

月经病

合理用药与食疗

尹国有 刘丹卓 主编



金盾出版社

月经病合理用药与食疗

主 编

尹国有 刘丹卓

副主编

王 芳 赵新广 李 广

编著者

尹国有	刘丹卓	王 芳
赵新广	李 广	唐 宋
孟 毅	徐心阔	陈玲曾
朱 磊	饶 洪	韩振宏
	管荣朝	

金 盾 出 版 社

内容提要



本书以问答的形式,简要介绍了月经的生理、病理特点及临床常见月经病的发病原因、临床表现、诊断与预防等有关基础知识;详细阐述了月经病的西药治疗、中药治疗及饮食药膳调养方法。其文字通俗易懂,内容科学实用,可作为月经病患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

月经病合理用药与食疗/尹国有,刘丹卓主编. — 北京:金盾出版社,2016.7

ISBN 978-7-5186-0887-4

I. ①月… II. ①尹…②刘… III. ①月经病—用药法②月经病—食物疗法 IV. ①R711.510.5②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 070958 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

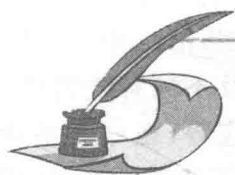
各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:205 千字

2016 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~3 000 册 定价:25.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

月经是女性的一种生理现象,从 13~14 岁来潮,直到 50 岁左右消失,伴随每个女性数十年。月经病是指月经的期、量、色、质异常,以及伴随月经周期出现明显不适症状的一类妇科疾病。月经病居于女性“经、带、胎、产”四大疾病之首,是困扰女性朋友健康的常见病、多发病,严重影响着患者的工作、学习和生活。在月经病的治疗中,除注意情志调节、起居调摄外,药物是首选治疗手段,饮食调养是最重要的自我调养方法,而患者及其家属的参与则显得尤为重要。为了普及医学知识,增强人们的自我保健意识,让广大读者在正确认识月经病的基础上,恰当地选用药物治疗月经病,合理地运用饮食药膳调养月经病,我们编写了《月经病合理用药与食疗》一书。

本书以月经不调(主要包括月经先期、经期延长、月经先后无定期、月经后期、月经过少、月经过多),崩漏,痛经,闭经,月经前后诸证,绝经前后诸证等临床常见月经病的中西医治疗用药和饮食调养为重点,采用问答的形式,系统地介绍了月经病的防治知识,详细地解答了广大患者在寻求运用药物治疗和饮食调养月经病过程中可能遇到的各种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。书中

从正确认识月经病开始,首先简要介绍了月经的生理、病理特点及临床常见月经病的发病原因、临床表现、诊断与预防等有关基础知识;详细阐述了月经病的西药治疗、中药治疗及常用的食疗药膳。在西药治疗中,主要包括治疗月经病的选药原则、注意事项及不同种类药物的特点和常用药物的应用方法、不良反应等;在中药治疗中,主要包括常用的单味中药、方剂,辨证选方用药、中成药、单方、验方等;在食疗药膳中,主要包括饮食调养原则、常用的粥类食疗方、菜肴类食疗方、汤羹类食疗方及适宜于不同体质、不同证型患者的食疗药膳方等。书中文字通俗易懂,内容科学实用,所选用的西药、中药、食疗方的功效、适应证及应用方法叙述详尽,可作为月经病患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员阅读参考。

需要说明的是:由于月经病是复杂多样、千变万化的,加之患者个体差异和病情轻重不一,在应用本书中介绍的西药、中药及食疗方治疗和调养时,一定要先咨询医生,切不可自作主张、生搬硬套地“对号入座”,以免引发不良事件。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

