

闺阁秘籍

YINGDUI TONGJING WO YOU ZHAO

应对痛经

我有招

相国庆 编著



女性健康大讲堂

一本书说尽痛经的方方面面，
无病可预防，有病不紧张



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

应对痛经我有招

YINGDUI TONGJING WO YOU ZHAO

相国庆 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京



图书在版编目(CIP)数据

应对痛经我有招 / 相国庆编著. —北京: 人民军医出版社,
2014.5

ISBN 978-7-5091-7496-8

I. ①应… II. ①相… III. ①痛经—防治 IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 083648 号

策划编辑: 严雪梅 文字编辑: 莫婷婷 李 昆 责任审读: 吴 然

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300—8072

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.75 字数: 125千字

版、印次: 2014年5月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 19.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书从人体生殖器官发育、体质、内分泌、情绪等方面向读者介绍痛经是如何发生的，进而从现代医学和传统医学两个方面总结了痛经家庭治疗的方法。不仅介绍了日常生活中诸多经期注意事项，同时还引入了一些简单易学、效果明显的自我防治妙法，如运动锻炼和推拿按摩、艾灸等，适合大多数女性在痛经时缓解疼痛，也适用于释放不良情绪。本书适合痛经患者及妇科医师阅读参考。



前 言

痛经是指女性在月经期间或行经前后，出现周期性的小腹疼痛，或痛引腰部，甚至剧痛而引起昏厥的表现。痛经发生时常伴有头晕、恶心、呕吐、全身无力等症状，很大程度上会影响到正常的生活和工作。随着社会的进步，工作、学习和生活节奏的加快，痛经的发病率比过去有明显的升高。但是，很少有女性因痛经去医院看病，她们大多数选择了忍耐。据调查在经历过痛经的女性中，大约10%的人所经历的宫缩疼痛非常剧烈，Marilyn glenville Ph.D认为其要忍受的疼痛程度甚至达到产痛的1.5倍。很多女性朋友对痛经缺乏科学的了解，认为痛经忍一忍就过去了，事实上，这种想法是很不正确的。首先，原发性痛经如果疼痛剧烈而不进行必要的处理，会在很大程度上影响到我们的生活和工作学习；而慢性盆腔炎、子宫内膜异位等疾病引起的继发性痛经如不及时治疗，则会导致盆腔感染加重、不孕等严重后果。因此，一旦女性

有持续痛经难忍的情况，一定要到医院进行检查，不能掉以轻心！

本书从神经内分泌、生殖器官发育、个体体质、心理因素及遗传因素等方面全面地阐述了痛经是如何发生的，进而从现代医学和传统医学两个方面总结了痛经治疗的方法。

本书的最后一部分，还介绍了日常生活中的诸多经期注意事项。书中引入了一些简单易学、效果明显的家庭自我治疗方法，尤其是心理暗示、运动锻炼和推拿按摩，具有效果明显和不良反应少的特点，适合大多数女性在痛经时缓解行经腹痛、释放不良情绪。

相国庆

2014年2月于西安



目 录

第 1 部分 痛经从月经谈起

月月相逢谈月经	2
女性之苦楚——痛经	4
痛经不是“大姨妈”	6
痛经不是排卵性腹痛	7
痛经不是黄体破裂	9
子宫内膜变化规律与痛经	11
激素分泌规律与情绪波动	13
子宫颈管狭窄导致痛经	17
子宫发育不良导致痛经	18
子宫位置异常导致痛经	19
子宫异常收缩导致痛经	19
生殖道畸形引起痛经	20
遗传因素引起痛经	20
精神心理因素导致痛经	21

痛经程序启动的钥匙——前列腺素	22
痛经的调控密码之一——雌激素	24
痛经的调控密码之二——孕激素	26
痛经按期赴约对你生活的影响	27
痛经亲密接触对你身体的危害	28
痛经引起的疼痛需要量化评估	30
不同程度痛经处理方法有什么不同	33
痛经可以完全治愈吗	34

第 2 部分 痛经的不同类别

第一类——原发性痛经	38
原发性痛经的表现	38
引起原发性痛经的原因	40
原发性痛经的发病机制	42
怎样诊断原发性痛经	43
你的成熟让原发性痛经消失	44
第二类——继发性痛经	45
继发性痛经的表现	46
继发性痛经的发病机制	47
引起继发性痛经的原因	48

