

《百姓合理用药一册通晓》丛书

总主编 黄正明 贾万年



中华人民共和国卫生部 组织编写



月经病不可怕，书中有方法



月经病

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

分册主编 张咏梅 姜淑芳 何敏

月经病反复难愈很烦恼，
得了月经病怎么办？
合理用药，一册通晓！



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

月经病

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答



《百姓合理用药一册通晓》丛书

中国医药教育协会成人教育委员会
组织编写



月经病

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

主 编 张咏梅 姜淑芳 何 敏

副主编 王黎娜

编 者 (以姓氏笔画为序)

王凤林 王黎娜 毛 仑 吕娟丽

朱 宏 刘 洋 刘卫红 严莲珍

李 梅 何 敏 张艾芄 张咏梅

赵姗杉 姜淑芳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目（CIP）数据

月经病合理用药一册通晓——医学专家为你详细解答 / 张咏梅, 姜淑芳, 何 敏
主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.9

（百姓合理用药一册通晓丛书）

ISBN 978-7-5091-6041-1

I. ①月… II. ①张…②姜…③何… III. ①月经病—用药法 IV. ① R711.510.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 199995 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 黄维佳 责任审读: 谢秀英

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) 51927300—8206

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 10 字数: 174千字

版、印次: 2012年9月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 20.00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



月经既承载着女性生育的希望，又被赋予女性活力的象征！几乎所有女性都受到过或轻或重的月经病侵扰。然而，什么是月经病？如何注意生活细节不得月经病？如何不吃西药调治月经病？中药调治月经病有哪些奇效良方？如何合理用药快速止血、调整月经周期、治疗痛经、闭经等？本书用通俗易懂的语言给您一一解答，使您拥有本书在手，防治月经病不愁！

丛书序言



由张咏梅、姜淑芳主编的《月经病合理用药一册通晓》付梓出版，可喜可贺！

该书是《百姓合理用药一册通晓》丛书的组成部分。该系列丛书是由中国医药教育协会成人教育委员会组织国内众多医药学专家、学者编写的奉献给普通百姓的合理用药，保障健康的一份厚礼。

合理用药问题是当前影响广大公众健康的世界性难题之一。据世界卫生组织（WHO）2005年在曼谷召开的“全球合理用药大会”上的报告，全球有一半的药物在被不合理地使用，从而使患者可能产生耐药性甚至死亡。WHO组织的专项调查结果也证实，全球患者有1/3死于不合理用药，而不是疾病本身。据我国医药研究部门2006年调查统计，我国不合理用药人数占用药者的12%~32%，全国每年约5 000万住院患者中至少有250万人与药物不良反应有关；每年因不合理用药死亡的人数约19万人，平均每天有520人死于不合理用药。以上数据提示当前人类不合理用药所造成的危害非常严重。

合理用药问题关系到广大公众的身体健康，关系到经济发展和社会稳定。党中央、国务院对此十分重视，并多次指示国家食品药品监督管理局及医疗卫生单位，要始终把确保群众用药安全作为工作的出发点和落脚点。国家医药管理部门及医疗卫生单位在落实党中央、国务院指示精神，解决百姓用药安全问题上也付出了积极与艰辛的努力，但到目前为止还需不断努力。

目前，大多数医生和患者都知道合理用药非常重要，但



真正能做到合理用药的却还不普遍。其中一个重要原因就是全民广泛参与不够，公众安全用药知识匮乏、意识淡漠。百姓在就医过程和日常生活中，对较轻病情过量用药、对严重病情用药不足、错误用药、过量注射、不经医生诊断而自行用药、病未痊愈而中止用药等引起的药品不良反应、抗生素的滥用、假劣药品的泛滥、药品的不安全使用等引起的伤害经常发生，对人们的健康构成了很大威胁。