作 者



目 录

一、月经病基础知识

1. 什么是月经,是怎样产生的 (1)
2. 什么是月经初潮、月经周期及经期 (2)
3. 月经周期中子宫内膜是如何变化的 (3)
4. 女性第一次月经来潮后会出现哪些情况 (4)
5. 月经常受哪些因素影响 (5)
6. 什么样的月经是正常的 (6)
7. 哪些药物可影响月经 (7)
8. 考试会引起月经紊乱吗 (7)
9. 为什么青春期少女容易出现月经不规律 (8)
10. 月经来潮与阴道出血有什么不同 (9)
11. 中医是如何认识月经的 (10)
12. 中医所说的天癸是什么,与月经有何关系 (11)
13. 什么是月经病,主要包括哪些疾病 (12)
14. 月经病的发病原因有哪些 (13)
15. 导致月经病的生活因素有哪些 (14)

16. 诊断月经病的一般步骤有哪些	(15)
17. 怎样知道自己得了月经病	(17)
18. 何谓月经不调,是怎样引发的	(18)
19. 人工流产后为什么会引起月经不调	(19)
20. 什么是月经先期,发病原因有哪些	(20)
21. 什么是经期延长,发病原因有哪些	(21)
22. 什么是月经先后无定期,发病原因有哪些	(21)
23. 什么是月经后期,发病原因有哪些	(22)
24. 诊断月经后期应注意什么问题,应与哪些 疾病相鉴别	(23)
25. 什么是月经过少,发病原因有哪些	(24)
26. 经血量过少需与哪些疾病相鉴别	(25)
27. 什么是月经过多,发病原因有哪些	(26)
28. 经血量过多需与哪些疾病相鉴别	(26)
29. 什么是功能失调性子宫出血,临床分为几种 类型	(27)
30. 功能失调性子宫出血需要做哪些检查	(28)
31. 青春期功能失调性子宫出血是怎么回事	(29)
32. 哪些疾病容易误诊为功能失调性子宫出血	(30)
33. 什么是崩漏,发病原因有哪些	(31)
34. 中医通常将崩漏分为几种证型	(32)
35. 什么是痛经,如何区分原发性痛经和继发性 痛经	(33)
36. 中医如何认识痛经的病因病机	(34)
37. 中医通常将痛经分为几种证型	(35)
38. 闭经是怎么回事	(35)
39. 西医如何对闭经进行分类	(36)
40. 闭经分为几度,怎样正确诊断闭经	(37)
41. 中医如何认识闭经的病因病机	(38)

42. 中医通常将闭经分为几种证型	(39)
43. 何谓经行水肿,中医怎样认识其病因病机	(39)
44. 何谓经行发热,中医怎样认识其病因病机	(40)
45. 何谓经行吐衄,中医怎样认识其病因病机	(41)
46. 何谓经行头痛,中医怎样认识其病因病机	(42)
47. 何谓绝经前后诸证,中医是怎样认识其病因 病机	(42)
48. 何谓经前期综合征,有哪些表现	(43)
49. 经前期综合征的病因是什么	(44)
50. 如何正确诊断与预防经前期综合征	(45)
51. 治疗月经病为什么要重视心理因素的影响	(46)
52. 月经病患者常有怎样的心理状态	(47)
53. 月经病患者应如何调整自己的心态	(49)
54. 月经病患者如何避开烦恼忧愁以保持心情舒畅	(50)
55. 月经病患者起居养生的要点有哪些	(50)
56. 痛经患者应如何进行自我调养	(52)
57. 闭经患者应如何进行自我调养	(52)
58. 女性怎样顺利度过月经期	(53)
59. 月经期能否进行健身锻炼	(54)
60. 如何预防月经病	(55)

二、月经病的西药治疗

1. 如何正确阅读药品说明书	(57)
2. 如何用黄体酮治疗月经病	(58)
3. 如何用戊酸雌二醇治疗月经病	(58)
4. 如何用苯甲酸雌二醇治疗月经病	(60)
5. 如何用地屈孕酮治疗月经病	(60)
6. 如何用普美孕酮治疗月经病	(61)

