

✧ 协和医生答疑丛书 ✧

月经失调

188个怎么办

张以文◎著

(第2版)

北京协和医院连续5年蝉联
“中国最佳医院” 排名榜首



中国协和医科大学出版社

协和医生答疑丛书

荣获国家科学技术进步奖

中国医学科学院健康科普研究中心推荐读本

月经失调

(第2版)

188个怎么办

张以文 著



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

月经失调 188 个怎么办 / 张以文著. —2 版. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2014. 11

(协和医生答疑丛书)

ISBN 978-7-5679-0171-1

I. ①月… II. ①张… III. ①月经失调-诊疗-问题解答
IV. ①R711.51-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 215121 号

协和医生答疑丛书

月经失调 188 个怎么办 (第 2 版)

著 者: 张以文

责任编辑: 许进力

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京佳艺恒彩印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 开

印 张: 12.75

字 数: 160 千字

版 次: 2015 年 4 月第 2 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

定 价: 28.00 元

ISBN 978-7-5679-0171-1

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

丛书序言

“协和”是中国医学的金字招牌，也是许多中国百姓心中最高医学水平的象征。正是如此，全国各地近些年如雨后春笋般地出现许许多多的“协和医院”。但医学界知道，“协和”有北京、武汉、福建三个老牌医院；对于北方的大多数人而言，“协和”特指北京协和医院和北京协和医学院。

“北京协和”联系着黄家驷、林巧稚、张孝骞、吴英恺、邓家栋、吴阶平、方圻等一位位医学泰斗，也联系着一代代“新协和人”的劳动创造。这里有科学至上、临床求真、高峰视野、学养博深等闪光品格，也有勤学深思、刻苦务实、作风严谨、勇于创新等优秀精神。

“协和医生答疑丛书”是协和名医智慧和经验的总结，由北京协和医学院和北京协和医院众多专家参与编写，体现了这些专家对疾病的认识和对患者的关怀，更重要的是展示了他们多年甚至是一生临床诊疗的丰富经验。

“协和医生答疑丛书”因为其科学性、权威性和实用性，获得中国科普图书最高奖——国家科学技术进步奖二等奖。协和专家长期从事专业工作，写作语言并不十分通俗，也不够活泼，但这些在医学巅峰的医学专家写出了自己独特的经验和独到的见解，给读者尤其是患者提供了最科学最有效的建议。

几十年来，全国各地成千上万的患者为获得最好的治疗，



辗转从基层医院到地市医院，再到省级医院，最后来到北京协和医院，形成“全国人民上协和”的独特景观。而协和专家也在不断总结全国各级医院的诊疗经验，掌握更多的信息，探索出更多的路径，使自己处于诊治疑难病的优势地位，所以“协和”又是卫生部指定的全国疑难病诊疗指导中心。

“协和医生答疑丛书”不是灵丹妙药，却能帮您正确认识身体和疾病，通过自己可以做到的手段，配合医生合理治疗，快速有效地康复。书中对疾病的认识和大量的经验总结，实为少见，尤为实用。

袁 钟

中国医学科学院健康科普研究中心主任

2010 年春

序 言

张以文教授在妇产科领域工作 50 余年，以她一贯的科学钻研精神和对病人极端认真负责的态度，在长期临床工作中积累了丰富的经验。近 40 年来更在女性生殖生理，特别是对“月经失调”进行了深入的探讨和研究。

有关“月经失调”可以提出 188 个问题来，是因为“月经失调”的发展原因和发病机制，是人体生殖生理、神经体液、遗传因素等各方面错综复杂相互联系、相互制约而出现的情况。张教授很细致的循序渐进由浅入深对“月经失调”进行讲解，又以辩证唯物、强调个体化将诸因素进行横的联系，对“月经失调”进行了详尽细致地描述和讨论。

这本书对一般患者来说是一本有关月经失调的科普书；而对妇科内分泌专业人员来说也是一本很有价值的专业参考书，值得参考阅读。

连利娟 教授

2014 年 8 月

再版前言

妇女半边天，女性在整个社会中起着不可估量的作用。女性生殖生理的特点是周期性。月经是育龄妇女生殖健康的重要指标，除妊娠期外几乎整个生命期的一半都有月经相伴。月经失调是妇科的常见病。诊治月经失调是妇科内分泌学的基础领域。

