

名医护航 / 第二军医大学健康科普系列丛书
总主编 孙颖浩 朱明哲

汇聚军大医学精英 打造医学科普全书 传递前沿健康理念

月经失调

YUEJING SHITIAO

主编 ◎ 徐明娟 刘玉环



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

名医护航

第二军医大学健康科普系列丛书

总主编 孙颖浩 朱明哲

月 经 失 调



主 编 徐明娟 刘玉环



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

内 容 简 介

全书分九部分,内容包括月经基础知识,月经失调检查诊断,月经失调与内分泌紊乱、女性良性病变、女性恶性肿瘤、避孕、辅助生殖技术等关系,围绝经期、生育期月经调整与绝经后激素替代治疗,以及月经失调的中医治疗等。适合各年龄层次女性朋友及家属参阅,也可供各级妇产科医师、医学生参阅。

图书在版编目(CIP)数据

月经失调 / 徐明娟, 刘玉环主编. — 上海: 第二军医大学出版社, 2016.9

(名医护航 / 孙颖浩, 朱明哲主编)

ISBN 978 - 7 - 5481 - 1273 - 0

I. ①月… II. ①徐…②刘… III. ①月经问题—防治—问题解答 IV. ①R711.51-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 225347 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 画 恒

策划编辑 陆小新 高敬泉

月经失调

主 编 徐明娟 刘玉环

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话 / 传真: 021- 65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14.75 字数: 218 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5481 - 1273 - 0/R.1991

定价: 45.00 元

第二军医大学健康科普系列丛书

编 委 会

总 主 编 孙颖浩 朱明哲

副 总 主 编 王红阳 廖万清 夏照帆

刘 斌 贺 祥

编 委 名 单 (以姓氏笔画为序)

丁 茹	马丽萍	王 丹	邓本强
石勇铨	白 冲	白玉树	冯 睿
毕晓莹	庄建华	刘 龙	刘玉环
刘伟志	刘建民	江 华	江德胜
李 兵	李 明	李兆申	吴宗贵
张 彤	张火俊	陈世彩	陈岳祥
金志军	郑宏良	居小萍	封颖璐
赵东宝	赵仙先	侯晓军	俞超芹
袁 文	徐明娟	高春芳	唐 昊
凌昌全	黄 勤	黄志刚	梅长林
盛 媛	梁 春	韩一平	景在平
曾 欣	谢渭芬	潘炜华	魏锐利

总主编助理 孙 逊 徐正梅 刘厚佳 孙 嫒

《月经失调》

编者名单

主 编 徐明娟 刘玉环

编 者(以姓氏笔画为序)

王 珣	王欣月	古 航	吉 梅
朱 旻	刘 敏	刘玉环	刘苾萱
刘胜楠	孙小丹	杜 惠	李 励
李 勤	李莎莎	杨倩倩	沈吉子
张 慧	张彩虹	张俊洁	张慧琴
陆 娟	陆胜莲	陈 于	松 迪
郝 璠	胡文晓	俞超芹	俞晓敏
施敏凤	施 飞	闻笔伟	顾仲毅
徐明娟	陶华露	韩 超	惠 宁
曾金凤	鄢桃飞	蔡圣芸	管 睿

总序

General Preface

随着医学科技的发展和人民生活水平的提高,预防保健、健康管理已成为当代人日常生活关注的热点。

国医大师蒲辅周说过,“无病善防、提高体质;有病驱邪,慎毋伤正”。惟有了解疾病,才能有效地与其作斗争。因此,一套科学可靠、权威专业、贴近需求、易于理解、便于操作的科普保健指导丛书对于广大群众来说,显得十分必要。与此同时,现代医学技术、互联网科技和健康保健产业快速发展,人们获取各类医疗保健知识和讯息的方式更为便捷,渠道更为通畅,信息量空前巨大。特别是近年来,各类养生、保健的知识、食品、药品宣传铺天盖地,相关书籍、网站、微信公众号层出不穷,在丰富健康资讯的同时,也给广大缺乏医疗专业知识背景的群众带来了选择和鉴别上的困惑,甚至某些时候产生了误导,从而影响了正确的健康选择。

为满足广大人民群众对医学科普和保健的需求,我们精选了当前人们普遍关心和发病率较高的常见病、多发病和一些健康问题,内容涵盖了循环、呼吸、消化、泌尿生殖、内分泌、肌肉骨骼、神经系统以及心理健康等,形成了这套“第二军医大学健康科普系列丛书”,以期为广大军民普及医疗保健知识,正确了解相关的疾病和健康问题,有效地选择防治方法和策略提供指导,为推进国人整体健康提供帮助。