7. 如何用己烯雌酚治疗月经病	(62)
8. 如何用氯烯雌醚治疗月经病	(63)
9. 如何用炔孕酮治疗月经病	(64)
10. 如何用甲地孕酮治疗月经病	(64)
11. 如何用甲羟孕酮治疗月经病	(65)
12. 如何用炔雌醇治疗月经病	(66)
13. 功能失调性子宫出血应用性激素快速止血 的措施有哪些	(67)
14. 应用子宫内膜脱落法快速止血如何合理用药	(68)
15. 应用子宫内膜修复法快速止血如何合理用药	(69)
16. 应用子宫内膜修复法快速止血应注意什么	(70)
17. 应用子宫内膜萎缩法快速止血如何合理用药	(71)
18. 何谓人工月经周期疗法	(71)
19. 如何合理应用雌激素	(73)
20. 如何合理应用孕激素	(74)
21. 如何合理应用雌、孕激素的联合制剂	(75)
22. 月经不调的患者如何选择个体化的药物治疗方案	(75)
23. 如何应用药物治疗青春期无排卵型功能失调性 子宫出血	(76)
24. 如何应用药物治疗围绝经期和生育年龄无排卵型 功能失调性子宫出血	(78)
25. 如何应用药物治疗排卵型功能失调性子宫出血	(79)
26. 无排卵型功能失调性子宫出血如何应用药物调整 月经周期	(80)
27. 无排卵型功能失调性子宫出血如何应用药物促 排卵	(81)
28. 有排卵型和围绝经期功能失调性子宫出血如何 应用药物调整周期	(82)
29. 如何应用激素治疗闭经	(83)

30. 如何应用药物改善经前期综合征患者乳房胀痛
及控制精神神经症状 (85)

三、月经病的中药治疗

1. 治疗月经病常用的单味中药有哪些 (87)
2. 治疗月经病常用的中药方剂有哪些 (102)
3. 如何正确煎煮中药汤剂 (117)
4. 中医是怎样辨证治疗月经先期的 (119)
5. 中医是怎样辨证治疗经期延长的 (120)
6. 中医是怎样辨证治疗月经先后无定期的 (121)
7. 中医是怎样辨证治疗月经后期的 (122)
8. 中医是怎样辨证治疗月经过少的 (123)
9. 中医是怎样辨证治疗月经过多的 (124)
10. 中医治疗崩漏三法指的是什么 (125)
11. 中医是怎样辨证治疗崩漏的 (126)
12. 中医是怎样辨证治疗痛经的 (128)
13. 中医是怎样辨证治疗闭经的 (129)
14. 中医是怎样辨证治疗经行水肿的 (130)
15. 中医是怎样辨证治疗经行发热的 (131)
16. 中医是怎样辨证治疗经行吐衄的 (133)
17. 中医是怎样辨证治疗经行头痛的 (134)
18. 中医是怎样辨证治疗绝经前后诸证的 (135)
19. 如何选用单方验方治疗月经病 (136)
20. 治疗月经先期常用的单方有哪些 (137)
21. 治疗经期延长常用的单方有哪些 (138)
22. 治疗月经先后无定期常用的单方有哪些 (140)
23. 治疗月经后期常用的单方有哪些 (142)
24. 治疗月经过少常用的单方有哪些 (143)

25. 治疗月经过多常用的单方有哪些	(145)
26. 治疗崩漏常用的单方有哪些	(146)
27. 治疗痛经常用的单方有哪些	(148)
28. 治疗闭经常用的单方有哪些	(150)
29. 治疗月经前后诸证常用的单方有哪些	(151)
30. 治疗绝经前后诸证常用的单方有哪些	(154)
31. 治疗月经先期常用的验方有哪些	(156)
32. 治疗经期延长常用的验方有哪些	(157)
33. 治疗月经先后无定期常用的验方有哪些	(158)
34. 治疗月经后期常用的验方有哪些	(159)
35. 治疗月经过少常用的验方有哪些	(160)
36. 治疗月经过多常用的验方有哪些	(162)
37. 治疗崩漏常用的验方有哪些	(163)
38. 治疗痛经常用的验方有哪些	(164)
39. 治疗闭经常用的验方有哪些	(165)
40. 治疗经行水肿常用的验方有哪些	(166)
41. 治疗经行发热常用的验方有哪些	(167)
42. 治疗经行吐衄常用的验方有哪些	(169)
43. 治疗经行头痛常用的验方有哪些	(170)
44. 治疗绝经前后诸证常用的验方有哪些	(171)
45. 如何选择治疗月经病的中成药	(172)
46. 治疗月经病常用的中成药片剂有哪些	(173)
47. 治疗月经病常用的中成药丸剂有哪些	(176)
48. 治疗月经病常用的中成药膏剂有哪些	(181)
49. 治疗月经病常用的中成药胶囊剂有哪些	(183)
50. 治疗月经病常用的中成药颗粒剂有哪些	(185)
51. 治疗月经病常用的中成药口服液有哪些	(187)
52. 怎样根据辨证分型选用治疗月经先期的中成药	(189)
53. 怎样根据辨证分型选用治疗经期延长的中成药	(190)

