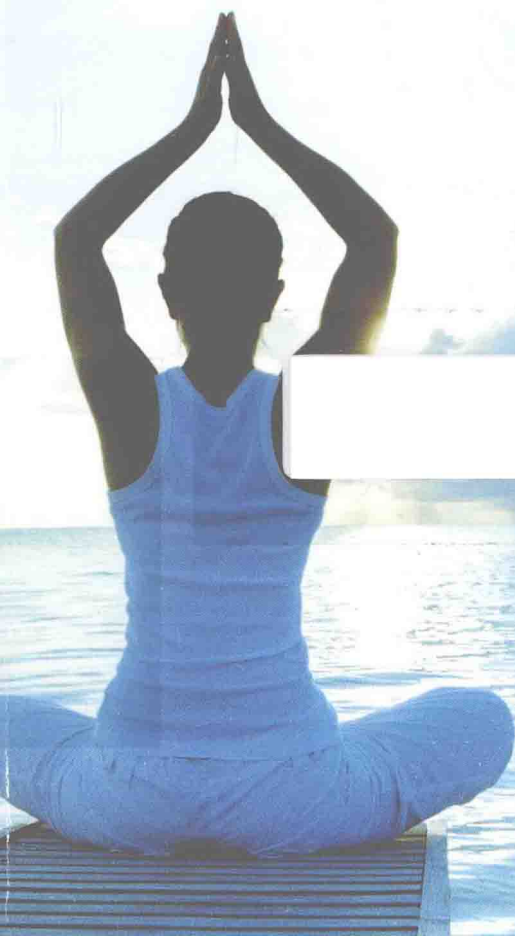


轻松度过痛经那几天

QINGSONG DUGUO TONGJING NAJITIAN

相国庆 © 编著



金盾出版社

轻松度过痛经那几天

相国庆 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书简要介绍了痛经的定义、临床表现、病理、病因、基础检查、诊断标准等基础知识,详细阐述了痛经的治疗方法和预防措施,包括西药治疗、中医中药治疗、运动疗法、饮食治疗、自然疗法及护理调养等。其内容科学实用,深入浅出,集知识性、科学性于一体,适合痛经患者及大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

轻松度过痛经那几天/相国庆编著. —北京:金盾出版社, 2015. 4

ISBN 978-7-5082-9547-3

I. ①轻… II. ①相… III. ①痛经—中西医结合疗法
IV. ①R711. 51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 157124 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:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京华正印刷有限公司

装订:北京华正印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.625 字数:117 千字

2015 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:16.00 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

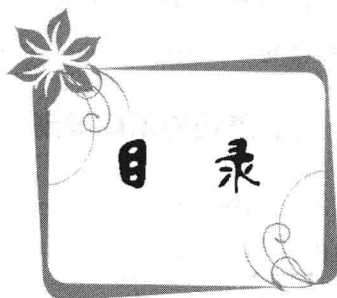
痛经被称为“女性公敌”，由此可见痛经对女性身体、心理带来的负面影响有多大。女性在月经期间或行经前后，出现周期性的小腹疼痛，或疼痛放射到腰部，甚至剧痛而引起昏厥的表现称为痛经。痛经发生时常伴有头晕、恶心、呕吐、全身无力等症状，很大程度上会影响到正常的生活和工作。随着社会的进步，女性比过去更有机会参与广泛的社会活动，工作、学习及生活节奏的加快，使痛经的发病率比过去有了大幅度的提高。与此形成鲜明对比的是没有更多的女性因痛经去看医生，她们大多数选择了忍耐，在经历过不同程度痛经的女性中，约 10% 的人所经历的宫缩疼痛非常剧烈，Marilyn glenwille phd 认为其要忍受的疼痛程度甚至达到产痛的 1.5 倍。有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；还有不少女性认为作女人真倒霉，痛经时不好意思就医，常抱着挺一挺就好的心态。而事实上，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我们的学习和生活，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。所以，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！

