



社会主义新农村新家庭图书角丛书

女性健康系列



# 月 经 期 保 健 手 册

蔡鸣  
编著

中国人口出版社

社会主义新农村新家庭图书角丛书

女性健康系列

---

# 月经期保健手册

蔡 鸣 编著

中国人口出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

月经期保健手册/蔡鸣编著. - 北京:中国人口出版社,2006.8  
(社会主义新农村新家庭图书角丛书·女性健康系列)  
ISBN 7-80202-417-X

I. 月… II. 蔡… III. 月经-保健-手册

IV. R711.51-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105418 号

## 月经期保健手册

蔡鸣 编著

---

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 出版发行 | 中国人口出版社                  |
| 印 刷  | 三河新艺印刷厂                  |
| 开 本  | 850 × 1168 1/32          |
| 印 张  | 3                        |
| 字 数  | 50 千字                    |
| 版 次  | 2006 年 10 月第 1 版         |
| 印 次  | 2006 年 10 月第 1 次印刷       |
| 印 数  | 1 ~ 10 000 册             |
| 书 号  | ISBN 7-80202-417-X/R·542 |
| 定 价  | 6.00 元                   |

---

|      |                      |
|------|----------------------|
| 社 长  | 陶庆军                  |
| 电子信箱 | chinaphouse@163.net  |
| 电 话  | (010)83519390        |
| 传 真  | (010)83519401        |
| 地 址  | 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦 |
| 邮 编  | 100054               |

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



# 目 录

## 一、月经奥秘

1. 女性为什么会有月经 ..... (1)
2. 从月经量的多少能预知什么 ..... (2)
3. 月经来临清洗阴道和外阴要注意什么 ..... (3)
4. 月经期的危险信号有哪些 ..... (4)
5. 月经期性交会有什么后果 ..... (5)
6. 月经期该穿什么样内衣 ..... (6)
7. 为什么要关注末次月经 ..... (7)

## 二、经前紧张综合征的防治

8. 女性经前为何情绪低落 ..... (9)
9. 造成经前情绪波动的原因是什么 ..... (10)
10. 引起经前期综合征的原因有哪些 ..... (11)
11. 经前期综合征有何精神症状 ..... (12)
12. 经前期综合征为什么会水钠潴留 ..... (13)
13. 经前期综合征患者有哪些疼痛症状 ..... (13)
14. 经前期综合征患者还有哪些症状 ..... (15)
15. 如何诊断经前期综合征 ..... (15)
16. 如何治疗经前期综合征 ..... (16)
17. 经前期综合征如何护理 ..... (17)



18. 为什么女性经前不宜精神高度紧张 ..... (18)
19. 经前女性如何消除孤独感 ..... (19)
20. 经前起居要注意什么 ..... (20)
21. 如何避免异雌激素的影响 ..... (20)
22. 经前失眠者为何夜间娱乐不能过度 ..... (22)
23. 锻炼对经前期综合征有何治疗作用 ..... (23)
24. 月经前饮食要注意哪些方面 ..... (24)
25. 如何用性激素治疗经前期综合征 ..... (25)
26. 如何减轻乳房胀痛 ..... (26)
27. 如何控制经前期综合征患者的精神症状 ..... (27)
28. 如何服用 5 羟色胺再摄入选择性抑制剂 ..... (28)
29. 如何服用三环类抗抑郁剂 ..... (29)
30. 如何服用抗焦虑剂 ..... (29)
31. 如何通过药剂补充维生素和矿物质 ..... (30)
32. 天然孕激素能治疗经前期综合征吗 ..... (31)
33. 天然孕激素与合成孕激素有何区别 ..... (32)
34. 女性如何保持体内激素的平衡 ..... (33)