为了使本套科普丛书可靠、可读、可用,我们在编写中注意把握住了以下几个方面:一是坚持科学性。书中所有内容均来自于医学专业书籍、期刊和真实的病例、案例,每个观点、论断都有

科学的数据或理论支撑。二是突出权威性。丛书汇集全校数十名长期在临床一线从事医教研工作的国内知名临床医学专家,充分利用学校几十年来形成的临床常见病、多发病防、诊、治方面的特色和优势,科学梳理、系统归纳,科普演绎,编撰成册。三是注重系统性。每种疾病和健康问题的描述均从“因”“防”“治”“养”四个方面加以展开,既保证系统性,又有所侧重,使广大读者知道病因、明确预防,了解治疗,学会保养,全面了解疾病防治策略。四是兼顾新颖性。虽然丛书介绍的均为常见病、多发病,但在具体编写中,注重增加国内外前沿动态和编写者原创性的研究成果和发现,力求将疾病最新的进展介绍给大家。五是提升可读性。在科学、专业、准确的同时,坚持做到语言通俗易懂、编排图文并茂、案例典型深刻,确保整书可读、易读、好读。六是确保实用性。本书坚持科普与保健相结合,做到在了解危险因素的基础上针对性预防,在知道疾病演变的前提下主动性保健,并将日常最简便经济、科学易行的方法介绍给大家,力求增强日常生活实践的可操作性。

中医自古就讲究“治未病”,在自己健康时注重卫生与养生,预防疾病。希望该套丛书能够为大家了解常见疾病、理解健康、学会自我保健提供帮助和指导,为大家的健康保驾护航。同时,该书也可作为医学生和各岗位医务工作者的参考书籍。

医学在发展,理念在更新,丛书内容中难免会存在缺漏与不足,我们恳请广大读者和医学专业人士提出批评、给予意见和建议,以便我们再版时改进和完善。最后,衷心感谢为该套丛书编写付出辛勤劳动的编委会成员、各位编写者、出版社编辑人员和组织协调的各位工作人员!

孙颖浩 毕明哲

时代进入 21 世纪后，女性在社会各领域发挥越来越大的作用，女性的健康关乎千家万户的家庭幸福。将与女性健康有关的医学知识，以科普的形式介绍给大家，具有重要的现实意义。

社会发展至今，生活水平不断提高，少女青春期发育提前，生理上向成熟迈进，但心理上远未成熟。“吾家有女初长成”，青春期的烦恼也应运而生，常发生无排卵型功能性子宫出血等问题。在这个阶段，特别需要老师、家长尤其是母亲的关心，帮助少女顺利渡过。现代女性不仅生育年龄被推迟，还常受伴随的一些妇科疾病的困扰，各种内分泌失调影响月经周期、影响生育，但由于学业繁忙、职场竞争激烈，常常疏于去医院就诊，延误了治疗。进入更年期，又是女性一生中的一个特殊时期，女性激素水平突然下降，恐慌不已，而此时又面临着家庭重任、职场中的顶梁柱等等状况，如何平衡家庭、工作与自身健康的关系至关重要。因此，在女性一生中各阶段均需要获得相关医学知识的指导，相关医学科普知识的传播是一个重要的形式。为此，我们组织了院内妇产科科学方面造诣颇深的专家及年轻医生，参阅国内外文献，结合临床经验和体会，编写了此书。

女性特有的生理周期相关知识涉及面较广、专业性较强。为帮助大家更好地理解其解剖、内分泌基础及相关医疗内容，我们将女性朋友普遍关注的月经失调方面的问题，以通俗的语言归纳整理成问答形式，以帮助大家解除困惑，提高自身健康问题的认识，需要时可有的放矢地求医问药并与医生交流。

谨以本书献给女性朋友，希望你们在学习之余、工作之外，多掌握一些相关的医学知识，以不断提高自己的健康水平和改善生活质量，促进家庭幸福、社会和谐！

本书适合各年龄层次的女性朋友参阅，也可供各级妇产科医师、医学生参阅。在本书中作者引用了不少国内外专业书籍、期刊资料及指南等文献，在此特向有关作者表示感谢。

编 者

2016年5月

一、月经基础知识 1

1. 女性一生各阶段的特点：像鲜花般绽放的女人一生 1
2. 月经周期的调节：女性来月经的奥秘 3
3. 月经为什么叫“大姨妈”，为什么叫例假 6
4. 月经期的各种反应 8
5. 月经是身体排毒吗 9
6. 如何解读性激素六项 11
7. 产后多久来月经属于正常 15
8. “月经”小姐须呵护 17
9. 围绝经期及绝经后妇女保健 19
10. 女孩，你该了解的自己：生殖器官的发育 22
11. 处女膜闭锁是怎么回事 25
12. 老百姓口中的石女：女性生殖道发育畸形 28
13. 性别的灰色地带——两性畸形 29
14. 早熟的青苹果——性早熟 32
15. 月经该来不来——青春期延迟 35