为了适应解决当前社会普遍关注的合理用药这一热点问题的需要，中国医药教育协会成人教育委员会在人民军医出版社的大力支持下，组织了数十位具有丰富临床实践经验的医疗、药学专家和学者编写了这套丛书。计划丛书全套为18种，每本书字数15万左右。内容以百姓常见疾病为主线，普及疾病防治知识，以病论药，合理选用，比较贴近大众，文字通俗易懂。旨在从多方面、多角度宣传合理用药知识，提高自我保健意识、知晓基本用药常识，强化全民合理用药意识，使人人关爱健康，真正做到合理用药从我做起。

这套丛书，是参编医药学专家和学者多年实践经验的总结，具有很强的临床实用性和百姓学习指导性。它不仅是医务工作者和相关专业人员的参考书，也是百姓守护健康的家庭必备工具书。

相信在我们的共同努力下，一个人人关爱健康，合理用药从我做起的良好社会氛围一定会形成，一个幸福、健康、和谐的社会将会到来。

黄正明 贾万年

2012年6月



前 言 PREFACE



月经为女性青春期、育龄期、围绝经期的一种生理现象，为子宫内膜周期性剥脱出血，受下丘脑、脑垂体和卵巢激素等的调节和影响。规律的月经是生殖成熟和健康的标志。月经紊乱和月经相关疾病是女性从初潮到绝经前常见的症状和疾病，表现为不规则阴道出血、月经量的异常（或多、或少，甚至没有）。月经还受全身内分泌疾病（甲状腺功能异常、肾上腺功能异常）、器质性病变（肝、肾、血液疾病等）、生殖道局部的疾病（炎症、肿瘤）等，以及遗传因素、营养因素、精神等其他因素的影响。由于病因极其复杂、容易相互混淆而导致误诊和漏诊。正确地诊断、鉴别诊断相当重要，合理用药更为重要。

笔者结合多年的临床经验，参考大量生殖内分泌及相关学科的书籍及文献，编写了《月经病合理用药一册通晓》。本书从初识月经病入手，告诉你不得月经病的生活细节，教你不吃西药调治月经病，解读中药调治月经病的奇效良方，并重点介绍了快速止血、促排卵、调周期、预防复发的合理用药方法，还逐一讲解了经前期综合征、闭经、多囊卵巢综合征、性早熟的合理用药原则，希望本书能够成为女性月经病患者自我调治、合理用药的良师益友，为女性朋友的健康幸福生活助一臂之力。



编 者

2012年5月

目 录 CONTENTS

第 1 讲 初识月经病

什么是月经病	2
月经病的诱发因素	2
月经病的病因	3
月经病的类型	5
观察面色发现月经病	7
月经期常伴有的不适病症	9
就诊和服药时间的选择	10
常用检查诊断措施及检测意义	11
月经病的治疗原则	17
月经失调久治不愈的原因	19

第 2 讲 不得月经病的生活细节

初潮前后重点预防月经紊乱及痛经	22
生育期女性注意经期卫生	24
更年期女性重点预防失血性贫血	27
绝经后重视阴道再出血	28

第 3 讲 不吃药调治月经病

饮食调养	30
药膳	41
常见月经前后及月经期的不适	47
生活起居调理	49

针灸疗法	50
耳穴疗法	52
脐部敷脐按摩疗法	53
足疗	54

第 4 讲 中药调治月经病奇效良方

月经先期（月经提前）	58
月经后期	60
月经先后无定期	62
月经量过少	63
月经量过多	65
痛经	67
经前期综合征	70
经期头痛	72
经行吐衄	73

