

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

子宫内膜 异位症

主编 梁雪芳



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

子宫内膜异位症

主 编 梁雪芳

副主编 程 兰 向东方

编 委 (以姓氏笔画为序)

叶淑华 冯淑仪 向东方

许明桃 卿璐芝 梁齐桁

梁雪芳 程 兰 黎丽娜

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

子宫内膜异位症 / 梁雪芳主编. —北京: 人民卫生出版社,
2015

(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-20374-6

I. ①子… II. ①梁… III. ①子宫内膜异位症 - 中西医
结合 - 防治 IV. ①R711.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 040667 号

人卫社官网 www.pmph.com 出版物查询, 在线购书

人卫医学网 www.ipmph.com 医学考试辅导, 医学数

据库服务, 医学教育

资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

子宫内膜异位症

主 编: 梁雪芳

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.5

字 数: 49 千字

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

标准书号: ISBN 978-7-117-20374-6/R · 20375

定 价: 17.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 苹 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 苹 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有所有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良好良师益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问題。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛
2013.9.29.



前 言

子宫内膜异位症,系指有生长功能的子宫内膜组织出现在子宫腔被覆黏膜以外的身体其他部位,这些异位的子宫内膜组织在卵巢激素的变化影响下发生周期性出血,引起痛经、月经失调、不孕、性交痛等,是妇科常见病、多发病。10%~15%的育龄妇女发生该病,近年本病的发生率有明显增加的趋势,越来越受到人们重视。但是本病针对不同人群有不同的治疗目的,并可结合自身的认识选择治疗方案,通过调理,减轻患者和家庭的痛苦和经济负担。本书是在中医理论的指导下,密切结合临床实践撰写的子宫内膜异位症防治管理手册,旨在提高患者和家属对本病的认识,减少他们思想顾虑,指导他们进行疾病管理,自我预防和保健,协助治疗为目的。

本书主要内容包括基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个部分。重点在“基础知识导航”中让患者

对本病有全面的认识;在“个人调理攻略”中介绍患者如何锻炼、饮食、自我保健来减轻疼痛,促进受孕;“名家防治指导”中介绍患病后如何进行治疗和康复,特别是饮食调养促进康复;“药食宜忌速查”主要介绍药物、食物禁忌。“医患互动空间”中介绍患者关心的问题、寻医问药指导。内容尽可能全面涵盖子宫内膜异位症在药物、手术、饮食、锻炼、理疗、自我保健、寻医用药等方面的知识。可供子宫内膜异位症患者、家属、老年人、基层社区全科医生、护士、初级医务工作者等使用。

本书在编写过程中得到有关领导、人民卫生出版社和众多专家的大力支持帮助,在此表示衷心谢意。由于编者的经验水平有限,错漏和不足之处在所难免,敬希专家、读者指正。

编 者

2014年10月



目 录

一、基础知识导航

(一) 什么是子宫内膜?	1
(二) 子宫内膜的生长有什么特点?	2
(三) 什么是子宫内膜异位症?	3
(四) 子宫内膜异位症有哪些表现?	5
1. 痛经	6
2. 月经失调	6
3. 不孕	6
4. 性交痛	6
5. 其他症状	6
(五) 子宫内膜异位症如何诊断?	7
(六) 子宫内膜异位症在人群中的分布有 什么特点?	7
(七) 哪些人容易患子宫内膜异位症?	8
(八) 中医怎样看待子宫内膜异位症?	9
(九) 西医学认为子宫内膜异位症发生的	

原因有哪些?	10
(十) 子宫内膜异位症有何危害?	11
(十一) 子宫内膜异位症为什么会引起 疼痛?	12
(十二) 子宫内膜异位症为什么会导致 不孕?	13
1. 卵巢功能异常	13
2. 精、卵输送异常	13
3. 自身免疫功能异常	13
(十三) 子宫内膜异位症能治好吗?	13
(十四) 子宫内膜异位症会恶变吗?	14
(十五) 什么是子宫腺肌症?	15

二、个人调理攻略

(一) 食疗调养,缓解疼痛	17
1. 益母山楂鸡蛋汤	17
2. 鲫鱼汤	18
3. 粳米薤白粥	18
4. 鸡蛋川芎酒饮	18
5. 姜桂艾叶蛋	19
6. 姜枣花椒汤	19

子宫内膜异位症

7. 川芎桂枝蛋19
8. 莲藕桃仁20
9. 木耳汤20
10. 桃仁粥20
11. 黑豆红花饮21
12. 芪归血藤蛋21
13. 枸杞当归蛋21
14. 北芪炖乌骨鸡22
15. 羊肉山药粥23
16. 红糖核桃仁23
17. 羊肝炒韭菜23
- (二) 坚持锻炼,促进康复24
 1. 完全休息式25
 2. 全身放松式26
- (三) 按摩理疗,通行气血26
 1. 推拿26
 2. 按摩27
 3. 指压法28
 4. 填脐法28
 5. 沐足方28
 6. 其他29

(四) 误区	29
1. 认识误区	29
2. 生活方式误区	30
3. 治疗误区	33

三、名家防治指导

(一) 西医治疗	39
1. 手术治疗	39
2. 药物治疗	40
3. 痛经的治疗	40
4. 不孕的治疗	41
(二) 中医治疗	41
1. 分型治疗	41
2. 中成药	45
3. 验方、便方	45
4. 中医外治法	49
(三) 康复	51
1. 生活调理	51
2. 饮食调理	52
3. 精神调理	52
4. 劳逸结合,加强体育锻炼,增强机体	

子宫内膜异位症

素质53

(四) 预防53

1. 适龄婚育,搞好计划生育53

2. 防止医源性子宫内膜异位种植53

3. 定期妇科检查,及时求治53

4. 注意经期及产褥期卫生54

5. 注意精神调节,避免精神刺激54

6. 注意饮食营养54

7. 加强体育锻炼,提高机体抗病能力54

四、药食宜忌速查

(一) 中西药物相互作用55

(二) 药物禁忌56

1. 忌滥用非甾体抗炎药56

2. 忌滥用避孕药56

(三) 饮食宜忌57

1. 宜57

2. 忌58

3. 饮食误区59

五、医患互动空间

(一) 专家答疑	61
1. 痛经就是子宫内膜异位症吗?	61
2. 子宫内膜异位症患者有哪些不适 感觉和身体异常?	62
3. 什么症状提示可能存在子宫内膜异位症? 如何知道自己患了子宫内膜异位症?	64
4. 子宫内膜异位症都需要手术治疗吗? 手术方式有哪些? 切除子宫能彻底 治愈子宫内膜异位症吗?	66
5. 子宫内膜异位症能治愈吗?	68
6. 子宫内膜异位症患者手术后怎样 避免复发?	70
7. 子宫内膜异位症寒热虚实如何区分?	72
8. 服用孕三烯酮,或注射 GnRH-a 类药物 如诺雷德等会有副作用吗? 可以长期 用吗?	74
9. 子宫内膜异位症与不孕有什么关系?	76
10. 子宫内膜异位症患者平时有哪些特别 需要注意的调护措施?	77

子宫内膜异位症

- 11. 子宫内膜异位症手术前后保养技巧
 是什么?78
- 12. 子宫内膜异位症患者心理治疗
 重要吗?80
- 13. 怎样选择子宫内膜异位症的治疗
 方案?82
- (二) 名院名医83
 - 1. 东北地区83
 - 2. 华北地区84
 - 3. 华东地区87
 - 4. 华中地区90
 - 5. 西北、西南地区92
 - 6. 华南地区93