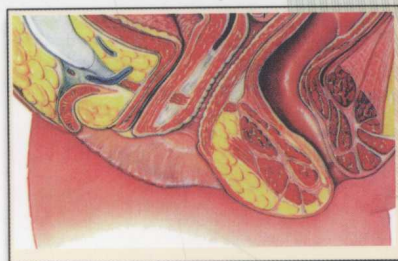


远离疾病丛书

月经病

调治



丛书主审：樊粤光

丛书主编：曾意荣

主 编：赵 颖

副 主 编：李淑云 薛恺睿



兼腹中疼煎服
烏梅散用乳香沒食

广东科技出版社

月经病调治

丛书主审: 樊粤光

丛书主编: 曾意荣

主 编: 赵 颖

副 主 编: 李淑云

编写人员: 王慧颖

江苏工业学院图书馆

藏 书 章

薛恺睿

李晓燕

陈 虹

梁 菁

李 莉

广东科技出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

月经病调治/赵颖主编. —广州: 广东科技出版社,
2005. 1

(远离疾病丛书)

ISBN 7-5359-3618-0

I. 月… II. 赵… III. 月经病-防治
IV. R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 047780 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 850mm×1 168mm 1/32 印张 7.125 字数 150 千

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~6 000 册

定 价: 13.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前 言

月经病是女性的常见病和多发病，是可防可治的，但在临床工作中，我们遗憾地发现，由于缺乏对正常月经和月经病的正确认识，许多妇女延误了疾病的诊治，轻则影响工作和生活，重则影响生育，给患者带来身心的困扰，甚至可成为家庭的不稳定因素。因此，有必要普及自身保健知识，避免或减轻月经病对患者工作、生活的干扰，预防疾病的发生，这是每个医务工作者的责任，也是本书的宗旨。

本书选择了在临床诊疗过程中经常碰到的问题，以问答的方式分别讲述了有关月经和月经病的一些常识，以期帮助患者了解自己的病情，更好地就医、调养，同时也可帮助广大女性朋友了解月经生理、月经病的发病原因和防治方法。行文时力求专业性与科普性相结合。

由于我们水平有限，书中难免有不尽人意之处，敬请广大读者批评指正。

祝广大女性朋友身体健康！

编 者
2004年4月

目 录

月经病探秘

一、认识月经	1
(一) 女性生殖系统	1
(二) 正常月经	4
(三) 月经的产生与内分泌	6
(四) 排卵与月经的关系	7
(五) 中医对月经产生机制的认识	8
(六) 特殊的月经现象	10
(七) 影响月经的一些因素	11
(八) 阴道出血都是月经吗	15
二、常见月经病	16
(一) 什么是月经病	16
(二) 月经病与月经不调是一回事吗	17
(三) 周期异常的月经病	17
(四) 经期异常的月经病	17
(五) 经量异常的月经病	18
(六) 月经周期、经期、经量均异常的月经病——崩漏	18
(七) 以伴随月经周期出现症状为特征的月经病	19
三、月经病是怎么发生的	19
(一) 内分泌失调所致	19
(二) 其他原因所致	21
(三) 哪些人易患月经病	21
(四) 不同年龄阶段易得的月经病不同	22

四、常见问题答疑	22
(一) 月经病会遗传吗	22
(二) 月经病与情绪有关系吗	22
(三) 肥胖会影响月经吗	23
(四) 消瘦会影响月经吗	24
(五) 避孕药物会影响月经吗	25
(六) 上环会导致月经失调吗	26
(七) 人工流产会影响月经吗	27
(八) 药物引起月经紊乱后怎么办	28
(九) 月经病会影响生育吗	28

走进诊室

一、顺利就诊	30
(一) 什么情况下该找医生	30
(二) 应到哪个科就诊	32
(三) 准确描述自己的月经	32
(四) 如实报告病情	34
(五) 阴道出血不能统称“月经”	35
二、确定病因要做的检查	36
(一) 体格检查	36
(二) 妇科检查	37
(三) 基础体温测定	38
(四) 宫颈黏液检查	42
(五) 阴道脱落细胞检查	44
(六) 激素测定	45
(七) 子宫内膜活组织检查	47