第 5 讲 快速止血合理用药

快速止血措施及注意事项	75
各种性激素类药物的合理应用	78
手术治疗	81
个体化治疗方案	81

第 6 讲 促排卵调周期合理用药

无排卵型功血调经促排卵并重	87
有排卵型功血以调经为主	89
围绝经期功血以止血为主	89
闭经区分病因对症治疗	90

第 7 讲 经前期综合征合理用药

经前期综合征的分型	92
-----------------	----

明确诊断的标准	92
精神心理调适很重要	92
饮食控制有原则	93
合理选用药物	94
9个预防小妙招	96

第 8 讲 闭经合理用药

全身治疗	99
病因治疗	99
激素治疗	100
手术治疗	101

第 9 讲 多囊卵巢综合症的合理用药

症状特点	103
合理用药治疗	104

第 10 讲 性早熟合理用药

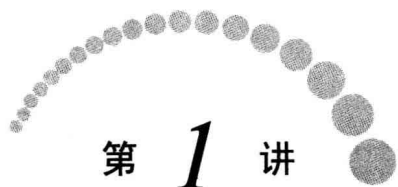
病因	111
症状表现特点	113
诊断依据	114
治疗	115

第 11 讲 焕发女性风采

睡眠——让皮肤更细嫩	119
营养——让精力更旺盛	121
运动——让身材更曼妙	126
“性”福——让夫妻更恩爱	129
舒缓压力——让心境更平静	133

附录 月经生理

第一节 西医理论	135
月经及月经期的表现	135
子宫内膜的周期性变化	136
卵巢功能及周期性变化	137
月经周期的调节	140
月经周期几天算正常	141
其他内分泌腺对月经的影响	142
第二节 中医学理论	142
中医有关月经的概念和认识	142
中医有关月经产生及调节相关脏腑、经络、气血理论	143
中医论月经周期节律	146
第三节 女性一生各个时期的生理特点	146
新生儿期	146
儿童期	147
青春期	147
性成熟期	147
围绝经期	147
老年期	148



初识月经病

月经病可根据其发生的不同时期、不同病因进行分类，明确月经病的类型尤为重要，虽然具有相同的治疗宗旨，即止血和恢复正常的月经周期，但根据病因不同、出血时间长短，治疗的具体细则也各不相同，因而合理用药显得更为重要。





什么是月经病

月经病的临床表现各式各样，但根据其发生的时期、有无排卵、特殊伴发症状可进行详细分类；同时中医也根据具体的证型（虚实）进行分类。

月经病系指以神经内分泌功能失调导致的月经异常及伴随月经周期而出现的各种症状为特征的病症，即我们平时所说的月经失调，表现为月经周期或出血量的异常，或是月经前、经期时的腹痛及全身症状。包括青春期及生育年龄无排卵性功血、青春期及生育年龄阶段有排卵性功血、围绝经期功血、多囊卵巢综合征、经前期综合征、伴有或不伴闭经的泌乳症等相关病症，甚至是伴随月经出现的影响妇女正常生活和工作的身体、精神和行为症候，是女性疾病最常见的症状之一。

中医学论证月经病，包括月经先期、月经后期、月经先后不定期、崩漏、月经过少、闭经、痛经、经行伴随病症、月经前后诸证、经断前后等，并认为日常生活中的饮食不洁、劳逸失常、房劳多产、情志变化，寒、热、湿邪，脏腑功能变化，气血失调等因素均可能导致不同程度、不同类型的月经病。



月经病的诱发因素

1. 药物的不良反应

长期或不规范的服用避孕药、抗精神病类药物、减肥药物等，也可造成内分泌失调、月经延期。现代药理学研究还发现，新一代胃动力药多潘立酮（吗丁啉）也可能引起月经病。

2. 手术

月经是由子宫内膜恢复程度决定的，人工流产手术或药物流产后，月经可能推迟。另外，宫腔手术引起宫颈粘连而致经血瘀留，也可造成月经推迟。有研究资料表明，卵巢或子宫手术，以及甲状腺或大脑手术后有不同程度的月经周期、经期及月经量的改变。

3. 其他

（1）起居无度：据研究，女性月经期受寒冷刺激，会使盆腔内的血管过分收缩，引起月经量过少，甚至闭经。因此，女性日常生活应有规律，避免劳累过度、作息不规律（如昼伏夜出、长期睡眠不足），尤其是经期要防寒避湿，如寒