54. 怎样根据辨证分型选用治疗月经先后无定期的 中成药	(191)
55. 怎样根据辨证分型选用治疗月经后期的中成药	(191)
56. 怎样根据辨证分型选用治疗月经过少的中成药	(192)
57. 怎样根据辨证分型选用治疗月经过多的中成药	(193)
58. 怎样根据辨证分型选用治疗崩漏的中成药	(194)
59. 怎样根据辨证分型选用治疗痛经的中成药	(195)
60. 怎样根据辨证分型选用治疗闭经的中成药	(196)
61. 怎样根据辨证分型选用治疗经行水肿的中成药	(197)
62. 怎样根据辨证分型选用治疗经行发热的中成药	(197)
63. 怎样根据辨证分型选用治疗经行吐衄的中成药	(198)
64. 怎样根据辨证分型选用治疗经行头痛的中成药	(199)
65. 怎样根据辨证分型选用治疗绝经前后诸证的 中成药	(200)
66. 应用药物敷贴法调治月经病应注意哪些	(201)
67. 调治月经不调常用的药物敷贴处方有哪些	(202)
68. 调治崩漏常用的药物敷贴处方有哪些	(204)
69. 调治痛经常用的药物敷贴处方有哪些	(205)
70. 调治闭经常用的药物敷贴处方有哪些	(207)

四、月经病的食疗药膳

1. 月经病患者的饮食调养原则是什么	(210)
2. 月经病患者如何判断自己的体质	(211)
3. 月经病患者的饮食如何因人、因时、因地制宜	(211)
4. 月经病患者能否选用保健补品	(213)
5. 月经病患者进补的原则和禁忌有哪些	(214)
6. 月经病患者怎样选择适合自己的进补方法	(215)
7. 月经病患者宜常吃的食物有哪些	(216)

8. 月经不调患者的饮食宜忌有哪些	(218)
9. 崩漏患者如何进行饮食调养	(220)
10. 痛经患者如何进行饮食调养	(220)
11. 闭经患者如何进行饮食调养	(222)
12. 绝经前后诸证患者如何进行饮食调养	(222)
13. 适宜于月经先期患者的食疗方有哪些	(224)
14. 适宜于经期延长患者的食疗方有哪些	(226)
15. 适宜于月经先后无定期患者的食疗方有哪些	(227)
16. 适宜于月经后期患者的食疗方有哪些	(229)
17. 适宜于月经过少患者的食疗方有哪些	(230)
18. 适宜于月经过多患者的食疗方有哪些	(232)
19. 适宜于闭经患者的食疗方有哪些	(233)
20. 适宜于痛经患者的食疗方有哪些	(235)
21. 适宜于痛经患者的药酒方有哪些	(237)
22. 适宜于崩漏患者的食疗方有哪些	(238)
23. 应用药茶调治月经病应注意哪些	(240)
24. 适宜于月经先期患者的药茶方有哪些	(241)
25. 适宜于经期延长患者的药茶方有哪些	(242)
26. 适宜于月经后期患者的药茶方有哪些	(244)
27. 适宜于月经过少患者的药茶方有哪些	(245)
28. 适宜于月经过多患者的药茶方有哪些	(246)
29. 适宜于痛经患者的药茶方有哪些	(248)
30. 适宜于闭经患者的药茶方有哪些	(249)