(八) B超检查	49
(九) X线检查	50
(十) 电子计算机断层扫描(CT)和核磁共振成像(MRI) 检查	51
(十一) 腹腔镜检查	52
(十二) 宫腔镜检查	52
三、排卵与无排卵	54
(一) 排卵是怎样发生的	54
(二) 排卵对女性的重要意义	55
(三) 怎样知道自己有无排卵	56
(四) 排卵时自己有感觉吗	57
(五) 无排卵导致的月经病	58
四、功能失调性子宫出血	59
(一) 什么叫“功血”	59
(二) 功血是如何分类的	60
(三) 不同年龄的功血类型有哪些不同	61
(四) 无排卵性功血是怎样产生的	62
(五) 育龄期妇女的排卵性月经失调	63
(六) 重要的辅助检查有哪些方面	63
(七) 功血应与哪些疾病相鉴别	65
(八) 为什么必须要小心子宫内膜增生过长	65
五、闭经	66
(一) 月经逾期不来就是闭经吗	66
(二) 闭经的分类	67
(三) 各类闭经的特征	69
(四) 生殖道及子宫病变引起的闭经	70
(五) 卵巢病变引起的闭经	71

(六) 脑垂体病变及垂体肿瘤引起的闭经	72
(七) 下丘脑病变引起的闭经	72
(八) 明确闭经原因需要做些什么检查	74
(九) 如何一步步查明闭经的原因	76
(十) 中医对闭经的认识	79
六、多囊卵巢综合征	79
(一) 什么是多囊卵巢综合征	79
(二) 多囊卵巢综合征的特征	80
(三) 为什么会出现多囊卵巢综合征	81
(四) 内分泌的异常改变	82
(五) 为什么多囊卵巢综合征多见于青春期少女	82
(六) 不可缺少的检查	83
(七) 多囊卵巢综合征应与什么病相鉴别	84
(八) 多囊卵巢综合征需要治疗吗	85
(九) 中医可以治疗多囊卵巢综合征吗	86
(十) 多囊卵巢综合征会遗传吗	87
(十一) 多囊卵巢综合征有危险性吗	87
七、高催乳素血症	88
(一) 什么是催乳素	88
(二) 高催乳素血症是怎么回事	89
(三) 高催乳素血症对身体的影响	89
(四) 高催乳素血症的特征表现	90
(五) 高催乳素血症的病因	91
(六) 不可缺少的辅助检查	93
(七) 催乳素测定为什么要在指定时间进行	95
(八) 高催乳素血症应与什么病鉴别	95
(九) 中医是如何认识高催乳素血症的	96

八、痛经	97
(一) 顾名思义话痛经	97
(二) 痛经的分类	98
(三) 痛经是怎样产生的	98
(四) 中医对痛经发病的认识	100
(五) 痛经会遗传吗	101
(六) 是女人就会痛经, 痛经不用看医生	101
(七) 痛经在生育后就会自然消失吗	102
(八) 痛经可能是哪些疾病的信号	103
(九) 要明确痛经病因需要哪些检查	103
(十) 腹痛同时有阴道出血一定是痛经吗	104
(十一) 痛经影响怀孕吗	105
九、经前期紧张综合征	106
(一) 什么是经前期紧张综合征	106
(二) 经前期紧张综合征都有哪些症状	106
(三) 哪些人易患经前期紧张综合征	107
(四) 为什么会发生经前期紧张综合征	107
(五) 中医学是如何认识经前期紧张综合征的	109
(六) 经前期紧张综合征需要做哪些检查	110
(七) 如何诊断经前期紧张综合征	111
(八) 经前期紧张综合征应注意与哪些疾病相区别	111
十、围绝经期综合征	113
(一) 绝经是怎么回事	113
(二) 围绝经期所指的时期	116
(三) 什么是围绝经期综合征	117
(四) 女性必然“逃”不过围绝经期综合征吗	118
(五) 为什么会出现围绝经期综合征	118

