

健康

——女



医药学院 610212059638

大行动 指定用书



The health home

健康教育丛书

JIAN KANG JIAO YU CONG SHU

编著 郭志强
白文佩
孙荣芊

妇科疾病防治 科普手册

FU KE JI BING FANG ZHI
KE PU SHOU CE

健

康

之

路

中国中医药出版社



医药学院 610212059638

健康教育丛书

妇科疾病防治 科普手册

编著 郭志强 白文佩 孙莱芊



中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

妇科疾病防治科普手册/郭志强、白文佩等编著, -北京: 中国中医药出版社, 2005.1 (健康教育丛书)

ISBN 7-80156-075-2

中国版本图书馆CIP数据核字(2000) 第 64665 号

责任编辑: 张伟

美术编辑: 高凤武

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社出版

(北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦)

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京市松源印刷有限公司

开 本: 787x1092毫米 32开

字 数: 51千字

印 张: 2

版 次: 2005 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 年 11 月第 1 次印刷

册 数: 10000

定 价: 10.00元

书 号: ISBN 7-80156-075-2

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM

目 录



月 经 失 调

- 月经的生理现象 (2)
- 影响月经正常的因素 (4)
- 常见月经病的防治 (6)



痛 经

- 什么是痛经 (12)
- 如何预防和治疗痛经 (14)



经前紧张综合征

- 经前紧张综合征的临床表现 (18)
- 经前紧张综合征的预防和治疗 (20)



急性泌尿系感染

- 病例分析 (22)



前庭大腺脓肿

- 病例分析 (25)



细菌性阴道炎

- 病例分析 (28)



念珠菌性阴道炎

- 病例分析..... (31)



慢性宫颈炎

- 病例分析..... (34)



急性盆腔炎

- 病例分析..... (37)



慢性盆腔炎

- 病例分析..... (40)



性病与女性健康

- 病例分析..... (43)



艾滋病离我们有多远?

- 艾滋病离我们有多远?..... (46)

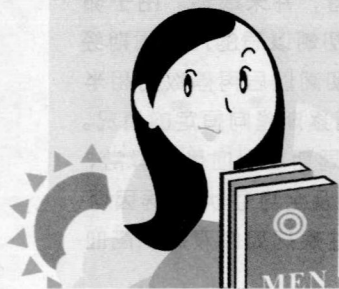


女性保健常识

- 青春期保健····· (50)
- 月经期保健····· (51)
- 新婚期保健····· (52)
- 妊娠期保健····· (53)
- 产褥期保健····· (55)
- 哺乳期保健····· (56)
- 更年期保健····· (58)

月经失调

月经是女子周期性子宫出血的生理现象，通常一月来潮一次，因其每月按期而至，故而得名。《本草纲目·人部·妇人月水》说：“女子，阴类也，以血为主。其血上应太阴，下应海潮。月有盈亏，潮有潮汐，月事一月一行，与之相符，故谓之月水、月信、月经。”





月经的生理现象

为什么每个女子都有月经呢？这跟女子生殖器生理特点是分不开的。每个女子都有子宫、输卵管和卵巢。幼年的生殖器尚未发育完全，所以无月经。到了长有近10万个原始卵泡时，每个月有一个卵泡成熟，成熟了的原始卵泡中的卵母细胞就变成卵子，排出卵巢。每个月周期性排卵，也使子宫内发生周期性的变化。在卵泡逐渐成熟过程中分泌的雌激素使子宫内膜逐渐增厚，血管增生，排卵后卵巢有黄体形成，可以分泌孕激素和雌激素，使子宫内膜逐渐增厚，排出的卵子如未受精，排卵后2周黄体逐渐退化，于是雌激素和孕激素突然减少，结果子宫内膜呈片状脱落，血管破裂，血液会同掉下的内膜顺着子宫腔流向阴道，再流出体外，这就是月经。