一、月经病基础知识

1. 什么是月经,是怎样产生的

月经是指伴随卵巢周期性变化出现的子宫内膜周期性脱落及出血的现象,这是女性所特有的生理现象,这种变化是周期性的,一般每个月发生1次,所以称为月经。

规律月经的建立是女性生殖系统功能成熟的主要标志。月经从13~14岁来潮,直到50岁左右消失,伴随每个女性数十年。月经是在人体的下丘脑、垂体和卵巢相互协调作用下,经过身体里一系列复杂的周期变化产生的,这种变化称为“性周期”。

卵巢具有独特的功能,一是提供成熟的卵子,保障女性繁殖后代;二是支持生殖内分泌功能,分泌性激素。青春期后,每个性周期卵巢中通常只有1个卵泡可以生长发育成熟。成熟的卵泡破裂,将里面的细胞排出,这就叫“排卵”。排卵后,卵泡细胞内形成黄体。如果卵子没有受精,黄体的寿命不超过14天,就萎缩消失。3~4天后又有新的周期开始。在卵巢的周期变化中,卵泡生长发育时产生一种内分泌激素叫雌激素。排卵后黄体除产生雌激素外,还产生另一种内分泌激素——黄体酮。在子宫的周期变化中,雌激素的作用是使子宫内膜生长增厚,血管增多。排卵以后,黄体分泌的雌激素和黄体酮共同作用,使增厚的子宫内膜腺体弯曲,发生分泌现象,为可能到来的受精卵做好准备。如果没有受孕,黄体萎缩,子宫内膜失去激素的支持,就会开始萎缩、坏死、脱落。血液与脱落的内膜碎屑一起排出体外,这就是月经。

子宫内膜的脱落是周期性的,当子宫内膜的功能层剥脱后,基底层就进行修复,这就是人们肉眼所见的出血周期。与此同

时,卵巢内新的卵泡逐步发育、成熟,进入下一个月经周期,如此周而复始地循环,直到绝经才终止。

2. 什么是月经初潮、月经周期及经期

(1)月经初潮:女性月经第一次来潮称为月经初潮,是性功能趋于成熟的重要标志,意味着女性青春期的到来。月经初潮的年龄多在13~14岁,但可早在11~12岁,晚到17~18岁。我国曾于1978—1980年在全国13万余人群中(其中包括9000余名少数民族)进行月经初潮的调查,城市女性月经初潮年龄77%在13~17岁,农村则80%在14~18岁。月经初潮的迟早受各种因素的影响,医学界一致认为营养好坏的差别是造成女性月经初潮正常年龄范围差别大的主要因素,体弱或营养不良者月经初潮可较迟,而体质强壮及营养好者月经初潮可较早。近年来,随着人们物质生活水平的不断提高及饮食营养结构的改变,女性月经初潮的平均年龄呈下降之趋势。

(2)月经周期:是指从上次月经来潮的第一天开始,至下次月经来潮的第一天的间隔时间,即两次月经第一天的间隔时间。出血的第一天为月经周期第一天,一个月经周期一般为28~30天,21~45天均为正常范围,月经周期的长短因人而异,但每个妇女的月经周期有自己的规律性。有些人认为自己的月经周期不是28~30天,如提前5天或错后5天就认为周期不准、月经失调而到医院就诊,其实这种认识是不对的。实际上这种月经都不是真的提前或错后,而是正常的、规律的月经周期。

(3)经期:顾名思义就是指来月经时出血的日子,从月经出血的第一天,到月经出血干净的那一天,亦即每次月经持续的天数。经期一般为2~7天,平均3~5天。经期<2天,或>8天的,应该考虑病理性的可能。一般来说,月经期的出血量在30~60毫升。月经初期,一般指经期的第一天,有的只有半天,经量很少;月经中期,一般指经期的第2~3天,经量明显增多;月经末期,一