20 世纪 70 年代后女性生殖医学的进展已经阐明下丘脑-垂体-卵巢-子宫轴（简称卵巢轴）的闭式反馈调节系统对月经周期的调控。然而高级神经中枢、神经内分泌免疫网络、神经内分泌营养调节网络与卵巢轴之间的神经体液联系；女性生殖器官局部众多细胞因子的调控；许多月经病的遗传背景等方面还远未能搞清。机体遗传及内、外环境的错综复杂的变化都可能引起卵巢轴功能改变，表现为月经失调，但许多情况的病因尚难以准确辨认，多数病程往往迁延多时。因此现今女性生殖医学依然存在很大的局限性，往往不能做到让患者自己的卵巢轴功能完全恢复，根治月经失调。不少情况只能对症治疗，缓解病情，在力所能及的范围内满足患者要求。

我受林巧稚主任分配，师从葛秦生教授入妇科内分泌组工作至今已 40 余年，接触到各种各样的月经病患者。深深感到生活方式、遗传因素影响女性的生殖健康。例如，不注意健

康体格和乐观心态的维护，劳累或应激过度，或碰到不顺心事件不能自我排解、适度调整减压。又如为盲目追求苗条而过度减重；或饮食失控而导致肥胖；家族中糖尿病的遗传影响，缺乏适当的锻炼；出国留学或进城打工导致生活环境不适应；环境污染；不注意经期卫生和避孕，反复人工流产或误用紧急避孕药等。门诊中在向患者询问病情之余，从人文关怀和关注整体健康的角度追溯发病诱因，常常能听到上述情节。公众对不良生活方式对月经的危害认识不足，往往过度依赖医生和药物，还可能存在认识或行为的误区。为此我接受了中国协和医科大学出版社的再版建议，在退休了13年后重新拿起17年前出版的《月经失调140个怎么办？》一书，逐字逐条地进行内容更新补充。希望能向广大妇女同胞普及女性生殖医学的知识、沟通医患、告诉患者在一定程度上维护生殖健康的钥匙掌握在自己手中。发挥患者的积极性，让她们与医生一起，共同参与促进妇女生殖健康的事业。

17年来女性生殖医学取得长足的进展。此版删去了过时的观点和诊治方法，增加了48问。添加的内容有：婴幼儿及儿童期生殖道出血；青春发育动因的中枢和代谢机制，真性性早熟症的诊断和个体化处理；儿童期及青春期卵巢超声形态特点；青春期附件囊肿的处理；先天性单一性促性腺激素释放激素缺乏症（包括嗅觉受损和正常两类）的遗传学研究进展和下丘脑促性腺激素释放激素神经元发育和功能的基因调控；国际妇产科联盟关于非妊娠育龄妇女异常子宫出血的新术语系统和病因新分类系统；经间期出血与黄体功能不足；下丘脑性闭经的病理生理改变及诊断要点；多囊卵巢综合征的概念变迁、诊



断的争议、困难与鉴别诊断、临床分型及个体化处理、中老年时的自然转归趋势；甲状腺和肾上腺疾病对月经的影响；人类生殖衰老的核心、规律与过程；绝经过渡期的定义、标志、分期、月经与生殖激素变化的特点、黄体期时相外事件；更年期妇女 7 个常见临床问题及 8 项保健措施；绝经相关激素治疗的最新认识，对健康的益处和风险、与心脑血管病、乳腺癌、大脑功能的关系；雌激素治疗的最佳窗口期，孕激素品种的选择；剂量、用药途径的个体化地选用及规范地监测。全文尽可能通俗，也要达到一定的学科深度。还介绍了医生诊治月经病的过程是：先调查至少 1 个月经周期找到异常变化的循证依据，然后分析判断再下处方，避免主观臆断、过度或不当诊断及治疗。提出了对患者配合检查和治疗希望。列举了北京协和医院妇科内分泌组改革开放以来一些临床工作的经验体会，25 个典型病例介绍等。