(六) 中医学是如何认识围绝经期综合征的	118
(七) 什么人易患围绝经期综合征	118
(八) 围绝经期综合征与家族遗传因素有关吗	119
(九) 围绝经期综合征的自我诊断	119
(十) 围绝经期综合征需要做哪些检查	120
(十一) 围绝经期综合征应与哪些疾病相区别	121
(十二) 几种围绝经期出现的疾病	122
(十三) 绝经后阴道出血应注意什么	124
(十四) 常见问题答疑	124

善于调养

一、日常起居需注意	126
(一) 经期保健	126
(二) 劳逸适度	128
(三) 交合有度	129
(四) 慎用药物	130
二、精神调养有学问	131
三、一般饮食讲宜忌	135
(一) 以月经周期而分的饮食宜忌	135
(二) 以季节而分的饮食宜忌	137
四、辨证施食是关键	140
(一) 不同证候的饮食宜忌	141
(二) 月经失调的辨证施食	141
(三) 崩漏的辨证施食	142
(四) 闭经的辨证施食	143
(五) 痛经的辨证施食	144

(六) 经前期综合症的辨证施食	145
(七) 围绝经期综合症的辨证施食	145
五、传统气功是法宝	148
六、自我按摩显神通	149
七、其他调养也不错	152
(一) 物理疗法	152
(二) 音乐疗法	153

预防为先

一、身体锻炼不可少	155
(一) 预防的重要性	155
(二) 月经期能否参加锻炼	155
(三) 月经期锻炼应注意的问题	156
(四) 预防月经病可做什么锻炼	157
二、合理饮食要注意	158
(一) 营养均衡最重要	158
(二) 忽胖忽瘦不可取	159
(三) 食物诱因要慎防	159
(四) 激素药物不乱服	160
三、心理疏导应重视	160
四、定期检查不能忘	161
五、加强保健是关键	161
六、分门别类谈预防	162
(一) 月经失调	162
(二) 崩漏	164

(三) 闭经	164
(四) 痛经	165
(五) 高催乳素血症	165
(六) 经前期综合征	166
(七) 围绝经期综合征	166

适当用药

一、西药不可少	168
(一) 西药治疗原则	168
(二) 激素药物使用宜忌	169
(三) 诱发排卵及超排卵	170
(四) 小心超排卵异常反应	177
(五) 无排卵型功血的治疗	178
(六) 排卵性月经失调的治疗	181
(七) 闭经的治疗	182
(八) 多囊卵巢综合征的治疗	183
(九) 高催乳素血症的治疗	185
(十) 痛经应急止痛处理	188
(十一) 经前期综合征的治疗	188
(十二) 围绝经期综合征的治疗	189
二、中医不可无	195
(一) 中医对月经病的认识	195
(二) 中药调经效果佳	195
(三) 中医治疗原则	196
(四) 月经病中医自我治疗	196

月经病探秘

在女性的生活中，月经是一个非常重要的角色，它伴随女性30余年，那月经是如何产生的，有什么特点，正常或者异常的月经又是怎么样的，等等问题，在下面的内容里，我们会一一作答。

一、认识月经

（一）女性生殖系统

女性生殖系统包括内、外生殖器及其临近组织。骨盆是生殖器官的所在地，与分娩密切相关。女性生殖器官与盆腔其他器官不仅在位置上互相邻接，而且血管、淋巴及神经也相互有密切联系。女性生殖系统与尿道、输尿管、膀胱、直肠、阑尾等，在生理上密切相关，病理上相互影响。当某一器官有病变时，如创伤、感染、肿瘤等，易累及邻近器官。

女性外生殖器指生殖器，指生殖器官的外露部分（如图1），位于两大腿内侧之间，前面为耻骨联合，后面以会阴为界，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭。女性进入青春期后，外阴会逐渐长出丛生而弯曲的阴毛，分布像一个尖端向下的三角形。大部分阴毛生长于阴阜，也就是耻骨联合前面隆起的脂肪垫。阴阜下方、两大腿跟内侧有一对隆起的皮肤皱襞，起自阴阜，止于会阴，是大阴唇，它像一扇门，未婚妇女自然合拢，遮盖阴道口及尿道外口；经产妇由于受分娩影响向两侧分开；绝经后萎