### 三、月经病的防治

35. 经期延长是怎么回事 ..... (35)
36. 中医怎样调理经期延长 ..... (36)
37. 何谓月经先后无定期 ..... (37)
38. 如何用丝瓜调理月经不顺 ..... (37)
39. 怎样饮食调理月经期提前 ..... (38)
40. 月经延后如何食疗 ..... (38)
41. 肥胖的女性怎样调理月经不顺 ..... (39)
42. 何谓月经后期 ..... (40)
43. 3 个月或半年来 1 次月经是正常现象吗 ..... (40)



|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 44. 如何处理月经出血不规则 .....               | (40) |
| 45. 何谓月经过多 .....                    | (41) |
| 46. 月经过多怎么办 .....                   | (42) |
| 47. 如何预防上环后月经过多 .....               | (43) |
| 48. 药物引起月经紊乱后怎么办 .....              | (44) |
| 49. 没病也会有月经失调吗 .....                | (45) |
| 50. 月经紊乱会引起卵巢疾病吗 .....              | (46) |
| 51. 月经期需要忌口吗 .....                  | (47) |
| 52. 为什么许多检查操作都要在月经干净后 3~7 天进行 ..... | (47) |
| 53. 女子经期能参加体育锻炼吗 .....              | (48) |
| 54. 为什么经期前后三天不宜游泳 .....             | (49) |
| 55. 经期为什么关节痛 .....                  | (50) |
| 56. 经期瘙痒怎么办 .....                   | (51) |
| 57. 什么是经期过敏 .....                   | (51) |
| 58. 怎样选适合自己的卫生巾 .....               | (52) |
| 59. 药物对月经有影响吗 .....                 | (53) |
| 60. 月经期如何保护嗓音 .....                 | (54) |
| 61. 什么是痛经 .....                     | (55) |
| 62. 痛经有哪些症状 .....                   | (56) |
| 63. 痛经多发生在什么年龄 .....                | (57) |
| 64. 痛经与哪些因素有关 .....                 | (57) |
| 65. 长期痛经有哪些原因 .....                 | (58) |
| 66. 痛经如何治疗 .....                    | (59) |
| 67. 痛经患者如何合理调配饮食 .....              | (60) |
| 68. 香蕉牛奶加蜂蜜能治痛经吗 .....              | (61) |
| 69. 如何正确认识痛经 .....                  | (62) |
| 70. 痛经外治有何妙法 .....                  | (62) |
| 71. 治疗痛经的单方有哪些 .....                | (63) |
| 72. 怎样用药膳治疗痛经 .....                 | (64) |



|                          |      |
|--------------------------|------|
| 73. 哪些中成药可以治疗痛经 .....    | (65) |
| 74. 女性痛经昏厥如何中医治疗 .....   | (67) |
| 75. 痛经者应忌哪些食物 .....      | (67) |
| 76. 哪些维生素可缓解痛经 .....     | (68) |
| 77. 功能性痛经如何治疗 .....      | (69) |
| 78. 结婚后痛经就能痊愈吗 .....     | (70) |
| 79. 如何按摩治疗痛经 .....       | (71) |
| 80. 消除痛经的简单方法有哪些 .....   | (72) |
| 81. 痛经如何预防 .....         | (73) |
| 82. 什么是闭经 .....          | (74) |
| 83. 心理因素会引起闭经吗 .....     | (75) |
| 84. 什么是生理性闭经和病理性闭经 ..... | (76) |
| 85. 闭经如何诊断 .....         | (77) |
| 86. 闭经如何治疗 .....         | (78) |
| 87. 月经逾期就是闭经吗 .....      | (79) |
| 88. 人工流产术后为何闭经 .....     | (80) |
| 89. 闭经如何护理 .....         | (80) |
| 90. 什么是经行头痛 .....        | (81) |
| 91. 什么是经行口糜 .....        | (82) |
| 92. 什么是经行发热 .....        | (83) |
| 93. 什么是经行失眠 .....        | (84) |
| 94. 什么是经行风疹 .....        | (84) |
| 95. 什么是经行吐衄 .....        | (85) |
| 96. 什么是经行泄泻 .....        | (86) |
| 97. 什么是经行浮肿 .....        | (87) |
| 98. 什么是经行便血 .....        | (88) |
| 99. 什么是经行尿感 .....        | (89) |
| 100. 什么是经行眩晕 .....       | (90) |



# 一·月经奥秘

## 1 女性为什么会有月经

月经是周期性的子宫出血，因多数人是每月出现1次而称为月经。女性为什么会有月经？首先必须了解女性的生殖器官结构及其生理功能，才能说明这一问题。

女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生育器官，卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1个卵子。青春期之前卵泡基本上没有功能。到了青春期，在脑垂体前叶促性腺激素的作用下，不成熟的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。当卵泡发育成熟并排卵之后，卵泡壁塌陷，细胞变大、变黄，称为黄体，它不仅合成雌激素同时还产生孕激素。随着卵巢的变化，子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化。雌激素使子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大，血管变得愈加迂曲，呈螺旋状，称为增殖期子宫内膜。