月经的持续时间称为“经期”，经期一般2~7天，多数是3~5天。经期第一天血量较少，第二、第三天出血量最多。月经的周期是指两次月经相隔的时间，也就是从月经来潮的第一天起，到下次月经来潮的前一天止，称为一个周期。大多数妇女的月经周期在28~30天左右，不短于20天和不超过40天的，仍属于正常范围。周期长短虽因人而异，但每一个妇女的周期应当比较恒定，

也就是说，经常20几天和经常30多天来一次的，月经都正常。如果这次20几天，下次30多天，周期长短相差很多就不正常了。不过初潮以后的两三年中，月经周期不太规律不算病态。因为月经初潮仅仅表示生殖器官开始发育，并未成熟。由于卵巢功能还不稳定，所以初潮以后的月经周期经常不规则，甚至有在初潮以后再停数月和半年再来，然后月经周期逐渐趋向恒定的情况。

月经失调表现为月经周期或出血量的异常，或是经前、经期时的腹痛及全身症状。病因可能是器质性病变或是功能失常。许多全身性疾病如血液病、高血



压病、肝病、内分泌病、流产、宫外孕、葡萄胎、生殖道感染、肿瘤（如卵巢肿瘤、子宫肌瘤）等均可引起月经失调。

一、月经失调主要表现为月经周期或出血量的紊乱。有以下几种情况：

1. 不规则子宫出血

包括月经过多或持续时间过长。常见于子宫肌瘤、子宫内膜息肉、子宫内膜增殖症、子宫内膜异位症等；月经过少，经量及经期均少；月经频发即月经间隔少于25天；月经周期延长即月经间隔长于35天；不规则出血，可由各种原因引起，出血全无规律性。以上几种情况可由局部原因、内分泌原因或全身性疾病引起。

2. 功能性子宫出血

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，常见于青春期及更年期。

3. 绝经后阴道出血

指月经停止6个月后的出血，常由恶性肿瘤、炎症等引起。

4. 闭经

指年逾18从未来过月经或月经周期已建立后又停止3个周期以上。

二、月经异常表现或并发其他症状有以下几种情况：

1. 痛经

表现为月经前后或月经期间合并有下腹部的疼痛，严重的可影响工作和日常生活。痛经又分原发性和继发性两种。

2. 经前紧张综合征

表现为少数妇女在月经前出现一系列异常征象，如精神紧张、情绪不稳定、注意力不集中、烦躁易怒、抑郁、失眠、头痛、乳房胀痛等。多由于性激素代谢失调及精神因素引起。

3. 多囊卵巢综合征

表现为月经稀发或闭经、不孕、多毛和肥胖等症状，双卵巢呈多囊性增大，可用激素及手术治疗。

4. 更年期综合征

是部分妇女在绝经期前后出现一系列植物神经紊乱的症状，如性功能减退、阵发性出汗、皮肤潮红等。一般发生在45~52岁之间，由于卵巢功能衰退所致。



影响月经正常的因素

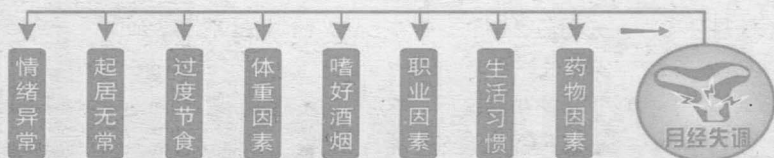
月经正常来潮是育龄期女性身体健康的重要标志。许多妇女发生月经失调后，只是从子宫发育不全、急慢性盆腔炎、子宫肌瘤等妇科疾病去考虑，而忽视了子宫以外的诸多原因。岂不知，许多因素都可能导致月经失调。

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垂体和下丘脑释放激素的影响，所以无论是卵巢、脑垂体，还是下丘脑的功能发生异常，都会影响到月经。有上述情况的女性只要学会缓解生活压力，调适生活步调，不要人为使自己长期处于强大的精神压力之下，问题自可迎刃而解。