二、月经失调检查与诊断知识 37

16. 测量基础体温升高能说明有排卵吗？如何监测排卵 37
17. 妇科门诊常做的白带和宫颈刮片及 TCT 是怎么回事 40
18. 妇科超声检查 43
19. 超声发现可疑病变后可进一步采取的检查手段有哪些 44

20. 为什么月经失调要做诊断性刮宫	46
21. 子宫是生命的摇篮, 宫腔内病变会影响月经吗	48
三、月经失调与内分泌紊乱	50
22. 月经不来和长胖、长痘痘居然也有关系——多囊卵 巢综合征	50
23. 为什么每个月总有那么几天不开心的日子——经前 期综合征	52
24. 甲状腺功能异常对月经有什么影响	54
25. 产后出血为什么“老朋友”不来了呢——席汉综合征	56
26. 青春少女“小毛孩”的烦恼——高雄激素血症	59
27. 少女月经失调用激素做人工周期治疗会损害身体 健康吗	61
28. 还不到 40 岁, 怎么老朋友就不来了——卵巢早衰	64
29. 晚绝经或绝经推迟是好现象吗	67
30. 铁树开花是喜是愁——绝经后出血	69
31. 为什么没有怀孕也会闭经, 甚至还有泌乳——高泌 乳素血症	71
32. 年纪渐渐大了, 月经开始乱了, 需要看医生吗	75
33. 什么是闭经	78
四、月经失调与女性良性病变	84
34. 两次月经中间出血是怎么回事——排卵期子宫出血	84
35. 什么是人工(月经)周期疗法	86
36. 什么是痛经	88
37. 青春期月经紊乱如何调节和防护	93
38. 子宫肌瘤会引起月经不调吗	95
39. 为什么月经失调需警惕宫颈疾病	100
40. 什么是子宫内膜异位症与巧克力囊肿? 这种疾病会 出现月经不调吗	102

41. 子宫内膜异位症药物和手术治疗哪个更好	104
42. 月经期身体其他部位也会出血（如鼻出血）是怎么回事	107
43. 为什么“月经”还在，还会得宫外孕	108
44. 葡萄胎为什么会引起阴道异常出血？如何尽快知道 是否患有葡萄胎	110
45. 为什么剖宫产术后会发生月经淋漓不净	112
46. 盆腔炎有哪些常见病原体和高危因素，它是怎样影 响月经的	114
47. 生殖器结核对月经和生育有什么影响	116
48. 发生月经失调与不孕时要进行正规的检查	120

五、月经失调与女性恶性肿瘤

122

49. 夫妻同房后阴道出血警惕宫颈癌	122
50. 绝经后阴道出血是焕发第二春吗	125
51. 妇科恶性肿瘤患者，保留生育功能术后月经还能 正常吗	126
52. 为什么用了化疗药，月经就不正常了	129
53. 卵巢癌早期症状隐匿较难发现，有时月经失调是 微弱信号	131
54. 输卵管癌易被误诊，如果有阴道排液去找妇科大夫	132
55. 不规则阴道出血伴头疼或咯血和妇科疾病有关吗	135

六、月经失调与避孕计划生育手术

137

56. 口服避孕药后发生月经紊乱怎么办	137
57. 口服避孕药能治疗痛经和子宫内膜异位症吗	139
58. 紧急避孕药使用后会现月经紊乱吗	141
59. 放置宫内节育器(IUD)后月经过多怎么办	143
60. 放置曼月乐环后月经减少或闭经是卵巢功能减退吗	148
61. 无痛人流流产术是否能减少术后月经失调等并发症	150

62. 为什么做完人工流产后月经不来了——宫腔粘连	153
---------------------------------	-----

七、围绝经期、生育期月经调整与绝经后激素替代治疗	156
---------------------------------------	------------

63. 更年期妇女月经失调如何选择治疗方法	156
64. 什么是激素替代治疗	159
65. 绝经后激素替代治疗安全吗	163
66. 激素替代治疗方法有多少种? 怎样合理选择	168
67. 绝经后需要补充植物雌激素吗	169
68. 如何人工推迟月经? 是否对身体有影响	174