排卵后，由于雌激素和孕激素的共同作用，子宫内膜发生水肿，腺体产生大量黏液及糖原，内膜厚度由1毫米增到6毫米，



称为分泌期子宫内膜。如果此时排出的卵子受精了，则受精卵经输卵管运送到子宫内发育，称为妊娠，妊娠组织合成一种绒毛膜促性腺激素，它支持卵巢黄体继续发育；如果卵子没有受精，在排卵后 14 天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激素和孕激素，此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形成月经。

因此，月经周期的长短，取决于卵巢周期的长短，一般为 28~30 天，但因人而异，也有 23~45 天，甚至 3 个月或半年为 1 个周期。只要有规律，一般都属于正常月经。出血的时间一般为 2~7 天，每一次月经出血总量不超过 100 毫升。

月经周期则有很大的个体差异，有人少至 20 天，还有人多达 36 天，这期间都算正常。据有关调查统计，被调查者中真正每次都能在 28~30 天来一次月经者大概只占 10%。只要每次月经的间隔周期都是一样的就正常。不规则的提前或延后都是不正常的，很可能是某种疾病的症状。

## 2 从月经量的多少能预知什么

女性一旦出现月经不调，便预示着女性正常的生理过程也发生了故障。月经是周期性子宫出血的生理反应，怎样才能知道月经量多了还是少了呢？一般每次月经量 30 毫升是太少，180 毫升又过多。正常的应该是每次 60 毫升左右。这就需要平时留意卫生巾的使用量，每个周期不超过 2 包。假如每次用 3 包卫生巾还不够，每片卫生巾都是湿透的，就属于经量过多。相反，如果每次月经 1 包都用不完，则属经量过少，应及早去看医生。

盆腔炎症、子宫内膜息肉、子宫内膜炎等均因子宫内膜血液



循环不良、退化坏死或盆腔淤血等引起月经过多和经期延长。

### 3 月经来临清洗阴道和外阴要注意什么

女性在月经期间会遇到很多问题，譬如使用卫生巾、清洗阴道。在清洗阴道的时候不要盲目，要注意以下几点要求：①勤换卫生巾，每天用温热水清洗2次外阴。②如没有淋浴条件清洗，可以盆浴，但要做到“一人、一盆、一巾、一水”。③阴部与足部要分开洗。④不要洗冷水浴。⑤因子宫内膜在月经期有无数个小伤口，宫颈口张开，因此不要坐浴。

由于女性的特殊生理，卫生巾成了女人不可缺少的“朋友”，但是这个“朋友”如果管理不善也会招惹不小的麻烦。普通卫生巾连续使用2小时后，表层细菌总数可达每平方厘米一千万个。

在日常生活中，加强自我保护意识，养成良好卫生习惯和注意一些“细节”，往往对预防妇科病能起到事半功倍的作用。①清洗外阴、洗涤内裤后再洗脚。②不与其他人换穿衣服，尤其是内衣。③清洗阴部的盆子、毛巾一定要专用，毛巾要定期煮沸消毒，患有手足癣的女性一定要早治疗，否则易引起了真菌性阴道炎。④不长期滥用抗生素和化学药物冲洗阴道，以防菌群失调引起真菌性阴道炎等。





#### 4 月经期的危险信号有哪些

如果月经期出现以下任何一种状况，都应尽快去医院就诊：

(1) 止痛片也无法缓解的剧烈痛经。痛经突然变得剧烈而难以缓解通常是子宫内膜异位症的危险信号，也就是部分子宫内膜脱落出子宫。另外，在性生活中或者在平时做弯腰动作时，如果出现剧痛，也有可能是这种病症引起的。

(2) 月经量急剧增多。这种状况说明体内可能长了子宫纤维瘤。子宫纤维瘤是一种生长在子宫壁上的良性肿瘤，通常对人体无害，但是由它引起的经血量增多会导致贫血，这种肿瘤也有微小的可能会引起子宫内血管堵塞或者转为恶性肿瘤。

(3) 大量流血并伴有强烈痛经。这两种症状同时出现，有可能是患了盆腔炎。盆腔炎是一种由衣原体或细菌引发的生殖系统感染。盆腔炎的另一种征兆是性交后出血，如果不及时诊治，盆腔炎很容易引起不孕症。