冷天气着装过少、炎热天气中暑等均可导致寒、热、湿邪侵入身体。性生活过早、过频，性伴侣多，不洁性生活，多次分娩、流产等相关原因也会影响月经的正常来潮。

(2) 情绪异常：长期的精神压抑、生闷气或遭受重大精神刺激和心理创伤，都可导致月经失调或痛经、闭经。这是因为月经是卵巢分泌的激素刺激子宫内膜后形成的，卵巢分泌激素又受脑下垂体和下丘脑释放激素的控制，所以无论是卵巢、脑下垂体，还是下丘脑的功能发生异常，都会影响到月经。

(3) 饮食不规律：有关专家的研究证实，少女的脂肪至少占体重的17%，方可发生月经初潮，体内脂肪至少达到体重的22%，才能维持正常的月经周期。过度节食，由于机体能量摄入不足，造成体内大量脂肪和蛋白质被耗用，致使雌激素合成障碍而明显缺乏，影响月经来潮，甚至导致经量稀少或闭经，因此，追求身材苗条的女性，切不可盲目节食。此外，食物摄入过多、运动量不足、食物卫生状况差、摄食行为异常（吃饭不定时、嗜好零食、吃饭过快）等不健康生活方式均可能影响月经的周期与月经量。

(4) 其他：生活、工作压力过大引起的精神过度紧张、内分泌失调等生理因素都可以引发月经推迟。某些职业因素也可导致月经病，如长跑运动员、从事苯作业女工等，容易出现月经周期、月经量的改变，甚至闭经。还有一些器质性疾病，可导致异常阴道出血，如生殖器官局部的炎症、肿瘤（包括阴道、宫颈、子宫、卵巢的多种病变，如阴道炎、宫颈炎、宫颈息肉、宫颈癌、子宫内膜癌、子宫肌瘤、子宫肉瘤、卵巢良恶性肿瘤、输卵管肿瘤等）及发育异常（阴道不全纵隔、子宫纵隔等）、营养不良；其他内分泌功能失调如甲状腺功能减退或亢进、肾上腺皮质功能异常、糖尿病、席汉病等；肝脏疾病；血液疾病等；使用治疗精神病的药物；服用内分泌制剂或采取宫内节育器避孕者、异位妊娠、滋养细胞肿瘤等均可能发生异常阴道出血。临床上诊断神经内分泌功能失调性月经病，必须要排除上述的各种器质性病变。



月经病的病因

1. 西医分析

(1) 内分泌功能失调：主要是下丘脑-垂体-卵巢轴的功能不稳定或有缺陷，即出现月经病。

(2) 卵巢问题：育龄期女性月经不调一般都是因为卵巢黄体功能不强，常表现为有周期，但是周期缩短，或者月经量比较多。

(3) 器质性病变或药物等：包括生殖器官局部的炎症、肿瘤及发育异常、营养不良、颅内疾病；其他内分泌功能失调，如甲状腺、肾上腺皮质功能异常，糖尿病、席汉病等；肝脏疾病；血液疾病等。使用治疗精神病的药物；内分泌制剂或采取宫内节育器避孕者均可能发生月经不调。某些职业如长跑运动员容易出现闭经。此外，某些妊娠期异常出血也往往被误认为是月经不调。

2. 中医分析

中医学认为，月经病症产生的原因，主要是因机体正气不足、七情所伤、外感六淫所致。

(1) 外因：常以风、寒、热、湿邪为主。因妇女以血为主，风、寒、热、湿邪极易与之相搏，从而影响气血的运行和气机的升降失常。风为阴邪，其性善行数变，为百病之长。风邪有外风、内风之别。外风者，乃适值经期或产后，风邪趁虚而入，客于肌表，易致经行风疹块；客于经络，则见行经身痛。内风者，乃因素体血虚，血虚生风，常见行经头痛、经行眩晕、妊娠眩晕等。寒为阴邪，收引凝滞，与血相搏，血为寒凝，壅滞不通，临床上可常见月经后期、月经过少、痛经、闭经等月经病症。热为阳邪，血得热则行，热盛则迫血妄行，临床上每多出现月经先期、月经过多、经行呕血、鼻出血和崩漏等。湿为阴邪，重浊黏滞，易阻气热，临床上可致痛经、经行水肿、经行泄泻等月经病症。