本书从神经科、内分泌科、生殖器官发育、个体体质、心理因素及遗传等角度，全面地阐述了痛经是如何发生的，并从现代医学和传统医学两个方面总结了治疗痛经的方法。需要指出的是，在本书的最后一部分，涉及了日常生活中的诸多经期注意事项，之所以添加了这部分内容，主要是一些女性发生痛经是由经期的不良习惯引起的，如果经期的护理预防得好，会降低痛经的疼痛程度。

本书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发生时用于缓解疼痛，也适用于行经期缓解经期腹痛、释放不良情绪。

作者



一、由月经谈谈痛经

1. 月月相逢谈月经	1
2. 女性之苦楚——痛经	3
3. 痛经不是“大姨妈”	5
4. 痛经不是排卵性腹痛	7
5. 痛经不是黄体破裂	9
6. 子宫内膜变化规律与痛经	11
7. 激素分泌规律与痛经	13
8. 引起痛经的多种因素	15
9. 痛经程序启动的钥匙——前列腺素	19
10. 痛经的调控密码之一——雌激素	20
11. 痛经的调控密码之二——孕激素	23
12. 痛经按期赴约对女性生活的影响	24
13. 痛经引起的疼痛需要量化评估	25





- | | |
|---------------------------|----|
| 14. 不同程度痛经处理方法有什么不同 | 28 |
| 15. 痛经是可以治愈的 | 29 |

二、痛经的不同类别

- | | |
|------------------------|----|
| 1. 第一类——原发性痛经 | 31 |
| 2. 原发性痛经的诊断 | 35 |
| 3. 女性的成熟让原发性痛经消失 | 36 |
| 4. 第二类——继发性痛经 | 37 |
| 5. 继发性痛经的诊断 | 42 |
| 6. 婚后生活可能招致继发性痛经 | 43 |
| 7. 辨别原发性痛经和继发性痛经 | 44 |

三、现代医学治痛经

- | | |
|------------------------------------|----|
| 1. 痛经容易与哪些疾病相混淆 | 46 |
| 2. 痛经要做哪些检查 | 49 |
| 3. 痛经病人怎样看内分泌报告单 | 50 |
| 4. 原发性痛经的治疗 | 51 |
| 5. 用于原发性痛经的前列腺素合成抑制药 | 53 |
| 6. 前列腺素合成抑制药治疗痛经的效果 | 53 |
| 7. 前列腺素合成抑制药的不良反应 | 54 |
| 8. 用于原发性痛经的 β 受体兴奋药有几种 | 54 |
| 9. β 受体兴奋药治疗痛经的效果 | 55 |
| 10. 用于原发性痛经的其他药物 | 56 |





11. 常用于原发性痛经的激素类药物	56
12. 非药物治疗原发性痛经的原则	57
13. 继发性痛经的治疗原则	57
14. 子宫内膜异位症引起的继发性痛经的治疗	58
15. 子宫腺肌病引起的继发性痛经的治疗	59
16. 盆腔炎引起的继发性痛经的治疗	60
17. 子宫肌瘤引起的继发性痛经的治疗	61
18. 生殖器官先天性畸形引起的继发性痛经的治疗 ...	61
19. 子宫颈管狭窄引起的继发性痛经的治疗	62
20. 放置避孕器引起的继发性痛经的治疗	63

四、中医学治疗痛经

1. 中医学对痛经的认识	65
2. 中医学对痛经的分型	66
3. 治疗痛经的中成药	68
4. 治疗痛经的方剂	74
5. 脐部给药治疗痛经	79
6. 针灸治疗痛经	81
7. 药酒治疗痛经	86

五、心理暗示驱痛经

1. 痛经与女性情绪变化	91
2. 痛经女性对疼痛更为敏感	92





轻松度过痛经那几天

3. 心理暗示为什么可以治疗女性痛经	93
4. 心理暗示治疗痛经的机制	94
5. 拉梅兹分娩呼吸法可以治疗痛经	95
6. 改良拉梅兹呼吸法缓解痛经	96
7. 心理止痛法治疗痛经	97
8. 暗示放松法治疗痛经	98
9. 呼吸放松法治疗痛经	101
10. 瑜伽体式治疗痛经	102