由于退休后参加学术、社会活动减少，个人追踪学科进展有限，文字写作能力欠佳等，文中一定会有不少欠缺之处，希望读者见谅。

北京协和医院

张以文

2015 年 3 月

目 录

1. 一个人的性别是什么时候、由什么因素决定的? (1)
2. 人有多少种性别? (3)
3. 想生男孩的妇女在怀孕期服雄激素行吗? (3)
4. 生理上妇女一生将经历几个阶段? 各有什么特点? (4)
5. 一个妇女两侧卵巢内究竟有多少卵细胞? 出生后还会
增多吗? (5)
6. 妇女卵巢内的卵细胞是怎样发育成熟的? (6)
7. 排卵后卵细胞能存活多久? 卵泡壁将有什么变化? (7)
8. 卵巢能合成分泌哪些性激素? 对女性生殖器官各有什么
作用? (9)
9. 雌激素对女性体内其他器官有哪些影响? (10)
10. 孕酮和孕激素有什么区别? 它们还有什么别的功能? (11)
11. 什么是月经? 为什么正常成年妇女的子宫腔每月
有出血? (11)
12. 什么是月经周期? (12)
13. 妇女正常月经周期的规律是怎样的? 月经期应有什么
感觉? (13)
14. 妇女月经期身体有什么变化? 应注意哪些保健措施? (13)
15. 什么是卵巢周期? 月经与排卵之间有什么关系? (14)
16. 脑下垂体前叶分泌的两种促性腺激素是什么?
其主要作用是什么? (15)
17. 促性腺激素怎样调控卵巢周期? (16)



18. 垂体促性腺激素分泌受什么调控? (17)
19. 哪里调控了促性腺激素释放激素 (GnRH) 脉冲式分泌? (18)
20. 下丘脑垂体是否受卵巢激素的调控? (18)
21. 医生通过什么检查了解患者的卵泡发育状况及有无排卵? (20)
22. 全身体格检查及妇科盆腔检查有哪些项目? (20)
23. 什么是阴道脱落细胞涂片检查? (21)
24. 什么是宫颈黏液评分? (22)
25. 血 6 项生殖激素浓度测定的意义及注意事项有哪些? (23)
26. 盆腔 B 型超声检查怎样了解卵泡发育状态及排卵? (24)
27. 什么是基础体温测定? (25)
28. 尿液化验能用于了解卵巢功能吗? (26)
29. 什么是子宫内膜活体检查? (28)
30. 什么是卵巢功能试验? (28)
31. 检查下丘脑垂体状况的方法有哪些? (29)
32. 什么是促性腺激素释放激素 (GnRH) 刺激试验或垂体兴奋试验? (30)
33. 为什么女性婴幼儿及儿童期卵巢功能处于抑制状态? (31)
34. 女性婴幼儿及儿童期生殖道流血是什么原因? (32)
35. 什么是青春发育期? 什么时候出现? (32)
36. 正常青春发育是怎样引起的? 青春发育期体内激素有什么变化? (34)
37. 正常儿童及青春期卵巢超声形态有哪些变化? (35)
38. 青春期少女 B 超检查发现附件囊肿须立即手术吗? (36)
39. 青春发育期女孩的心理状态会有什么变化? (37)
40. 什么是性早熟症? (38)
41. 性早熟症是怎样分类的? (38)
42. 什么情况可以引起女孩真性性早熟症? (39)



43. 什么情况可以引起女孩假性同性性早熟症? (40)
44. 怎样治疗同性性早熟症的患儿? (42)
45. 什么情况会引起女孩的异性性早熟症? (44)
46. 什么是青春发育延迟及性幼稚? (45)
47. 哪些下丘脑垂体疾病可引起永久性性幼稚
及原发闭经? (46)
48. 什么是特纳 (Turner) 综合征? 有什么治疗方法? (47)
49. Turner 综合征患者能否生育? (49)
50. 先天性卵巢或性腺发育不全是否还有其他类型? (50)
51. 原发闭经与性幼稚还有什么其他病因? (51)
52. 妇女异常生殖道出血的来源有哪些部位? (52)
53. 妇女异常子宫出血 (月经紊乱) 是怎样引起的?
它的出血模式如何表述? (52)
54. 月经异常患者到医院就诊前需做哪些准备工作? (53)
55. 医生诊治月经病的一般步骤是怎样的? 月经紊乱是怎样
引起的? (54)
56. 育龄期妇女异常子宫出血必须注意妊娠引起的并发症 (55)
57. 哪些疾病可引起非妊娠育龄妇女异常子宫出血? (56)
58. 什么是子宫内膜息肉? (56)
59. 什么是子宫腺肌症? (57)
60. 哪个部位的子宫平滑肌瘤与异常子宫出血关系
最密切? (58)
61. 如何早期发现引起异常子宫出血的恶性肿瘤
及癌前病变? (60)
62. 血液病 (止血凝血障碍) 引起的异常子宫出血的
相关介绍有哪些? (62)
63. 排卵障碍是怎样引起异常子宫出血的? (62)
64. 对于无排卵引起的异常子宫出血的患者, 出血期用
什么方法止血? (63)