(2) 内伤七情：情志的变化常可影响脏腑气血的功能活动，其中以怒、思、惊为主。怒易伤肝，易使肝气郁结，疏泄失常，而致月经不调、痛经等；怒则气上，气上则血也随之上逆，可见呕血、鼻出血等。过思伤脾，使脾失运化、气结不行，而致月经后期、闭经或崩漏等。惊则伤肾，使肾失闭藏，可使月经后期、量少、闭经或崩漏等。

(3) 其他：如房劳、生育过多、劳逸失度、跌仆外伤和邪毒感染等，致使脏器受损，肾、肝、脾功能失常，气血失调，冲任两脉损伤，也可出现月经失调诸症。

3. 不同年龄段月经紊乱的常见原因

(1) 青春期女性：月经初潮多数在13—15岁，少数为11—12岁。月经初潮的早晚主要受遗传因素控制，种族、地区、营养、体重、环境、体质、气候也起重要作用。近年来，月经初潮年龄有提前趋势。

多数女孩在初潮后1~1.5年即可形成具有规律性、周期性的排卵月经，据统计初潮后2年内，50%~90%为无排卵周期，5年后80%为排卵周期。在这一期间，月经异常多因生殖内分泌系统发育尚不健全导致，没有完善的神经内分泌反馈机制，

不必紧张,调整心态,不要给孩子过多压力,及时就医。青春期女性月经延迟最常见的原因,是由于丘脑-垂体-卵巢轴调节功能尚未健全所导致的无排卵型的月经紊乱。其特点是月经稀发,短时停经后突发不规则性月经过多、经期延长,随着年龄的增长性腺轴发育成熟后症状会逐渐缓解,但症状严重者仍须治疗。

(2) 围绝经期女性:围绝经期女性由于卵巢衰退,生育功能也渐趋衰退,激素分泌紊乱,就会出现月经周期紊乱。其特点为有短期月经延迟,子宫内膜过度增生,月经过多,淋漓不断,往往须刮宫止血或服用性激素类药物止血。

(3) 生育年龄的女性:有性生活的女性月经推迟首先要考虑是不是怀孕,排除妊娠的可能,再查找原因,特别是症状严重者,根据引起月经紊乱的原因可以将其分为器质性和功能性2种。女性的正常月经周期是由卵泡期、排卵期、黄体期、月经期四部分组成,服用激素虽然可推迟月经来潮,但也可能打乱机体内的内分泌规律,引起内分泌失调,影响排卵,造成经期不规则。推迟而至的月经一般经量较多,淋漓不尽,持续时间长,对身体健康也不利。

经常用药物来改变周期,可能会导致月经紊乱。未婚女性尤其是一些女大学生,通过吃避孕药延迟经期可能会导致经量减少,甚至闭经,危害很大。因此,如有特殊情况,需要用药物推迟月经来潮时,应在医院妇科医生的指导下进行,切不可到药店购药自己随意服用。



月经病的类型

1. 西医分类

月经紊乱表现为月经周期或出血量的紊乱,主要有以下几种类型。

(1) 不规则子宫出血:不规则子宫出血包括月经过多或持续时间过长;月经过少,经量少及经期短;月经频发即两次月经间隔少于25天;月经周期延长即两次月经间隔长于35天。

(2) 功能性子宫出血:功能性子宫出血是指内、外生殖器无明显器质性病变,而由内分泌调节系统失调所引起的子宫异常出血。是月经失调中最常见的一种,常见于青春期及围绝经期。分为排卵性和无排卵性两类,约85%病例属无排卵性子宫出血。

(3) 绝经后阴道出血:绝经后阴道出血是指月经停止6个月后的阴道出血,常由生殖器官的恶性肿瘤、炎症等引起。

(4) 闭经:闭经分为原发性闭经与继发性闭经,原发性闭经是指从未来过月经,继发性闭经是指月经周期已建立后又停止3个周期以上。