八、月经失调与不孕、辅助生殖技术	177
-------------------------------	------------

69. 经调管顺, 土沃种好, 好孕自来	177
70. 月经稀发不排卵, 多囊卵巢在作怪	180
71. 月经失调又高龄——当下助孕的难题	184
72. 女性月经失调要怀孕, 切莫忽视男方共检查	186
73. 月经失调与男性生育能力的那些事	188
74. 遗传性疾病导致月经失调与不孕的处理	190
75. 高压氧改善高龄女性的月经不调, 开通求子之路	192
76. 高龄及卵巢功能低下女性月经失调不孕怎么办	193

九、月经失调的中医治疗	196
--------------------------	------------

77. 中医如何认识月经病	196
78. 月经量少中医如何治疗	198
79. 月经量多中医如何调理	200
80. 崩漏中医能治疗吗	202
81. 闭经中医有办法吗	204
82. 月经后期中医有疗效吗	207
83. 月经先后无定期中医有作用吗	209
84. 月经先期中医能改善吗	211
85. 月经病针灸治疗会有效吗	214
86. 月经病药膳能调理吗	218

一、月经基础知识

1.

女性一生各阶段的特点：像鲜花般绽放的女人一生

★ 为什么把女人的一生比作花？

★ 女性一生分为哪几个生理周期？

诗人常把女人比作花，每一位女性都是一朵独特的花，高贵如牡丹，清雅如荷花，娇艳如玫瑰，清纯如百合。花儿要经历“花蕾、花开、花落”的过程。女人幼嫩的时候正如花儿含苞，青春的岁月就是花朵盛开，成熟的时光好像鲜花怒放，年岁渐老正像花色淡谢欲凋了。

女性一生根据其生理特点分为新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、绝经过渡期和绝经后期6个阶段，这是从胎儿形成到衰老的一个渐进的生理过程。这些变化体现了下丘脑-垂体-卵巢功能发育、成熟和衰退的生理过程。各阶段没有截然的年龄界限，可因遗传、营养、环境和气候等影响而出现差异。

(1) 新生儿期：出生4周内的婴儿为新生儿。胎儿在宫内受到母体性腺及胎盘所产生的性激素（主要为雌激素）的影响，其子宫、卵巢及乳房等均可有一定程度的发育，个别的有乳液分泌现象。出生后，



性激素浓度骤减，可引起少量阴道出血。这些都是生理现象，多很快消失。

(2) 幼年期：从新生儿期至12岁左右称幼儿期。该期女孩体格快速增长、发育，但生殖器发育缓慢。此期内生殖器官处于幼稚状态，卵巢狭长，卵泡不发育。七八岁起，内分泌腺开始活动，逐渐出现女性特征。10岁左右，卵巢中开始有少数卵泡发育，但大都达不到成熟程度。11~12岁时，第二性征开始出现。

(3) 青春期：世界卫生组织（WHO）规定青春期为10~19岁。这一时期是个体生长发育非常重要的过程，是儿童到成人的转期。该阶段女性身体迅速生长，促性腺激素和性激素释放增加，第一性征和第二性征发育。心理发生很大变化。这一过程是下丘脑-垂体-性腺轴被激活的结果。

第一性征和第二性征发育：第二性征是指除生殖器官以外女性所特有征象。此时女孩的音调变高，乳房丰满隆起，乳头增大，乳晕加深，阴阜出现阴毛，腋窝出现腋毛。骨盆呈现质薄的女性型，脂肪分布于胸、肩及臀部，显现出女性特有的体表外形。

12~13岁时开始有月经，第一次行经称为“初潮”。由于卵巢功能尚不稳定，所以月经不规则。初潮后一般要隔数月、半年或更长时间再来月经，一般在2年左右才渐变规则。女孩至18岁尚不见月经来潮，应查明原因。

(4) 性成熟期：卵巢功能成熟（性激素周期性分泌及排卵）的时期称为性成熟期，又称生育期。一般自19岁左右趋于成熟，历时约30年。此时为卵巢生殖功能与内分泌功能最旺盛时期。在此期间，身体各部分发育成熟，出现周期性的排卵及行经，并具有生育能力。受孕以后，身体各器官发生很大变化，生殖器官的改变尤为突出。



新生儿期 幼女期 青春期 生育期 绝经过渡期 老年期

(5) 绝经过渡期: 妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期, 我国妇女平均绝经年龄为 49.5 岁, 最早可始于 40 岁, 80% 发生于 45 ~ 54 岁间。分绝经前、绝经、绝经后期。此期由于卵巢功能逐渐衰退, 卵泡不能成熟及排卵, 因而月经不规律, 常为无排卵性月经。最终由于卵巢内卵泡自然耗竭, 对垂体促性腺激素丧失反应, 导致卵巢功能衰竭, 月经永久性停止, 称绝经。