六、饮食调养缓痛经

1. 维生素 B ₆ 可改善痛经女性不良情绪	105
2. 维生素 E 可提升痛经女性雌激素水平	106
3. 钙可以缓解痛经女性子宫平滑肌痉挛	107
4. 镁可以降低痛经女性盆腔神经兴奋性	108
5. 痛经的饮食调养原则有哪些	109
6. 痛经女性如何选择食物	109
7. 治疗痛经的药粥	110
8. 治疗痛经的汤茶	113
9. 治疗痛经的药膳	118

七、运动锻炼除痛经

1. 适当锻炼可以缓解痛经	121
2. 轻中度痛经的运动治疗	122





3. 月经前期缓解痛经的运动	123
4. 月经期缓解痛经的运动	124
5. 月经后期缓解痛经的运动	125
6. 运动缓解子宫位置不正引起的痛经	130
7. 运动缓解血液淤滞引起的痛经	131

八、按摩推拿消痛经

1. 推拿按摩治疗痛经	133
2. 痛经不能随便进行按摩	134
3. 痛经按摩的常用手法	135
4. 月经前一周按摩缓解痛经	140
5. 日常按摩治疗痛经	141
6. 腹部回旋按摩治痛经	143
7. 腹部横行按摩治痛经	144
8. 腹部斜行按摩治痛经	145
9. 腹部环行按摩治痛经	146
10. 腰部直行按摩治痛经	147
11. 腰部环行按摩治痛经	148
12. 腰部泛揉按摩治痛经	149
13. 腰背辅助推按治痛经	151
14. 双肾辅助点按治痛经	151



九、注意起居无痛经

1. 性生活卫生与痛经	152
2. 首次性生活与痛经	153
3. 产后性生活与痛经	154
4. 高质量性生活与痛经	156
5. 人工流产与痛经	157
6. 剖宫产与痛经	158
7. 上环与痛经	160
8. 月经初潮与痛经	162
9. 月经异常与痛经	163
10. 经期养护与痛经	164
11. 痛经女性如何应对寒冬	166
12. 痛经女性如何度过盛夏	166
13. 未婚女性痛经应注意什么	167
14. 出现哪些情况要及时看医生	168
15. 痛经并发哪些情况要做内分泌检查	169





一、由月经谈谈痛经



1. 月月相逢谈月经

女性从青春期开始即有月经,月经是指有规律的、周期性的子宫出血,又称为月事、月水、月信、例假等。月经周期是指月经第一天到下次月经开始前的这段时间,正常月经周期为 28 天左右(图 1)。

