



名医名家谈 月经病

赵红 张宗芳等 编著



农村读物出版社

编辑寄语

当前，身体健康已为民众视为人生幸福的首要标志，反之，疾病则被视为不幸与灾难，特别是对民众危害较大、患病率高的疾病，如心脑血管病、肿瘤、糖尿病、口腔疾病、眼病等等。这些疾病也许已潜伏在许多人的体内，只是还没有到发作的程度，所以，必须引起人们的足够重视，防病于未然。增加一点防病、治病、养病的知识，实在是一种既花钱少，又善待生命，提高生活质量的聪明之举。这套名医名家谈疾病的防与治丛书，就是以此为出发点，集医家的真知灼见，以最真诚的期望，用最通俗的话语和大家所喜爱的形式编写出来的。

本书凡具有初中文化的人一读就明白，加之有图配合文字说明，更会使您有一番新的感悟。不信？就请翻翻看。

——祝您开卷有益！

一、与月经有关的基础知识	1
1. 女性生殖器官的构造	1
2. 女性一生可分为六个时期	5
3. 月经是妇女特有的生理现象	7
4. 调节月经周期的激素	8
5. 雌孕激素的功用	10
6. 子宫内膜在月经周期中的变化	13
7. 中医对月经的产生及调节的论述	16
二、月经病的辅助检查	19
1. 妇科常规检查	19
2. 基础体温的测定	27
3. 子宫颈黏液检查	29
4. 诊断性刮宫	30
5. 内分泌检查	31
三、月经失调	34
1. 月经病是妇女最常见的疾病	34
2. 引起月经失调的常见原因	36
3. 功能性出血应与器质性病变相鉴别	37

4. 功血可分为有排卵及无排卵两种类 型	40
5. 无排卵功血的治疗	41
6. 调整月经周期促排卵是治疗无排 卵功血的关键	45
7. 中医也能调整月经周期促使排卵	46
8. 中医治疗月经不规律	48
9. 有排卵功血的临床表现	49
10. 有排卵功血的西医治疗	51
11. 用激素治疗月经病应严格遵守 医嘱	52
12. 中医治疗经间期出血	52
13. 中医治疗经期延长	53
14. 中医治疗月经过多	54
15. 月经过多的饮食疗法	55
16. 应重视绝经后出血	56
17. 绝经后出血的诊断和治疗	57
四、经前期紧张综合征	59
1. 经前期紧张综合征的临床表现	59
2. 经前期紧张综合征的病因尚不 清楚	60
3. 经前期紧张综合征的西医治疗	61
4. 经行浮肿的中医治疗	63
5. 经行头痛的中医治疗	64
6. 经行面部痤疮的中医治疗	65
7. 经行情志异常的中医治疗	66
8. 经行乳房胀痛的中医治疗	67

9. 倒经的中医治疗	67
五、痛经	69
1. 痛经是妇女最常见的症状	69
2. 原发性痛经的病因与多种因素 有关	70
3. 痛经的西医治疗	71
4. 中医治疗痛经	72
5. 痛经是子宫内膜异位症的主要 症状	73
6. 子宫内膜异位症的西医治疗	75
7. 子宫内膜异位症的中医治疗	76
8. 痛经也是子宫腺肌症的主要症状	78
六、闭经	80
1. 闭经的分类	80
2. 闭经的原因是多种多样的	81
3. 部分闭经患者可出现体重增加	83
4. 部分闭经患者为什么会有溢乳	85
5. 产后大出血会引起闭经	88
6. 精神因素也可导致闭经	89
7. 染色体异常所致闭经的临床表现	90
8. 闭经的诊断需要详细地检查	90
9. 闭经的西医治疗	92
10. 中医辨证治疗闭经	94
11. 饮食疗法治疗闭经	96
七、绝经期综合征	99
1. 绝经期是妇女一生中重要的阶段	99
2. 绝经期内分泌及相关器官的变化	100