65. 重度贫血 (血红蛋白 $<80\text{g/L}$) 的未婚年轻的无排卵子宫出血患者应怎样止血? (64)
66. 中年妇女无排卵子宫出血有重度贫血, 近期刮宫已除外器质病时, 能否用药物止血? (65)
67. 短效口服避孕药能否用于无排卵子宫出血? (65)
68. 无排卵异常子宫出血患者阴道流血停止是否等于已治愈月经病? (68)
69. 育龄妇女规律月经出血量多归咎于子宫内膜局部止血机制异常 (69)
70. 什么是左炔诺孕酮的宫内释放系统? 它有哪些特点? (70)
71. 什么是宫腔镜检查及子宫内膜切除术? (71)
72. 经间期出血是怎样引起的? 应怎样治疗? (72)
73. 医源性异常子宫出血是什么概念? (74)
74. 国际妇产科联盟 (FIGO) 设立未分类病因的用意何在? (74)
75. 闭经是怎样分类的? (74)
76. 什么情况可引起子宫性闭经? 如何进行诊治? (75)
77. 子宫小能治吗? 什么样的子宫不能治? (76)
78. 什么是石女症? 能否治疗? (77)
79. 什么情况可以引起卵巢性闭经和卵巢早衰? 怎样诊治? (78)
80. 有无“保养”卵巢的特效方法? 有帮助卵巢增加卵细胞的药物或治疗吗? (79)
81. 下丘脑垂体性闭经是怎样分类的? (80)
82. 什么原因会引起高泌乳素 (PRL) 血症? 为什么血泌乳素 (PRL) 高时会引起闭经? (80)
83. 溴隐亭对高 PRL 血症是怎样起治疗作用的? 它的效果及副作用怎样? (81)
84. 高泌乳素 (PRL) 血症引起的闭经患者, 妊娠分娩后是否



- 还应服用溴隐亭？需服用到什么时候停止？ (83)
85. 垂体性闭经还可由哪些其他原因引起？ (84)
86. 怎样治疗垂体性闭经？激素补充治疗是否有害或会
“上瘾”？ (84)
87. 垂体性闭经患者想生育，能治疗吗？ (86)
88. 下丘脑闭经的病理生理改变是卵巢轴功能逆转到青春
发育前的状态 (87)
89. 什么是促性腺激素释放激素（GnRH）脉冲治疗？ (89)
90. 妇女口服短效避孕药或做绝育手术后会不会引起
闭经？ (90)
91. 什么是月经稀发？是否需要治疗？ (92)
92. 什么情况可以引起月经量少？ (92)
93. 什么是宫腔粘连症？ (93)
94. 妇女的体重与月经、排卵之间有无相关关系？ (94)
95. 什么是肥胖？它对月经有什么影响？对健康有什么
害处？ (95)
96. 对肥胖及伴有月经不调的患者应做哪些检查？
需行哪些治疗？ (96)
97. 体重过低对月经有什么影响？ (97)
98. 运动与月经失调有关系吗？ (98)
99. 什么是两性畸形？它是如何分类的？ (98)
100. 什么是真两性畸形？ (99)
101. 什么是完全型与不完全型雄激素不敏感综合征？ (100)
102. 什么是女性男性化？可由什么疾病引起？ (101)
103. 妇女体表毛发的分布与男子有什么不同？为什么？ (101)
104. 什么原因可引起妇女多毛症？怎样诊治？ (102)
105. 什么是多囊卵巢综合征？ (103)
106. 什么是“多囊卵巢征”？ (104)
107. 除多囊卵巢综合征外，还有其他疾病引起高雄激素血症

- 或高雄激素的症状或排卵障碍吗? (105)
- 108. 什么原因引起多囊卵巢综合征? (106)
- 109. 怎样诊断多囊卵巢综合征? 它是否很常见? (106)
- 110. 怎样诊断青春期少女的多囊卵巢综合征? (107)
- 111. 什么是胰岛素抵抗? 它与糖尿病是什么关系?
什么是代谢综合征? (108)
- 112. 多囊卵巢综合征与肥胖有哪些关系? (109)
- 113. 怎样治疗多囊卵巢综合征? (110)
- 114. 怎样治疗多囊卵巢综合征伴无排卵性不育? (111)
- 115. 无生育要求的多囊卵巢综合征患者如何调整月经?
口服避孕药有哪些利弊? (113)
- 116. 多囊卵巢综合征患者到中老年时有哪些变化? (114)
- 117. 甲状腺疾病对月经、怀孕、胎儿有何影响? (115)
- 118. 肾上腺皮质疾病对月经、怀孕有何影响? (116)
- 119. 还有什么内分泌疾病影响卵巢和月经? (116)
- 120. 什么是痛经? 是否十分常见? (116)
- 121. 痛经是怎样分类的? (117)
- 122. 痛经的发生与哪些因素有关? (118)
- 123. 痛经的发生机制是什么? (118)
- 124. 原发性痛经有哪些临床特点? (119)
- 125. 什么是子宫内膜异位症? (120)
- 126. 引起痛经的妇科疾病还有哪些? 怎样治疗? (121)
- 127. 痛经怎样诊断和治疗? (122)
- 128. 怎样预防痛经? (123)
- 129. 什么是经前紧张征(即经前综合征)? (124)
- 130. 经前紧张征在妇女中常见吗? (124)
- 131. 经前紧张征都有哪些表现? (125)
- 132. 为什么会发生经前紧张征? (126)
- 133. 怎样诊断经前紧张征? (127)