能导致继发性痛经的疾病	50
怎样诊断继发性痛经	51
婚后生活可能招致继发性痛经	51
辨别原发性痛经和继发性痛经	52

第 3 部分 现代医学治痛经

痛经容易与哪些疾病混淆	56
痛经要做哪些检查	58
痛经怎样看内分泌报告单	59
原发性痛经如何治疗	60
愿意避孕的原发性痛经如何治疗	61
不愿避孕的原发性痛经如何治疗	61
用于原发性痛经的前列腺素合成抑制剂有哪些 ...	62
前列腺素合成抑制剂治疗痛经的效果如何	62
前列腺素合成抑制剂有哪些不良反应	63
用于原发性痛经的 β 受体兴奋剂有哪些	63
β 受体兴奋剂治疗痛经的效果如何	64
用于原发性痛经的其他药物有哪些	65
常用于原发性痛经的激素药有哪些	65
当前对原发性痛经的非药物治疗原则是什么	66

继发性痛经如何治疗	66
子宫内膜异位症引起的继发性痛经如何治疗	66
子宫腺肌病引起的继发性痛经如何治疗	67
盆腔炎症引起的继发性痛经如何治疗	68
子宫肌瘤引起的继发性痛经如何治疗	69
生殖器官先天性畸形引起的继发性痛经如何治疗	70
子宫颈管狭窄引起的继发性痛经如何治疗	71
放置避孕器引起的继发性痛经如何治疗	71

第4部分 传统中医治痛经

中医学对痛经的认识	74
中医学对痛经的分型	74
中药成方治疗痛经	77
汤药成方治疗痛经	83
脐部给药治疗痛经	88
针灸治疗痛经	89
药酒治疗痛经	95

第5部分 心理暗示驱痛经

痛经与女性情绪变化	108
-----------------	-----

痛经女性对疼痛更为敏感	109
心理暗示为什么可以治疗女性痛经	110
心理暗示治疗痛经的机制	111
拉梅兹分娩呼吸法可以治疗痛经	113
改良拉梅兹呼吸法缓解痛经	113
心理止痛法治疗痛经	115
暗示放松法治疗痛经	115
呼吸放松法治疗痛经	118
瑜伽体式治疗痛经	119

第 6 部分 饮食调养缓痛经

维生素B ₆ 可改善痛经女性不良情绪	124
维生素E可提升痛经女性雌激素水平	124
钙可以缓解痛经女性子宫平滑肌痉挛	125
镁可以降低痛经女性盆腔神经兴奋性	126
痛经的饮食调养原则有哪些	127
痛经女性如何选择食物	127
治疗痛经的药粥	128
治疗痛经的汤茶	131
治疗痛经的药膳	134

第 7 部分 运动锻炼除痛经

适当锻炼可以缓解痛经	140
剧烈运动会加重痛经	141
剧烈运动相关性痛经	141
痛经女性如何掌握锻炼强度	143
轻中度痛经的运动治疗	144
月经前期缓解痛经的运动	145
月经期缓解痛经的运动	146
月经后期缓解痛经的运动	147
运动缓解子宫位置不正引起的痛经	153
运动缓解血液瘀滞引起的痛经	154

第 8 部分 按摩推拿消痛经

推拿按摩可以治疗痛经	158
痛经不可以随便进行按摩	158
痛经按摩的常用手法	159
月经前一周按摩缓解痛经	164
日常按摩治疗痛经	165
日常推拿治疗痛经	166
腹部回旋按摩治痛经	167

腹部横行按摩治痛经	168
腹部斜行按摩治痛经	169
腹部环形按摩治痛经	170
腰部直行按摩治痛经	171
腰部环形按摩治痛经	172
腰部泛揉按摩治痛经	173
腰背辅助推按治痛经	174
双肾辅助点按治痛经	175

第9部分 日常注意无痛经

性生活卫生与痛经	178
首次性生活与痛经	179
产后性生活与痛经	180
高质量性生活与痛经	182
人工流产与痛经	182
剖宫产与痛经	184
上环与痛经	186
月经初潮与痛经	187
月经异常与痛经	188
经期养护与痛经	190

二三十岁是治疗痛经的关键	191
痛经女性如何应对寒冬	192
痛经女性如何度过盛夏	193
痛经女性如何应付日常生活	193
未婚女性痛经应注意什么	194
女性关注痛经的时间要多长	195
出现哪些情况要及时看医生	195
妇科检查要安排在月经干净后	196
痛经并发哪些情况要做内分泌检查	197
参考文献	199



第1部分

痛经从月经谈起

月月相逢谈月经

女性之苦楚——痛经

痛经不是“大姨妈”