起居无常：妇女经期受寒冷刺激，会使盆腔内的血管过分收缩，从而引起月经过少，甚至闭经。因此，妇女日常生活应有规律，避免劳累过度，尤其是在经期要注意防寒避湿。

过度节食：少女的脂肪应至少占体重的17%，方可正常地发生月经初潮；体内脂肪至少达到体重的22%，才能维持正常的月经周期。过度节食可使机体能量摄入不足，造成体内大量脂肪和蛋白质耗用，致使雌激素合成障碍而明显缺乏，从而影响月经来潮，甚至经量稀少或闭经。因此，女性切不可为求苗条而盲目节食。

肥胖：体重超过标准体重的人可能会发生经期不准。经期不





准的程度与体重增加的程度呈正相关。体重的增加会造成人体的内分泌失调，从而影响女性排卵和月经。

当然，生活习惯与职业因素也可影响月经。

嗜好烟酒：烟草中的某些成分和酒精可引起月经不调。在吸烟和过量饮酒的女性中，有25%~32%的人曾因月经不调而到医院诊治。每天吸烟1包以上或饮高度白酒100ml以上的女性中，月经不调者是不吸烟喝酒妇女的3倍。所以对女性而言，应提倡尽量不吸烟和少饮高度酒。

职业因素：大量医学调查资料证实，能引起女性月经异常的职业因素有70种以上。如常见的工业毒物铅、汞、砷、苯、甲苯、二硫化碳、汽油、二氯乙烯、苯乙烯、己丙酰胺、菸碱等。此外，繁重的体力劳动、强烈的噪声和振动等对女性而言也是不利的职业因素。有害职业因素引起月经异常原因有二：一是影响丘脑—垂体—卵巢轴的神经内分泌调节，从而影响卵巢功能，以致影响卵泡的成熟和排卵以及黄体功能；二是影响子宫的位置或血液循环，致经期延长、血量改变及痛经。应该指出的是，有害职业因素引起月经异常以功能性改变为主，多数具有暂时性，且多出现于参加工作后最初半年，持续数月或数年后可逐渐缓解或消失。但不同的职业因素引起的月经异常多表现不一。

药物使用不当亦可引起月经失调，多在服药后出现，停药后月经多可自行恢复。部分患者再次用药后症状可重现。



1. 性激素类药物(雌激素、孕激素、雄激素)：其影响程度因用量及用药时间长短而不同。

2. 肾上腺皮质激素类药物：用药时间较久之后可以引起闭经，或者先发胖，然后闭经。

3. 中枢神经抑制类药物：如安定、利眠宁，若过多服用，可导致月经不调和排卵障碍等。

4. 抗精神病药物：使用后常常发生闭经或闭经泌乳综合征。

5. 解热镇痛类药物：如芬必得可导致月经紊乱。

6. 抗过敏类药物：如息斯敏，可导致月经提前。停药后月经可恢复。

7. 胃动力类药物：例如吗丁啉，可出现月经紊乱、月经过多，严重者接近失血性休克状态、月经稀少、溢乳、闭经等。最短服2~3次后出现，长者1个月后出现。



常见月经病的防治

月经病是指以月经的周期、经期、经量、经色、经质的异常或伴随月经周期出现的症状为特征的疾病。

1. 月经先期

所谓月经先期，是指月经周期提前7天以上，甚至十余日一行，又称“经期超前”、“经行先期”、“经早”。若月经只提前3~5天，且无其他明显症状者，属正常范围。本病的发生一是气虚，二是血热。因为气能摄血，气虚则不能摄血，冲任失固；血热则流行散溢，以致血海不宁，均使月经提前而至。

(1) 气虚月经提前

这里的气虚主要是脾气虚，究其原因或为饮食失节，或为疲倦过度，或为思虑过极。临床见症除月经提前外，还有经量多，色淡，质稀，神疲肢倦，或小腹空坠，纳少便溏，舌质淡，脉细弱。宜采用补气摄血调经的药膳调理。