(6) 老年期(绝经后期): 指绝经后的生命时期。一般指妇女 60 岁以后, 机体逐渐老化, 进入老年期。此阶段机体所有内分泌功能普遍低落, 卵巢功能进一步衰退。除整个机体发生衰老改变外, 生殖器官亦逐渐萎缩。卵巢缩小、变硬, 表面光滑; 子宫及宫颈萎缩; 阴道逐渐缩小, 穹窿变窄, 黏膜变薄、无弹性; 阴唇皮下脂肪减少, 阴道上皮萎缩, 糖原消失, 分泌物减少、呈碱性, 易发生老年性阴道炎。

2.

月经周期的调节: 女性来月经的奥秘

★ 女性月经的简单生理原理是怎样的?

★ 月经的成分是什么? 正常月经是怎样的?

月经, 是伴随女性数十年左右的一种生理现象, 是女性的特别“朋友”, 常常被女性亲切地叫作“老朋友”或“大姨妈”。月经究竟是什么? 女性为什么会来月经? 我们向你解开月经的奥秘。

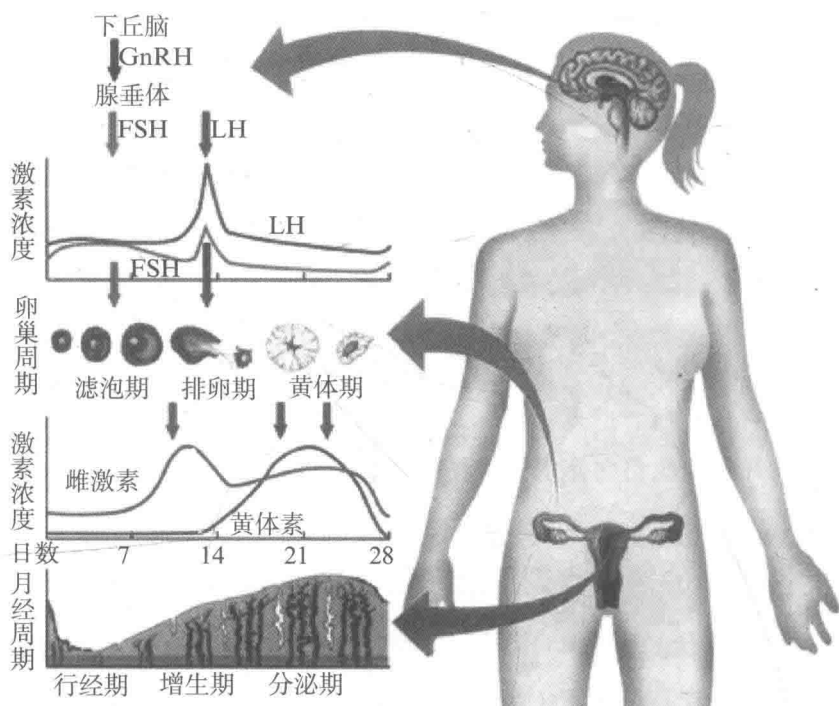
2.1 女性月经的简单生理原理是怎样的

月经是由人体的主要三个器官——下丘脑、垂体和卵巢分泌的激素来调节的, 血中雌激素与孕激素(由卵巢分泌)的变化直接参与了子宫内膜功能

层（可以每月随着月经周期变化而变化）的增生和脱落。

（1）下丘脑性激素：位于脑底部，其中间隆突细胞能分泌肽类激素，具有高度生物活性，只需几毫微克就可产生生物效应。这些激素通过垂体门脉血管系统到达垂体前叶，促进或抑制其分泌各种相应的激素。起到促进作用的称释放激素，起抑制作用的称抑制激素。促性腺激素释放激素（GnRH）为调节月经的主要激素。此激素能使垂体分泌促卵泡激素（FSH）和促黄体生成素（LH），但主要为后者，故又称黄体生成素释放激素。

（2）垂体性激素：主要分泌以下3种激素：①促卵泡激素，促进卵泡周围间质分化成为卵泡膜细胞，使颗粒细胞增生及细胞内芳香化酶系统活化。②促黄体生成素，作用于已分化的卵泡膜细胞，使卵泡完全成熟，与促卵泡激素协同促使性激素的合成与分泌。卵泡成熟后促黄体生成素突然大量释放，诱发排卵。黄体的正常功能，也是在促黄体生成素的作用下产生的。③泌乳



女性生理周期变化