痛经不是排卵性腹痛

痛经不是黄体破裂

子宫内膜变化规律与痛经

激素分泌规律与情绪波动

子宫颈管狭窄导致痛经

子宫发育不良导致痛经

子宫位置异常导致痛经

子宫异常收缩导致痛经

生殖道畸形引起痛经

遗传因素引起痛经

精神心理因素导致痛经

痛经程序启动的钥匙——前列腺素

痛经的调控密码之一——雌激素

痛经的调控密码之二——孕激素

痛经按期赴约对你生活的影响

痛经亲密接触对你身体的危害

痛经引起的疼痛需要量化评估

不同程度痛经处理方法有什么不同

痛经可以完全治愈吗





月月相逢谈月经

女性从青春期开始即有月经。月经是指有规律地、周期性地子宫出血，又称为月事、月水、月信、例假等。

月经周期是指月经第1天到下次月经开始前的这段时间。月经周期的计算方法是：以出血的第1天为开始，两次月经第1天的间隔时间就是月经周期。正常女性的月经周期为28~35天，长短因人而异。

在女性生育年龄阶段，由于性激素的分泌量发生月周期性变化，引起子宫内膜发生相应的改变，即子宫内膜周期性生长、增厚和剥离、脱落，由阴道排出脱落血性分泌物（图1）。与此同时，一个新卵子在卵巢中开始发育成熟，子宫内膜也为之相应加厚，然后这个卵子被释放到输卵管中。如果在输卵管中没有发生受精，子宫内膜又将剥落，下一次月经周期进而开始。

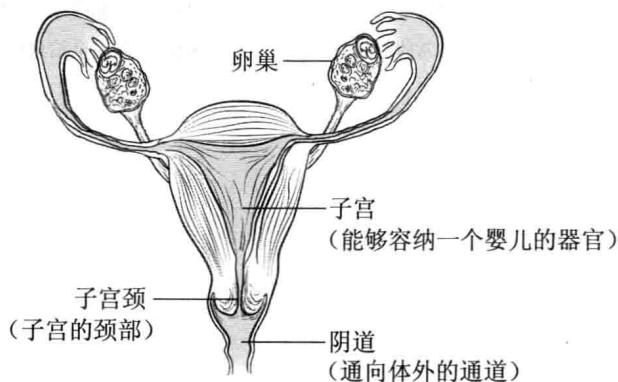


图1 女性生殖器官

每个月，子宫内膜都会为了接受一个受精卵做好准备。在脑部的调控下，垂体分泌多种激素：一种是促卵泡激素，可刺激卵巢产生成熟卵泡，卵泡可分泌雌激素，刺激子宫内膜的增厚；另一种是黄体生成激素，可促进排卵并促使卵泡变成黄体。黄体分泌黄体素，进一步做好准备接受受精卵在子宫内膜着床。假如卵细胞未受精，子宫内膜在卵巢和脑垂体激素调控下停止生长并自子宫剥离，然后从阴道中排出，于是一个新的月经周期又开始产生（图2）。月经周期实质上就是下丘脑 - 垂体 - 卵巢轴的周期性功能变化的一种外在表现。

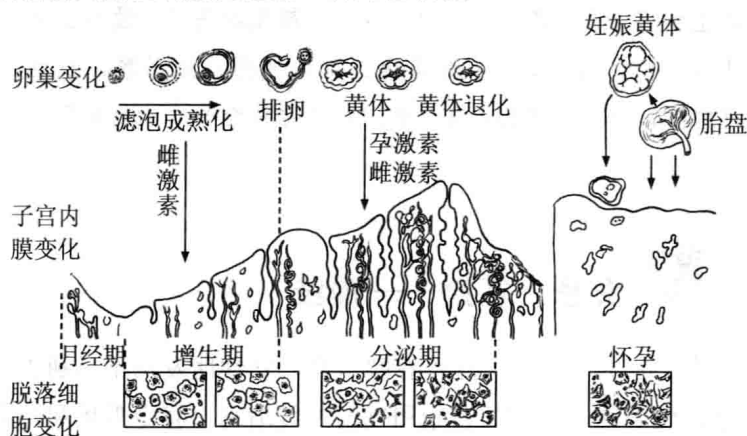


图2 月经周期

知识连接

正常的月经周期为什么是28天左右呢？中外医学界认为这可能同自然界的某些规律有必然的联系。人们发现月经周期与月亮盈亏周期十分接近。我国古代很早的医学名著《黄帝内经》称妇女月经为月事，《本草纲目》关于女性月经有“其血上应太阴，下应海潮。月有盈亏，潮有朝夕，月事一月一行，