(4) 突发性的剧烈骨盆疼痛。剧烈的下腹部疼痛可能是由于卵巢包裹破裂引起的。这种破裂引起的剧痛通常由下腹部一侧开始，并迅速扩散到整个下腹部，这种疼痛的感觉与痛经完全不一样。





## 5 月经期性交会有什么后果

有的女性月经周期相对较短（例如，24 天为 1 个周期），而经期时间长达 6~8 天。由于经期不能行房，丈夫颇有怨言。但月经是女性特有的生理现象，月经期中身体的各部位都会出现一些变化，其中最突出的变化就是：大脑皮质兴奋性降低，全身抵抗力比平时差。生殖器中子宫内膜脱落出血，子宫口张开，碱性的经血中和了阴道的酸性环境，阴道酸度降低，使天然屏障功能削弱。月经期性交会出现如下不良后果：

(1) 因双方兴奋，阴茎插入会使女性生殖器充血，导致月经量增多，经期延长。

(2) 月经期中性交，男性生殖器可能会把细菌带入阴道内，经血是细菌等微生物的良好培养基，细菌极易滋生，沿子宫内膜内许多微小伤口和破裂的小血管扩散，感染子宫内膜，甚至可累及输卵管和盆腔器官，从而给女方带来不必要的麻烦。

(3) 月经分泌物进入男子尿道，也可能会引起男性尿道炎的产生。

(4) 月经期同房，因精子在子宫内膜破损处和溢出的血细胞相遇，甚至进入血液，可诱发抗精子抗体的产生，从而导致免疫性不孕、不育症。

(5) 月经期间同房，由于性冲动时子宫收缩，还可将子宫内膜碎片挤入盆腔，引起子宫内膜异位症，导致不孕症的发生。

因此，月经期禁忌性交。



## 6 月经期该穿什么样内衣

不少女性在月经期时会选择穿紧身内衣，她们认为这样不但可以免除侧漏的尴尬，还能在一定程度上缓解腹痛，其实这样是不科学的，女性在经期最好选择稍宽松的内衣。研究表明，有些妇科疾病是由穿紧身内衣造成的。子宫内膜异位症是目前发病率很高的一种疾病，导致该病的原因之一就是经血逆流到腹腔引起内膜异位，患者最常见的问题是痛经和不孕。如果女性常穿紧身内衣，尤其在月经期，易使经血流出不畅，而且在脱穿时还会使盆腹腔压力突变，很容易造成经血逆流，最终出现经期腰疼、腹痛症状，甚至导致不孕症。

女性在月经期时，会有大量经血流出，如果此时会阴部的透气性不好，潮湿的环境可能造成一些微生物的滋生，一些真菌性阴道炎症就是这样产生的，如果治疗不及时，还可能上行感染到盆腔。而且，女性会阴部有大量毛囊腺分布，紧身内衣容易使汗腺分泌受阻，这在月经期尤为明显。如果清洁不够，细菌大量繁殖，就会出现毛囊腺炎症，少数还可能导致阴部疏松结缔组织炎、前庭大腺脓肿等疾病。





长期紧身束腰，会挤压腰部脂肪，使腰身成为葫芦形，有碍腰部血液循环，容易导致慢性腰肌劳损，还会使胃肠受压而影响血氧供应和正常蠕动，导致食欲不振，消化不良。由于月经期腰、腹部会大量出汗，也容易产生细菌感染，所以，最好选择透气性好的棉质内衣，而且应该每天换洗。