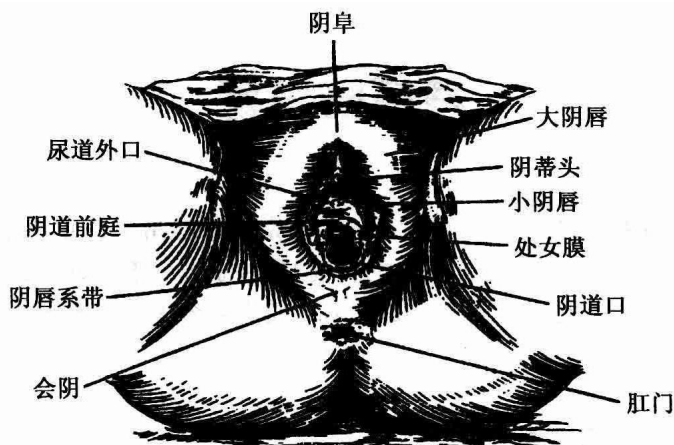


图1 女性外生殖器

缩，阴毛稀少。大阴唇内侧的一对薄皱襞为小阴唇，两侧小阴唇上端相互融合，为阴蒂，与男性阴茎海绵体相似，受刺激后具有勃起性。小阴唇和阴蒂都富有神经末梢，是性敏感区。阴蒂下方、两小阴唇之间的裂隙叫做阴道前庭，它前方是较小的尿道口，后方是较大的阴道口，内有前庭球和前庭大腺。前庭大腺，又叫巴多林腺或巴氏腺，位于大阴唇的后部，黄豆大小，左右各一，内侧开口于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内，有分泌作用，正常情况下不能摸到，如果因感染引起腺管口闭塞，形成前庭大腺脓肿，或只是腺管口闭塞使分泌物聚集，形成前庭大腺囊肿，检查时能看到或触及。阴道口周缘覆盖有一层较薄的黏膜，为鳞状上皮覆盖，其内含有结缔组织、血管与神经末梢，中央有一孔，多为椭圆形，为处女膜孔，处女膜多在初次性交时破裂而有少量出血或较多量出血。但剧烈运动、外伤等也能引起处女膜破裂，使初次性交无出血。由于受分娩的影响产后妇女只留有处

女膜痕。

女性内生殖器，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢，后两者称为子宫附件（如图2）。

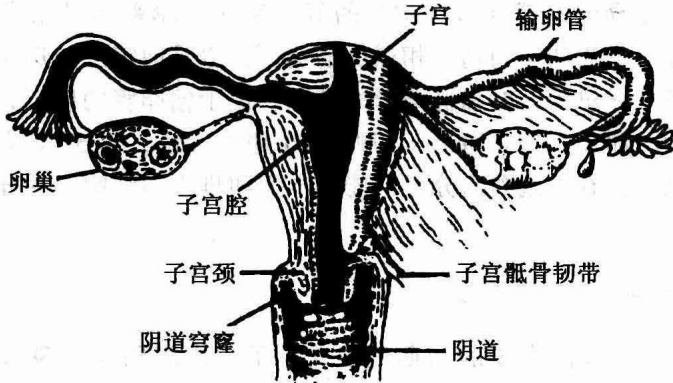


图2 女性内生殖器

阴道位于骨盆下部中央，呈上宽下窄的管道，外通阴道口，上端包围宫颈，既是性交器官，也是经血流出及胎儿娩出的必经之路。阴道环绕子宫颈的部分叫阴道穹窿，可分为前、后、左、右四部分。后穹窿最深，与子宫直肠陷凹紧密相邻，是盆腔的最低部位，临床上可经此处穿刺或引流，为某些疾病诊断（如宫外孕破裂）提供有意义的诊断依据。阴道皱襞多，易藏致病菌。阴道壁因富有静脉丛，故局部受损伤容易出血或形成血肿。

子宫是一个壁厚、腔小、以肌肉为主的器官。成年人子宫呈前后略扁的倒置梨形，重约50克，长7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米，宫腔容量约5毫升。腔内覆盖黏膜称子宫内膜，青春期后受性激素影响发生周期性改变并产生月经，也是精子到达输卵管的通道，还是胚胎发育的温床和促进分娩的加力器。正常子宫受周围韧带的作用，固定在前倾前屈位。子宫底两侧为宫角，与两侧输卵管相通。