134. 如何治疗经前紧张征? (128)
135. 月经不调的妇女为什么常常不易怀孕? (129)
136. 什么是不育症? 不育夫妇应怎样配合医生进行检查
治疗? (129)
137. 什么是黄体功能不足? 怎样诊治? (131)
138. 什么是绝经过渡期、围绝经期、更年期? (132)
139. 近年来更年期妇女的保健为什么受到广泛重视? (133)
140. 人类女性生殖衰老的核心是什么? (134)
141. 妇女生殖衰老有哪些指标? 怎样判断卵巢内剩余卵泡
的数目(卵巢储备)? (135)
142. 人类女性生殖衰老的分期系统——STRAW10 期分期
系统 (136)
143. STRAW10 期分期系统中“生育期”是怎样分期的? (136)
144. STRAW10 期分期系统中“绝经过渡期”是怎样分期的。
什么是黄体期时相外事件? (138)
145. STRAW10 期分期系统中“绝经后期”
是怎样分期的? (139)
146. 妇女生殖衰老过程中血雌二醇水平是在哪期开始降低?
绝经后妇女体内还能生成雌激素吗? (139)
147. 绝经后生殖器官及下泌尿道会有哪些变化? (140)
148. 更年期妇女的骨骼会有什么变化? (142)
149. 绝经后妇女心血管系统会有什么变化? (143)
150. 更年期妇女身体其他器官会产生哪些变化? (144)
151. 更年期妇女常见的临床问题——月经异常 (145)
152. 更年期妇女常见的临床问题——血管舒缩症状或
心血管症状 (146)
153. 更年期妇女常见的临床问题——神经精神症状 (147)
154. 更年期妇女常见的临床问题——泌尿生殖道萎缩症状 ... (149)
155. 更年期妇女常见的临床问题——性功能与避孕 (150)



156. 更年期妇女常见的临床问题——肌肉关节症状 (151)
157. 更年期妇女常见的临床问题——绝经后骨质疏松症 (152)
158. 什么是人工绝经? (153)
159. 什么是早绝经? (154)
160. 更年期妇女应怎样进行自我保健? 怎样延缓衰老,
减少疾病? (155)
161. 更年期妇女怎样保持良好的心理状态? (155)
162. 更年期妇女怎样维护和谐的家庭生活? (156)
163. 更年期妇女怎样注意规律的生活和良好的卫生习惯? ... (157)
164. 什么是更年期妇女合理的饮食? 怎样调配适当? (158)
165. 更年期妇女怎样进行科学的健身锻炼? (159)
166. 更年期妇女怎样注意皮肤的美容保健? (160)
167. 更年期妇女定期进行健康检查十分重要 (160)
168. 哪些药物有利于延缓衰老, 防止疾病? (161)
169. 什么是绝经相关激素治疗 (MHT)? (162)
170. 绝经相关激素治疗与短效口服避孕药有什么不同? (163)
171. 绝经相关激素治疗对更年期妇女的健康究竟有哪些益处?
其适应证有哪些? (164)
172. 什么是动脉粥样硬化性心血管病? (165)
173. 绝经相关激素治疗与心血管疾病风险的关系有哪些? ... (166)
174. 绝经相关激素治疗与静脉血栓栓塞、卒中的关系
有哪些? (167)
175. 绝经相关激素治疗与乳腺癌的关系有哪些? (168)
176. 绝经相关激素治疗与其他肿瘤的关系有哪些? (169)
177. 绝经相关激素治疗与认知功能的关系有哪些? (169)
178. 医生是怎样选用绝经相关激素治疗 (MHT) 的? (170)
179. 绝经相关激素治疗的具体用法有几种? 怎样选择? (172)
180. 现有的雌激素制剂有哪些? 各有什么特点? (174)
181. 现有的孕激素制剂和雌孕激素复方制剂有哪些?