3. 绝经期综合征的临床表现	101
4. 绝经期综合征的一般治疗	103
5. 中医治疗绝经期综合征	104
6. 饮食疗法治疗绝经期综合征	105
7. 性激素补充疗法治疗绝经期综合征	107
8. 无明显绝经期综合征的妇女也应补充性激素	108
9. 绝经后性激素补充疗法的适应证及禁忌证	110
八、月经病的预防与调护	111
1. 注意饮食调节预防月经病的发生 ...	111
2. 保持精神愉快预防月经病的发生 ...	112
3. 吸烟会导致月经病的发生	113
4. 注意月经期的保健预防月经病的发生	114
5. 预防月经病要注意经期卫生	115
6. 子宫内膜异位症是可以预防的	116

一、与月经有关的基础知识

1. 女性生殖器官的构造

女性的生殖器官包括外生殖器及内生殖器两大部分。

(1) 外生殖器

女性的外生殖器又称为外阴，是生殖器官外露的部分（图 1）。

①阴阜 阴阜是覆盖在耻骨联合上的脂肪垫，从青春期开始阴阜上生长有阴毛，阴毛的分布呈倒三角形。

②大阴唇 大阴唇是靠近两侧大腿根部的一对隆起的皮肤皱襞。大阴唇的外侧面与皮肤相同，皮层内有皮脂腺和汗腺，有色素沉着，青春期后长有阴毛。大阴唇的皮下有丰富的血管，所以当大阴唇受伤时容易发生出血和血肿。

③小阴唇 是位于大阴唇内侧的一对黏膜样、淡红色、薄的皱襞。表面湿润，内有丰富的神经末梢，所以感觉灵敏。

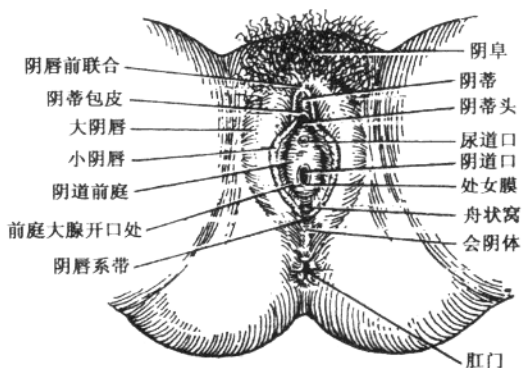


图 1 女性外生殖器

④阴蒂 位于两侧小阴唇的前端会合处，与男性的阴茎海绵体相似，也含有丰富的神经末梢，在性交时能勃起，引起快感。

⑤阴道前庭 阴道前庭是指两侧小阴唇之间的菱形区域。在前庭的上方有尿道的外口，下面有阴道口。

⑥处女膜 在阴道口的周围有一层较薄的黏膜，膜的中央有孔，孔的形状、大小及膜的厚薄因人而异。处女膜多在第一次性交时破裂，可能会有少量出血，但也有的不出血，这与处女膜的血管多少和膜的厚薄有关。薄的处女膜可因剧烈运动而破裂，厚的、弹性好的处女膜即使有过性行为也可能完整。所以，单纯凭处女膜是否完整来判断是否有过性行为是不恰当的。处女膜在分娩后仅残留数个小隆起，称为处女膜痕迹。

(2) 阴道

阴道位于骨盆下部的中央，是一个长 7~10 厘米的有弹性的管道，前壁稍短，与膀胱、尿道相邻。后壁较长，与直

肠贴近。阴道的上端包绕子宫颈，下端开口于阴道前庭。阴道的伸缩性很大，在足月妊娠时，可以扩张到使足月的胎儿娩出。阴道的内壁有纵行的皱褶。阴道是内外生殖器之间的通道，是月经血及胎儿娩出的通道，也是性交的器官。阴道壁的细胞可渗透出乳白色的液体，与子宫颈分泌的黏液一起从阴道流出，这就是我们所说的白带。阴道虽然前有尿道，后有直肠，易受到小便和大便的污染，又是性交的器官。但是它有一定的防病能力。平时阴道前后壁闭合，阴道上皮细胞内的糖原，在雌激素的作用下，可分解为乳酸，使阴道的酸碱度为酸性，不利于适合碱性的病原体生长，宫颈管的黏液为碱性，不利于适合酸性的病原体入侵。但幼女及绝经后的妇女，因雌激素的水平低，阴道的抵抗力也弱，易发生感染。