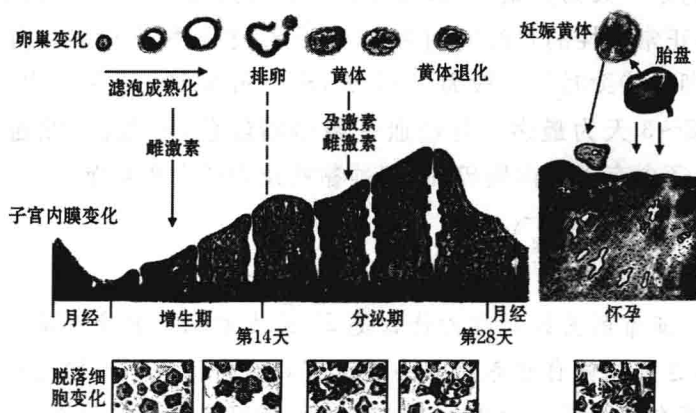


图 1 月经周期示意图





在女性生育年龄阶段中,由于性激素的分泌量发生月周期性的变化,引起子宫内膜发生相应的周期性改变,这种周期性的变化称为女性的生殖周期,也就是月经周期。月经周期是子宫内膜周期性生长、增厚和剥离、脱落,每月1次由阴道排出脱落血性分泌物的过程。每个月子宫内膜都会为了接受一个受精卵而做好准备,在脑部的指示下,垂体分泌多种激素。一种是促卵泡生成激素,可刺激卵巢产生成熟卵泡,卵泡可分泌雌激素,刺激子宫内膜的生长;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,进一步做好受精卵在子宫内膜着床的准备。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。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。月经周期的计算方法是以出血的第一天为开始,两次月经第一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。月经来潮的持续时间一般为3~7天,出血量在100毫升之内,以第2~3天为最多。月经血一般呈暗红色,不凝固,除血液外,还含有子宫内膜碎片、宫颈黏液及阴道上皮细胞。

知识链接

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，与之相符，故谓之月水、月信、月经。经者，常候也”的记载。德国的妇科专家调查了上万名妇女的月经周期后也发现，女性如果在满月的夜晚月经正好来潮，出血量会成倍增加；如在月亏的时候月经来潮，出血量就比较少。民间对于月经有个昵称，叫她“大姨妈”，其来源于一个传说。据说汉末，有女名佳，年方二八，自幼父母双亡，承欢姨娘。日久，媒事渐多，女独喜李郎。李生多情，家中私会佳女，几要亲近，忽闻履声，姨妈至，李生随藏。甘露后，李生纳媒，佳入李门。洞房之时，李郎宽衣拔蜡，欲行云雨。佳逢月红，羞言，曰：姨妈至。李郎顿悟，停房事。此后，月红日，李佳氏惯曰：姨妈至。日久称月经为“大姨妈”。

2. 女性之苦楚——痛经

春二三月草青青，尽管春暖乍寒，女性朋友仍早早褪去了长袖衣服，随着这个时节的开始和气温持续增高，时令瓜果和蔬菜也陆续上市，冷饮不时诱惑着你的味觉，女性痛经的发生也会越来越多。有一位 24 岁的女性在妇科门诊告诉医生，她自己在月经来之前 1 天就会出现下腹部疼痛，肛门也会痛，想解大便又解不出来，这样间歇性的疼痛要持续到月经来了之后才会缓解，尤其是夏天，月经来前的一两天连车都不敢开，爱车的冷气只要从腹部吹过，有时连左大腿也会痛。这样已经 8 年了，看了好多医生效果都不太好。听说结婚后这种情况就不会发生了，但自己还没结婚，也从未有





过性生活。自己很想弄清楚这是什么病？这种病为什么这么麻烦？

经过详细的检查，医生排除了这位患者患其他疾病的可能，明确诊断为痛经。那么，痛经到底是一种什么“病”呢？从医学角度讲，痛经是指女性在每个月经周期的月经期前后或月经期间，伴随经血流出时持续 2~3 天的腹部痉挛性疼痛，疼痛常呈现痉挛性，集中在下腹部的正中。并有全身不适和随之而来的心理不良的现象，痛经严重的女性会影响到日常生活的方方面面。有些女性简单地认为，月经期间小腹、腰部的疼痛就是痛经，其实不是这样的。一般来说，虽然痛经与月经周期有着非常紧密的联系，但只有由月经引起的或由妇科疾病导致的且发生在月经期的下腹部、腰背部及肛门部位难以忍受的疼痛，以及由此引起的不适，以至于影响到生活质量才可定为痛经，而非经期的下腹部、腰背部及肛门的疼痛常由盆腔、腹腔或其他部位非生殖系统疾病引起的疼痛不属于痛经，这类疼痛要注意同痛经相区分。

痛经是妇科最常见的症状之一，有很多妇科疾病都会引起痛经，有研究报告显示，女性人群中约 50% 在其育龄期发生过持续时间长短不同的痛经，可见痛经发病比例之高，其中有 10% 的女性痛经程度严重。长期的痛经还可影响心理健康，出现心理行为的失常，如烦躁、易怒、抑郁、思想不集中，还会使性欲、情感产生异常，严重的甚至会出现冲动行为。另外，月经不规律的女性痛经的发病率相对较月经规律的女性高，症状也较其严重。有些女性朋友总是认为痛经是一种病，其实痛经只是一种症状，而不是疾病。因此，出现痛