## 7 为什么要关注末次月经

女性走进妇产科时，医生常常会问病人末次月经的时间，这是为什么呢？因为根据末次月经的时间，可以得到下列信息：

(1) 早孕：育龄期的妇女，平时月经规则，一旦月经过期 10 天以上，多数应怀疑为妊娠。

(2) 宫外孕：宫外孕患者大约有 6 周左右的停经史，此时结合其他表现，可以及时得以诊断和处理。

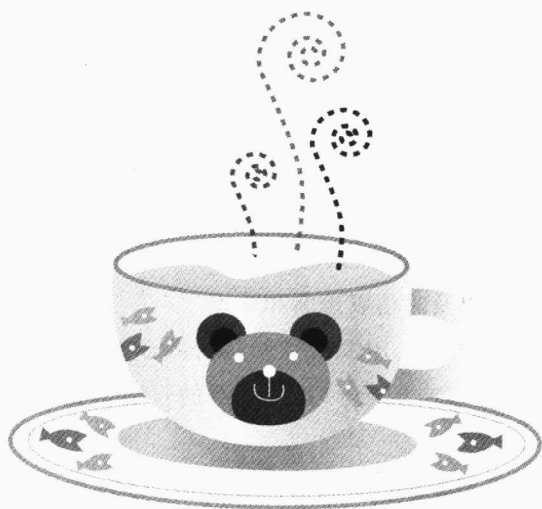
(3) 推算预产期：用末次月经月份减 3 或加 9，日期加 7 即为预产期。明确预产期后，可为正常的日后分娩做好各方面的准备。

(4) 判定病理妊娠：从末次月经算起，若妊娠于 28 周以前终止者，称为流产；于 37 周以前终止妊娠者为早产，所生婴儿为早产儿；妊娠超过 42 周者称为过期妊娠，所生婴儿为过期产儿。根据上述不同情况，医生对孕产妇或婴儿可采取相应的处理措施。

(5) 继发性闭经：凡是以往建立周期性月经而现在出现非生理性的停经，达到或超过 3 个月者称为继发性闭经。



(6) 人工流产方法的选择：通常在妊娠 10 周以内，适用吸胚术，妊娠在 10~12 周，多采用刮宫术和吸胚术，超过 14 周则要等待引产了。因此，不再需要生育的停经妇女，最好在 8 周以内到医院就诊，尽早发现妊娠，及时处理，对身体大有好处。





## 二·经前紧张综合征的防治

### 8 女性经前为何情绪低落

月经是女性特有的生理现象，月经周期既反映了女性生殖器官功能的变化，也反映出与生殖功能有关的心理活动和行为的变化。月经周期中无论是性激素，还是垂体促性腺激素都将发生一系列变化，它们将通过一定的神经机制影响着女性的心理活动和行为，引起一些情绪变化。当然，情绪变化和紧张也能影响生殖激素的水平，并导致排卵抑制和周期紊乱。

许多女性在月经周期中存在情绪波动问题，尤其是在月经前和月经期，情绪十分低落，抑郁或脾气急躁。主要表现为烦躁、焦虑、易怒、疲劳、头痛、乳房胀痛、腹胀、浮肿等。统计表明，一些女性暴力犯罪活动和自杀都发生在经期4天和经期前4天这段时间内。将近半数的女精神病患者是这几天入院的，将近半数的女性紧急事故也发生在这几天。就连带孩子看病也受到这种情绪波动的影响，母亲因自身焦虑，哪怕孩子没多大问题也要往医院跑一趟。当然，并非所有女性都存在这种情绪改变，情绪改变也不会全这么严重。目前尚未发现有任何有特效的经前期综合征的治疗药物。



## 9 造成经前情绪波动的原因是什么

从生物学角度看，显然要涉及到月经周期中固有的性激素的波动。在经前期、绝经期、产后及服用避孕药的女性中常见抑郁的发生。由于传统习俗的长期影响，使女性认为月经前必然出现焦虑，她们在经前期总是期待焦虑、情绪低落的发生。

当然，还有许多其他证据说明情绪与激素水平的关系。如痛经女性的心理发展可能不成熟，表现有神经质的性格。功能性子宫出血的病人中有 70%~80% 具有情绪障碍和性生活的问题，这都是因为紧张情绪会促进自主神经系统活动异常，进而引起血管变化而大量出血。假孕则是更典型的事例，婚后多年未孕的女性确信自己已怀孕时可见有类似妊娠的闭经、乳房肿胀和早孕反应。这种现象有雌激素的变化因素，而更多的是渴望怀孕和害怕怀孕的矛盾心理所致。子宫内膜切片或阴道涂片研究发现，经前焦虑病人在经前 1 周内的雌激素量增高，黄体酮量减少。经前抑郁病人的黄体酮则略低。

由此可见，生物学因素（激素水平）和非生物学因素（文化、社会、环境）都起着一定的作用。激素、其他生理因素具有一定的影响，它又因文化、社会、环境因素的影响而得到放大，两者可以相互影响，相互促进，于是出现一些女性情绪低落的问题。