● 人参大枣粥

原料：人参6克，大枣15枚，粳米50克。

制作与服法：枣去核，与另二味同煮为粥，每日1次，连用数日。

功能：补中益气，适用于脾胃虚弱诸症，尤宜于气虚月经先期，量多色淡质稀，神疲无力等症。

● 人参蒸乌鸡

原料：人参10克，净乌骨鸡1只，精盐少许。

制作与服法：人参浸软切片，装入鸡腹，放入砂锅内，加盐和水炖煮至鸡熟。食肉饮汤。每日分2~3次服。

功能：益气摄血，适用于气虚诸症。尤宜于气虚月经先期，量多色淡，质清稀等症。

（2）血热月经提前

血热又可分为实热和虚热。而实热常见的主要是阳盛血热和肝郁血热。

素体阳盛，或过食辛燥助阳之品，热伏冲任，迫血下行，以致月经提前而至。月经量多，色深红或紫红，质稠粘。或伴心胸烦燥，面红口干，小便短黄，大便燥结，舌质红，苔黄，脉数，宜用清热凉血调经的药膳调理。

● 芹菜藕片糖

原料：鲜芹菜120克，鲜藕片120克，生油15克，精盐少许。

制作和服法：先把芹菜和藕片洗净，芹菜切成3厘米长。将锅放在旺火上，下生油烧熟，放入芹菜藕片，调精盐适量，颠炒5分钟，再调入适量白糖即成。以上为一次量，可连续服。

功效：清热凉血止血，适用于体内有热而产生的月经提前。

● 猪蹄止血汤

原料：猪蹄1对，茜草30克，大枣10枚。

制作和服法：猪蹄去毛洗净，茜草装入纱布袋内，扎口；大枣洗净。三味下锅同煮，熟后去药袋食用。

功效：凉血，止血，补血，适用于血热妄行所致之出血症。

治疗上中医主张对证下药。①气虚型：脾气虚证，病机是脾气虚弱，统血无权，冲任不固，治法是补脾益气、固冲调经，方药是补中益气汤；肾气虚证，病因为肾气不足，冲任不固，治法为补肾益气、固冲调经，方药为固阴煎。②血热型：阴虚血热证，病机为阴虚内热，热扰冲任，冲任不固，治法为养阴清热、凉血调经，方药选两地汤；阳盛血热证，病因是热伤冲任，迫血妄行，治法是清热降火、凉血调经，方药为清经散；肝郁化热证，病机为肝郁化热，热扰冲任，迫血妄行，治法为清肝解郁、凉血调经，方药为丹栀逍遥散。

2. 月经后期

所谓月经后期，是指月经周期延后7天以上，甚或四五十日一至。如仅延后三、五天，且无其他不适者，不作月经后期病论。

本病的发生有虚有实，虚者或因营血亏损，或因阳气虚衰，以致血源不足，血海不能按时满溢；而实者或因气郁血滞，冲任受阻，或因寒凝血瘀，冲任不畅，致使经期延后。具体说，可由以下四种原因引起月经后期：

(1) 气滞

素多忧思抑郁，气不宣达，血为气滞，运行不畅，阻滞冲任，血海不能如期满溢，因而经期延后。同时伴有月经量少，颜色暗红，小腹发胀，或胸腹、两胁、乳房胀痛，舌苔正常，脉弦。宜用理气调经之药膳调理。

● 橘叶苏梗茶

原料：鲜橘叶20克，苏梗10克，红糖15克。

制作和服法：将上三味放入保温杯中，加盖，开水泡15分钟，代茶饮。

功效：行气，止痛，宽胸，活血。适用于经期或先或后，乳房及小腹胀痛。

(2) 血寒

经行产后，外感寒邪或过食寒凉，寒搏于血，血为寒凝，运行涩滞，冲任欠通，血海不能如期满溢，遂使经期延后，同时伴有月经量少，色黯有血块，小腹冷痛，得热减轻，畏寒肢冷，苔白，脉沉紧。宜用温经散寒调经之药膳调理。

● 干姜羊肉汤

原料：干姜15克，羊肉150克。

制作和服法：羊肉切块，与干姜共炖至肉烂，调入盐、葱花、花椒面、味精，食肉饮汤。

功效：温里散寒，适用于血寒月经后期。

● 姜艾红糖饮

原料：生姜6克，艾叶6克，红糖15克。

制作和服法：将生姜、艾叶洗净，与红糖煎煮为饮，每日2次，每日1次。亦可用保温杯开水泡15~20分钟饮用。

功效：温经散寒，适用于血寒月经后期。

● (3) 血虚

久病体虚，营血不足，或产乳过多，或长期慢性失血，数伤于血，或饮食劳倦，思虑伤脾，生化之源不足，致使冲任血虚，经水因而后期。同时伴有月经量少，色淡红，无块，宜用补血调经之药膳治疗。