输卵管为一对细长而弯曲的管，内侧与宫角相连通，外端游离，与卵巢接近，全长约8~14厘米，根据输卵管的形态由内向外可分为4部分：间质部、峡部、壶腹部和伞部，其中壶腹部较宽大，是异位妊娠（宫外孕）的好发部位。伞部有“拾卵”作用。输卵管为卵子与精子相遇的场所，也是向宫腔运送受精卵的管道。卵巢为一对扁椭圆形的性腺，位于输卵管的后下方，成年妇女的卵巢，约4厘米×3厘米×1厘米大小，重5~6克，呈灰白色，具有生殖和内分泌功能，产生和排出卵细胞，并分泌性激素。

（二）正常月经

月经是指随卵巢的周期性变化，子宫内膜周期性脱落及出血，是生殖功能成熟的标志之一。女性进入青春期以后，血液中的性激素会出现周期性波动，子宫内膜由增生期向分泌期转变脱落出血，产生月经。除了哺乳期和妊娠期外，通常是1个月来潮1次，犹如月亮的盈亏和海水的涨落，信而有期，很有规律，故我国古代又称之为“月事”、“月水”、“月信”。

月经常常会受体内多种因素的影响而不断地发生变化，但是正常的月经具有下面一些特征：

（1）月经初潮：月经第1次来潮称月经初潮。月经初潮年龄多在13~15岁之间或提早在11~12岁之间，或迟到17~18岁。月经初潮的迟早，受各种内外因素影响，如体弱或营养不良的人月经初潮可较迟，而体质强壮及营养好的人，月经初潮可提早。

（2）月经周期：出血的第1天为月经周期的开始，相邻2次月经第1天的间隔时间称1个月经周期。一般月经周期是28~30天，约有29%的女性月经周期会长些或短些，只要是在22~35天之间，临床也属于正常。即使有人月经周期为40天或更长，但如果富有规律，而且生殖功能不受影响，自己不觉得有什么不

舒服，也可以算是正常。

(3) 月经持续时间及出血量：指经血来潮的持续时间，又称经期。正常妇女月经持续时间差异也很大，但每个女性的月经持续日数基本一致。正常月经的持续时间一般为2~7天干净，一般月经第2~3天的出血量最多。月经量的多少很难统计，临床上通常用每天更换月经垫的次数来粗略估计量的多少。近年有人用放射性⁵⁹铁(⁵⁹Fe)或⁵¹铬(⁵¹Cr)同位素标记红细胞测定正常妇女月经血量，其数值分别为10~55毫升及35~58毫升，一般认为大多数女子1次月经量为50~80毫升(相当于每天换卫生巾3~5次)，个别女子月经量可超过100毫升。多数学者认为每月失血量多于80毫升为病理状态。由于受个人体质、年龄、气候、地理环境和生活条件等因素的影响，经量有时略有增减，这仍属正常生理范畴。

(4) 月经血的特征：月经血一般呈暗红色，除血液外，还有子宫内膜碎片、宫颈黏液及脱落的阴道上皮细胞，开始颜色较浅，以后逐渐加深，最后转为淡红色而干净。月经血的主要特点是不凝固，但在正常情况下偶尔也有些小凝块。月经血内缺乏纤维蛋白及纤维蛋白原，主要是由于溶解。开始剥落的子宫内膜中含有极多的活化物质混入经血内，使经血中的纤溶酶原激活转变为纤溶酶，纤维蛋白在纤溶酶的作用下裂解为流动的分解产物。同时内膜组织含有其他活性酶，能破坏许多凝血因子，也妨碍血液凝固，以致月经血变成液体状态排出。

(5) 经期的伴随症状：一般月经期无特殊症状，但由于经期盆腔瘀血及子宫血流量增多，有些妇女可有下腹及腰骶部下坠感，个别可有膀胱刺激症状(如尿频)、轻度神经系统不稳定症状(如头痛、失眠、精神忧郁、易于激动)、胃肠功能紊乱(如食欲不振、恶心、呕吐、便秘或腹泻)以及鼻黏膜出血、皮肤痤疮等，但一般并不严重，不影响妇女的工作和学习。