(3) 内生殖器

内生殖器包括子宫、输卵管及卵巢（图2）。

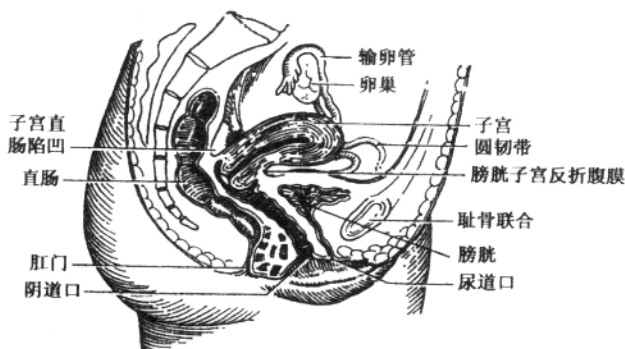


图2-1 女性内生殖器矢状断面观

①子宫 子宫位于下腹部盆腔的中央，是一个空腔的器

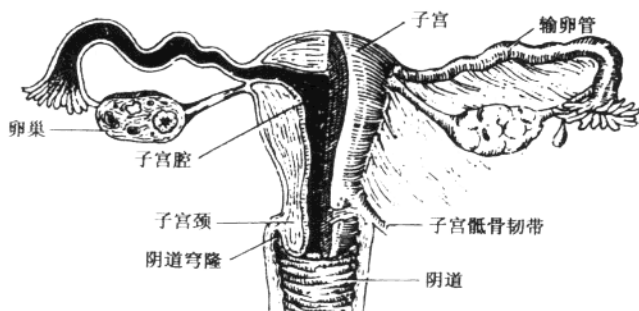


图 2-2 女性内生殖器后面观

官，其外型像一个前后稍扁、倒置的梨。成年妇女的子宫重 40~50 克，长 7~8 厘米，宽 4~5 厘米，厚 2~3 厘米。大体上子宫分为子宫体和子宫颈两部分，子宫颈开口于阴道，和阴道相通。子宫体的两侧与输卵管相连。子宫的外面包有一层薄膜，中间有较厚的肌肉层，其内层覆盖有子宫内膜，子宫内膜在体内性激素的作用下，发生周期性的变化和剥落、出血，这就是月经。子宫除能产生月经外，还是孕育胎儿的地方。

②输卵管 输卵管是一对细长而弯曲的管道，长 8~14 厘米，内侧端与子宫相通，外侧端游离扩张呈漏斗状，能将卵巢排出的卵子拣拾进输卵管内。输卵管是精子和卵子受精的场所，并能将孕卵输送到子宫。

③卵巢 卵巢是女性很重要的性腺器官，它位于子宫的两侧，是一对扁椭圆形，色泽灰白，大小如鸽卵，其表面凹凸不平。卵巢的大小有很大的差异，每个人不同。而同一个人在不同的年龄阶段或月经周期的不同时期，也都有所不同。卵巢的外层是皮质，中间是由结缔组织和血管构成的髓质。皮质内有