● 阿胶散

原料：阿胶6克，黄酒50毫升。

制作和服法：阿胶用蛤粉炒后研细末，以黄酒兑温开水送服。

功效：补血调经，适用于血虚经行后期量少，色淡，小腹空痛。

● (4) 虚寒

素体阳虚，或久病伤阳，阳虚阴盛，脏腑失于温养，影响血的生化运行，使血海不能按时满溢，遂致经行后期。同时伴有月经量少，色淡红，质清稀，无血块，小腹隐痛，喜热喜按，腰酸无力，小便清长，大便稀溏。舌淡苔白，脉沉迟或细弱。宜用扶阳驱寒调经之药膳治疗。

● 黑豆蛋酒汤

原料：黑豆60克，鸡蛋2枚，米酒120克。

制作和服法：将黑豆、鸡蛋用文火共煮，鸡蛋熟后去壳取蛋，再煮片刻。与酒共服。

功效：温阳驱寒，适用于虚寒月经后期。

● 大艾生姜煲鸡蛋

原料：艾叶10克，生姜15克，鸡蛋2只，水适量。

制作和服法：鸡蛋连壳放入煮熟后去壳取蛋，放入再煮，煲好后饮汁吃蛋。

功效：艾叶性味辛温，功能温经散寒，生姜辛温，亦可温经散寒，加强血液循环，鸡蛋补脾养血，共奏温阳驱寒调经之功，对虚寒月经后期有效。

治疗方面，中医采用多种方法的综合治疗。①肾虚型：病机是肾虚精血亏少，冲任不足，血海不能按时满溢，治法是补肾益气、养血调经，方药用大补元煎。②血虚型：病机为营血虚少，冲任不能按时通盛，血海不能如期满溢，治法为补血养营、益气调经，方药用人参养荣汤。③血寒型：虚寒证病机为阳气不足，阴寒内盛，脏腑虚寒，气血生化不足，气虚血少，冲任不能按时满盈，经行延迟，治法是温经扶阳、养血调经，方药选大营煎；实寒证病机为寒邪客于冲任，血为寒凝，运行不畅，血海不能按期满溢，治法为温经散寒、活血调经，方药宜温经汤。④气滞型：病机为血为气滞，冲任气血运行不畅，血海不能按时满溢，治法是理气行滞、活血调经，方药选乌药汤。⑤痰湿型：病机为痰湿内盛，滞于冲任，气血运行不畅，血海不能如期满溢，治法为燥湿化痰、活血调经，方药用芎归二陈汤。

3. 月经先后不定期

(1) 肾虚型：症状是经行或先或后，量少，色淡，质稀，头晕耳鸣，腰酸腿软，小便频数，舌淡，苔薄，脉沉细。

(2) 脾虚型：症状有经行或先或后，量多，色淡质稀，神疲乏力，脘腹胀满，不思饮食或吃得很少，舌淡，苔薄，脉缓。

(3) 肝郁型：症状为经行或先或后，经量或多或少，色黯红，有血块，或经行不畅，胁肋、乳房、少腹胀痛，精神郁闷，常叹息，暖气，饮食减少，舌质正常，苔白，脉弦。

治疗上，中医针对月经失调的不同原因采用不同的治法。肾虚型病机是肾虚封藏失职，开阖不利，冲任失调，血海蓄溢失常，治法是补肾益气、养血调经，方药用固阴煎。脾虚型病机为脾虚统摄无权，冲任气血失调，血海蓄溢失常，治法为补脾益气、养血调经，方药选归脾汤。肝郁型病机是肝气郁结，气机逆乱，冲任失司，血海蓄溢失常，治法是疏肝解郁、和血调经，方药是逍遥散。

痛经