般指月经期的第4~7天,出血量逐渐减少,时断时续,直到完全干净。目前认为,每月月经出血量超过80毫升即为病理状态。

3. 月经周期中子宫内膜是如何变化的

月经周期中子宫内膜的变化直接受卵巢激素的影响和控制。其变化特点是内膜增厚,血管增生,子宫腺增长并分泌,以适应受精卵的植入和发育;如卵子未受精,增厚的子宫内膜失去激素的支持,开始萎缩、脱落,伴随出血,形成月经。子宫内膜这种周期性变化叫月经周期。子宫内膜的周期性变化可分为月经期、经后期、增生期和经前期。

(1)月经期:月经周期的第1~4天。排出的卵子未受精,黄体在2周后逐渐萎缩、退化,雌激素和孕激素的分泌量突然减少,结果子宫内膜的血管收缩,造成内膜表层缺血、缺氧,以致组织坏死、脱落,血管破裂出血而形成月经。

(2)经后期:也称修复期,相当于月经周期的第5~6天。月经期结束,残留的子宫内膜腺上皮增生,移向破溃的创面,重新形成一层完整的柱状上皮。这时卵巢内又有一些初期卵泡开始生长发育。

(3)增生期:月经周期的第7~14天。这时子宫内膜受新发育生长的卵泡中雌激素影响,逐渐增厚,血管和子宫腺体增生。在此期末,卵泡成熟并排卵。

(4)经前期:又称分泌期,为月经周期的第15~28天,持续约14天。排卵后有黄体形成,并产生孕激素和雌激素。在激素作用下,子宫内膜继续增厚,血管增长呈螺旋状,在增长的子宫内腔内有很多分泌物,子宫内膜的这些变化为受精卵的种植和发育准备了条件。如果排出的卵子受精了,则子宫内膜在孕激素的作用下继续增生肥厚;如未受精,则卵巢内的黄体退化,孕激素和雌激素减少,子宫内膜脱落形成下次月经。

4. 女性第一次月经来潮后会出现哪些情况

女性通常在 13~14 岁来第一次月经,即月经初潮。月经初潮处于青春期,是生殖器官从幼稚向成熟过渡的阶段,所以初潮以后的月经周期往往不规律,可出现一些情况,了解这些情况可消除其神秘感和恐惧感,保证女性青少年以良好的心态度过青春期的“躁扰关”。

子宫内膜的周期性变化是直接受卵巢激素影响的,而卵巢又受垂体、下丘脑的控制,月经初潮时这个内分泌调节轴系的功能还没有完全进入正规的调节状态。月经初潮时,卵巢的重量只达到成熟时的 30%,卵巢功能尚不成熟,因此月经初潮并不排卵,只有雌激素使子宫内膜增生。维持一定时间后,由于雌激素分泌量达不到应有的水平,子宫内膜失去雌激素的支持不再增生而脱落出血。这种表现虽然和月经一样,但因卵巢尚未发育成熟,没有排卵,所以往往表现为第一次月经来潮后 6~12 个月月经还不能按规律每月来潮,直到卵巢成熟和有规律地排卵以后,月经才能按月来潮。故大多数女性第一次月经来潮 6 个月后才来第二次月经,这种情况不须治疗,家长和本人不需过于担心和恐惧。如果少女没有学习和认识到这些知识而整天忧心忡忡,反而会更加推迟月经的到来,因为精神因素对月经的影响非常重要。若 12 个月后月经仍不来潮,应去医院检查治疗。

有少数少女月经初潮后出现不规则的阴道出血,量时多时少或月经淋漓不尽,或量多而顺着腿流,出现青春期功能失调性子宫出血的现象,应立即去医院就诊。青春期月经量可能会较多,其主要原因是卵巢功能尚不成熟,内分泌平衡尚未稳定地建立起来,加之学习紧张、情绪波动等,所以很容易导致月经过多。

在少女第一次月经来潮后很长的一段时间内,不仅月经会不规律,青春期少女还常有痛经现象。出现痛经的主要原因是初发