数以万计的卵泡。在青春期到绝经期的整个阶段，都能排出卵子，以繁殖后代，并在卵泡的发育过程中分泌女性激素，以促进女性生殖器官的发育，维持女性的生理特征。

2. 女性一生可分为六个时期

女性从出生、成长、成熟到衰老，是一个渐进的生理过程，虽可按年龄划分为六个时期，但并无截然的界限，可因遗传、环境、营养等因素的影响而有个体上的差异。

(1) 新生儿期

出生后4周内称新生儿期。女性胎儿在母体内受到母体性腺和胎盘所产生的有关性激素的影响，其子宫和乳房可有一定程度的发育，所以女婴出生时乳房可略隆起，还可能有少量乳汁分泌。出生后，婴儿体内激素量迅速下降，有时因此引起子宫内膜剥落，表现为个别新生儿出生数日后有少量阴道出血。这些都是正常的生理现象，一般不必处理，数日内可自然消失。

(2) 幼童期

从出生到10岁左右称幼童期。在10岁以前，儿童身体持续发育，但生殖器仍为幼稚型，阴道狭长，上皮薄，无皱襞，阴道内酸度低，抗感染能力弱，容易发生炎症；子宫小，子宫颈较长，占全子宫长度的2/3，子宫肌层薄；输卵管很细；卵巢狭长；卵泡虽能大量生长，但低度发育即萎缩、退化。子宫、输卵管及卵巢均位于腹腔内，接近骨盆口。约10岁起，体内激素分泌量逐渐增高，卵泡开始进一步发育并分泌少量雌孕激素。在雌孕激素的作用下，乳房和内外生殖器开始发育增大，脂肪分布也逐渐呈女性的特征。

(3) 青春期

从月经初潮至生殖器官逐渐发育成熟的时期称青春期。这一时期以月经的来潮为标志，身体体格迅速发育，性功能也逐渐成熟，第二性征形成。

由于下丘脑与垂体促性腺激素分泌量的增加及作用的加强，使卵巢发育与性激素分泌逐渐增加，内外生殖器发育增大，称第一性征。外生殖器从幼稚型变成成人型，阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大而且有色素沉着；阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚，出现皱襞；子宫增大，尤其是子宫体明显增大，占子宫全长的 $2/3$ ；输卵管增粗，弯曲度减少；卵巢增大，皮质内有不同发育阶段的卵泡，致使卵巢表面稍呈凹凸不平。生殖器官的各部如输卵管、子宫内膜、子宫颈管内膜、前庭大腺等的分泌功能逐渐产生。

除生殖器官发育以外，女性所特有的征象称第二性征。如音调变高；乳房丰隆，乳头增大；腋毛和阴毛出现；脂肪分布于肩、胸、臀部，而形成女性体态；骨盆横径的发育大于前后径。

青春期少女的思想情绪和心理状态往往不稳定而易变，应引起家庭与学校的注意和关心。

(4) 性成熟期

卵巢功能成熟并有性激素分泌及周期性排卵的时期称性成熟期。一般约自 18 岁开始，历时近 30 年。在性成熟期，生殖器各部分和乳房也有不同程度的周期性改变。此期妇女生育活动旺盛，故也称生育期。

(5) 绝经期

妇女卵巢功能逐渐衰退，生殖器官开始萎缩向衰退过渡的时期称女性绝经期，也就是我们通常所说的更年期。这个

时期可始于 40 岁而历时 10 ~ 20 年。此期最突出的表现为经量减少、最后绝经。我国妇女绝经平均年龄为 49.5 岁，80% 在 44 ~ 54 岁之间。绝经期可分为三个阶段即绝经前期、绝经和绝经后期。从 40 岁开始卵巢功能衰退至绝经后一年称围绝经期。

(6) 老年期

一般认为妇女机体的逐渐老化至 60 岁后称老年期。此时肌肉与结缔组织萎缩，张力降低；脂肪沉着，趋向长胖。卵巢功能的消退带来骨代谢失常而引起骨质的逐渐脱钙而稀疏，骨质的变化可以用雌激素补充防止，但一旦病变存在即不易使之复元。

3. 月经是妇女特有的生理现象

女孩子发育到一定时期，在内分泌系统的调节下，子宫内膜产生周期性剥脱而出现有规律的出血，这就是月经。月经，每月来潮一次，经常如此。月经是妇女特有的生理现象，是性功能成熟的一种表现。那么，正常的月经应该是怎样的呢？

