中医有什么措施能有效预防子宫内膜异位症的发生? / 109

第七章 子宫内膜异位症膳食保健篇

140. 听说子宫内膜异位症是雌激素依赖疾病, 有哪些含有雌激素的食物, 我需要避免食用? / 111
141. 子宫内膜异位症的痛经会与哪些食物关系密切? / 112
142. 咖啡、茶和糖等会对子宫内膜异位症产生不利影响吗? / 112
143. 听说绿茶有预防和治疗子宫内膜异位症的作用, 这是否可信? / 113
144. 吸烟和饮酒对子宫内膜异位症有何影响? / 114
145. 子宫内膜异位症的患者, 如何进行营养素的均衡选择? / 115
146. 抗氧化剂对子宫内膜异位症的影响多大? / 116
147. ω -3 脂肪酸作为抗炎物质的代表, 如何保证其摄入? / 117
148. B 族维生素听说会减轻痛经, 对子宫内膜异位症有效吗? / 118
149. 含镁的食物摄入对子宫内膜异位症有帮助吗? / 120
150. 子宫内膜异位症的总体饮食建议如何? / 120
151. 中医子宫内膜异位症痛经的膳食保健怎么做? / 121
152. 中医子宫内膜异位症慢性盆腔痛的膳食保健怎么做? / 123
153. 中医子宫内膜异位症排便痛的膳食保健怎么做? / 125
154. 中医子宫内膜异位症不孕的膳食保健怎么做? / 125

第八章 子宫内膜异位症健康生活方式篇

155. 缓解压力会有助于子宫内膜异位症的缓解吗? / 127
156. 外源雌激素暴露增加会促进子宫内膜异位症发展吗, 如何预防? / 127
157. 锻炼有助于减轻子宫内膜异位症吗? / 128
158. 睡眠失调会促进子宫内膜异位症的发生发展吗? / 129
159. 子宫内膜异位症患者有必要与周围人进行交流吗? / 130

160. 中医养生的学说对子宫内膜异位症患者有帮助吗，如何取舍？ / 131
161. 子宫内膜异位症患者如何掌握基本的中医养生保健方法？ / 132

第九章 常见子宫内膜异位症中医治疗病例

162. 子宫内膜异位症——痛经患者 / 134
163. 子宫内膜异位症——巧克力囊肿 / 135
164. 子宫内膜异位症——不孕 / 136
165. 子宫内膜异位症——盆腔疼痛 / 137
166. 子宫内膜异位症——月经失调 / 138
167. 子宫腺肌病（瘤） / 139
168. 子宫腺肌瘤合并巧克力囊肿 / 140
169. 腹壁子宫内膜异位症 / 141

第一章 子宫内膜异位症 基础知识篇

1

什么是子宫内膜异位症？

正常子宫内膜位于子宫腔内壁，可分为功能层和基底层，其功能层可受卵巢分泌的雌孕激素影响而发生周期性脱落出血，即产生月经。然而，当各种各样的原因使子宫腔内的子宫内膜组织生长在子宫腔以外的其他部位时，就形成了子宫内膜异位症。

这些生长在宫腔外的异位内膜可侵犯全身任何部位，其中宫骶韧带、子宫直肠陷凹及卵巢为最常见的受侵犯部位，其次为子宫浆膜、输卵管、乙状结肠、腹膜脏层，阴道直肠隔亦常见。当然，异位内膜也可以位于身体其他部位，如肺脏、肝脏、鼻腔黏膜、腹壁的剖宫产瘢痕等，这些部位的发生率相对会比较低。

2

子宫内膜异位症是怎样发生的？

迄今为止，子宫内膜异位症的病因病理过程仍然未能完全弄清楚。现在有几种较为公认的发病学说。

一种学说是现在普遍认可的，也是最古老的学说即种植学说，认为子宫内膜异位症的发生，是有功能的子宫内膜细胞种植在盆腔腹膜表面而发生的。这个种植的原因有可能是经血倒流，也有可能是免疫功能的缺陷导致经血逆流后无法被身体清除而种植，也可能是手术所导致的播散，我们常见的腹壁剖宫产瘢痕的子宫内膜异位症与手术有一定关系。

另一种学说是体腔上皮化生学说，认为子宫内膜异位症来源于胚胎中肾管残迹，在原来的位置生长，或者在卵巢腹膜发生了上皮的化生。

第三种比较普遍被认可的学说为诱导学说，经血逆流现象非常普遍，但不是所有的经血逆流的人都会得子宫内膜异位症，只有某些特定人群因种植的内膜释放某种未知物质，诱导未分化的间充质形成子宫内膜异位组织，从而发生子宫内膜异位症。

此外，许多研究从不同的层面揭示了子宫内膜异位症形成的复杂性，例如，有研究表明子宫内膜异位症有家族聚集的倾向，环境因素中二噁英或射线会导致子宫内膜异位症发病增多。国内郎景和教授课题组提出“在位内膜决定论”在一定程度上解释了经血逆流现象普遍存在，但只有那些具有更活跃功能的在位子宫内膜患者才能发生子宫内膜异位症，这个学说对种植学说是很好的补充。

由于对子宫内膜异位症的发病原因并未完全弄清楚，而且随着研究的深入，传统的经血逆流学说也受到了挑战，有学者提出经血逆流缺乏循证医学的证据，生育年龄妇女一生中有 400 多次的子宫内膜再生、分化、剥脱，呈现出一种动态的更新，这种更新并没有使所有的妇女患上子宫内膜异位症。因此，与子宫内膜再生密切相关的干细胞学说成为一种新的发病学说。如果能在源头上探明患者干细胞类型，就有可能真正找到子宫内膜异位症的易感人群。目前，尚无法做到这一点，所以，对子宫内膜异位症的预防尚处于探索阶段。