经的女性朋友,尤其是长期痛经的人群,除非经过医生的系统检查确认你的身体正常,建议你不要仅仅把眼光停留在止痛上,而是要找出引发痛经的原因,找到病根,对症下药,消除引起痛经的隐患,从根本上解决痛经的问题。

3. 痛经不是“大姨妈”

由于盆腔及位于其中的女性生殖器官在每次月经来潮之前就开始出现生理性的充血、肿胀,并且一直持续到本次月经结束,再加上行经期子宫肌肉不断收缩,以便促使萎缩脱落的子宫内膜和经血排出,所以来月经时会有一些疼痛。在妇科门诊常碰到一些自以为是“痛经”来就医的女性朋友,看医生的缘由就是一个字——痛,有的说痛到“难以忍受”,有的说“有些痛”,甚至还有说“觉得痛”的。如果你认为痛经仅仅是来例假的时候有些疼痛和不适而已,你也许把痛经看得过于简单了;医生如果仅凭你有点儿疼痛就下了痛经的诊断结论,那也许是草率了些。门诊常见到有些患者实际上仅是月经引起的正常不适和些许疼痛,她们把其当成“痛经”自我治疗,又是服药又是打针,而且坚持很久,结果导致药物不良反应对身体造成损害,严重的因为药物选用不科学,引起药物的耐受和成瘾。研究表明,约有50%以上的女性在月经期除了出现可以耐受的疼痛外,还伴有胃肠道及心血管症状,常见的有恶心呕吐(89%)、腹泻(60%)、头晕(60%)、头痛(45%)及疲乏感(85%),还有些女性还会出现晕厥及虚脱。月经周期规律的女性应该知道,来月经时引起





轻松度过痛经那几天

的疼痛和不适通常只持续 1~2 天,此后的几天里,伴随着脱落的子宫内膜和经血的顺利排出体外,盆腔内的脏器充血程度会渐渐减轻,腹部不适也会自行缓解。所以,月经期如果感觉到腹部不适,建议你只需采取一些小小的措施,如喝点热水、用热水袋捂捂小腹,甚至仅仅用热水泡泡脚或是家属的小小安慰基本上就可解决。门诊还常见到的一种情况,就是把真正痛经误认为是月经引起的不适,不积极治疗,有的用忍耐来对抗疼痛,有的服些止痛药治疗,直到引起严重的心理障碍或导致生殖系统原发疾病恶化才就医治疗,错过了治疗的时机,也给自己带来了更大的麻烦。所以,如果在月经前后、月经期出现疼痛感,尤其是不能耐受的疼痛伴有其他不适和情绪障碍,建议你还是慎重些,看看医生,让医生告诉你区分“大姨妈”和痛经的办法。

从医学角度来看,痛经有 3 个含义:一是疼痛,表现为女性经期或行经前后,周期性发生下腹部胀痛、冷痛、灼痛、刺痛、隐痛、坠痛,疼痛为痉挛性或撕裂性,这种疼痛一般是需要承受较大的心理和情绪负荷的,大多数女性的疼痛部位多在下腹部,少数严重者疼痛可放射至腰部或大腿内前侧。二是伴随不适,痛经女性常出现乳房胀痛、肛门坠胀、胸闷、头痛头晕、恶心呕吐、胃痛腹泻、倦怠乏力、面色苍白、四肢冰凉、冷汗淋漓、虚脱昏厥等症状。三是情绪不良,表现为烦躁易怒、心惊失眠、悲伤忧虑、恐惧等不佳情绪。由此可见,痛经不仅仅是月经期间的疼痛,除了严重的、不能耐受的疼痛之外,全身不适和心理不良也是痛经表现的重要部分。