女孩子一般在 14 岁左右会第一次来月经，医学上称为初潮。初潮年龄在 11 ~ 17 岁之间。每个人的月经初潮可有不同，也受很多因素影响。如地处南方，一般初潮年龄偏小，寒冷地带初潮则会晚一些。体质强、营养好的，初潮年龄也会较体质弱、营养差者早。如初潮年龄超过 18 岁和小于 9 岁，则为病态，应去医院进行诊治。

月经周期是指两次月经之间的间隔时间。要注意计算月经周期要从月经第一日起到下次月经第一日止，而不应该从

月经干净起到下次月经第一日止。正常的月经周期一般为28~30天，提前3~5天也属正常范围。如月经周期过长，过短，或不规律，均属异常。

带经期是指月经期间阴道出血持续的时间，正常为2~7日。如月经期少于2天，或超过7天，则为异常。每次月经量为50~80毫升，但不易精确计算，临床上以每次所需的月经垫来估计，用1~2包属正常。大多妇女在行经第一天量不多，第2、3天增多，以后又逐渐减少到完全干净。有少部分妇女在月经净后1~2天又有少量出血，如量少很快就停止，也属正常生理范围。正常的月经血一般为暗红色，除血液外还含有子宫内膜碎片，宫颈黏液和脱落的阴道上皮细胞。因为子宫内膜中含有使血不凝固的酶，所以月经血一般是不凝固的，正常时也可有少量的血块。

有些人担心，每个月行经，会不会导致贫血而影响身体健康呢？正常人的造血功能很旺盛，如月经量在正常范围内，是不会影响身体健康，也不会导致贫血的。

大多数妇女在行经前及经期无特殊的症状。但有少部分人会感到下腹部及腰骶部下坠及酸胀不适，这与盆腔在月经期充血，子宫血流量增多有关。还可因体内激素水平在月经前及经期发生变化，而出现轻微的乏力、失眠、脸上起痤疮、精神忧郁或易激动，或有恶心、便秘、腹胀、饮食不好等症状。只要这些症状轻微不影响生活、工作和学习，也属于正常。

4. 调节月经周期的激素

月经的产生以及周期性变化主要是通过丘脑下部、脑垂

体和卵巢的激素作用，称为下丘脑—垂体—卵巢轴。此轴又受中枢神经系统的调控。所以月经的产生和月经周期的调控与神经系统和内分泌系统均有关，研究这两个系统功能的学科就是所谓的神经内分泌学。下面简单介绍一下这个内分泌轴所产生的性调节激素。

(1) 丘脑下部性调节激素

丘脑下部位于脑底，亦称下丘脑。下丘脑的一些神经细胞接受刺激后，主要分泌肽类调节激素，有些对垂体的激素分泌产生促进作用，称其为激素的释放激素。这些激素都具有高度的生物活性，只需极少量即可产生显著的生物效应，所以下丘脑通过这些激素可以调节有关组织的生理功能。其中与性功能调节有关的激素有：促性腺激素释放激素（GnRH，包括促黄体素释放激素，促卵泡素释放激素）和生乳素抑制激素（PIH）。

(2) 脑下垂体及其性调节激素

脑下垂体有腺组织故亦称腺垂体。其腺细胞在接受刺激后也可以分泌多种激素，调节生殖功能的激素仅为其中一部分，包括促卵泡素（FSH），促黄体素（LH）和生乳素（PRL）。

(3) 卵巢分泌的性调节激素

卵巢主要合成、分泌三种性激素，即雌激素、孕激素与雄激素。除卵巢外，肾上腺皮质亦分泌雌激素和雄激素。神经系统中如丘脑下部和脑垂体通过分泌有关激素来由上而下地调节卵巢等组织的功能，而性激素可以逆向的影响丘脑下部和脑垂体的促性腺激素的分泌功能，称为反馈作用。如果这个作用是加强激素的分泌，则称为正反馈；如果这个作用是抑制激素的分泌，则称为负反馈。在调节月经的内分泌轴

中，各个激素的相互作用比较复杂，有些作用机制目前尚不完全清楚。在上述激素的共同调节下，子宫内膜周期性的发生增生至分泌的反应，如不发生受精和孕卵着床，则内膜衰萎而脱落伴有出血，表现为月经来潮（图3）。

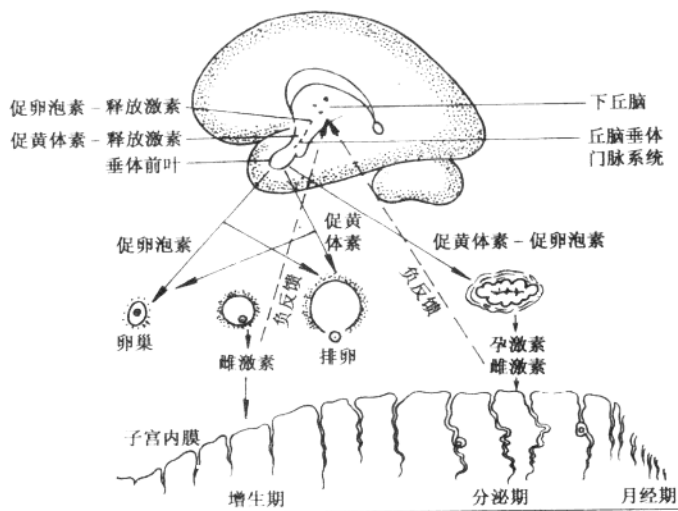


图3 月经调节机制

5. 雌孕激素的功用

(1) 雌激素

雌激素主要来源于卵巢，通过与身体有关组织中的特定物质结合而发挥效应。研究证明雌激素作用相当广泛，除了对女性生殖系统的作用，维持女性的第二性征外，还包括乳腺、肝、皮肤黏膜、脂肪、骨骼、肾、脑、心血管等，这些

组织中都含有能够与雌激素结合的特定物质，我们称之为雌激素受体。雌激素作用的器官、组织称为靶器官、靶组织。通过研究靶组织中雌激素受体的结构、功能，可以进一步了解雌激素的作用。下面是雌激素的一些主要作用。

① 生殖系统

子宫：雌激素能增加子宫的血液供应；使肌层增厚、子宫增大；提高肌层对催产素的敏感性，促进子宫内膜的修复及增殖，持续刺激可使子宫内膜增生；使子宫颈管腺体分泌黏液增多，内含的水分、盐类及糖蛋白增加，拉丝度好，涂片有羊齿状结晶，有利于精子的存活及穿透，因此检查宫颈黏液可以估计患者雌激素水平的高低；促使妊娠子宫颈软化，对前列腺素敏感性增高，目前药物流产应用前列腺素的机制正在于此。

输卵管：雌激素能促进输卵管肌层发育及收缩，使管腔上皮细胞分泌增加及收缩，促使管腔上皮的纤毛生长，这些将影响受精卵经输卵管运行至子宫腔的时间。

阴道：促进阴道黏膜增厚及成熟，角化细胞增多，细胞内糖原储存，在乳酸杆菌的作用下使阴道环境呈酸性，使抵御外来感染的能力增强。所以临床通过阴道涂片检查，分析阴道上皮细胞的成熟程度，能够估计雌激素水平和卵巢功能。

外阴：雌激素可促使大、小阴唇的生长发育，色素沉着，以及脂肪沉淀。

卵巢：雌激素可调节卵母细胞胞浆的成熟，促进颗粒细胞的增殖与分化，以促进卵泡的发育。如雌激素不足，将致卵泡发育终止而闭锁。

② 乳腺及泌尿系统 雌激素促使乳腺基质及腺管的生长发育，乳晕着色，增加乳房组织中的脂肪积聚，通过刺激垂