



健康时分

每月都有 好心情

痛经及月经不调 Q&A

张勇 编著



养血有方才会美丽健康

天津科技翻译出版公司



健康时分

每月都有 好心情

痛经及月经不调 Q&A

张勇 编著



养血有方才会美丽健康

天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

每月都有好心情：痛经及月经不调 Q&A / 张勇编
著. —天津：天津科技翻译出版公司，2002.9
(健康时分丛书)
ISBN 7-5433-1581-5

I. 每… II. 张… III. ①痛经-诊疗-问答 ②
月经失调-诊疗-问答 IV. R711.51-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第066874号

.....

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：邢淑琴

地 址：天津市南开区白堤路244号

邮政编码：300192

电 话：022-87893561

传 真：022-87892476

E-mail：tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷：天津宝坻第二印刷厂

发 行：全国新华书店

版本记录：850×1168 32开本 5印张 83千字

2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

定价：8.00元

(如发现印装问题，可与出版社调换)

前 言

痛经及月经不调是女性的常见病和多发病。当前，我国女性的痛经及月经不调患者比例逐年增加，因此，向女性朋友介绍并普及痛经及月经不调的起因、危害、预防、治疗和饮食起居等人们所关心的知识就变得越来越重要。

本书以浅显的语言对痛经及月经不调疾病向读者做了全面的介绍，同时又不乏痛经及月经不调疾病防治的新观点，既可作为患者及家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。祝您拥有健康的身体，同时享受健康的生活。

编 者

目 录

月经对女人意味着什么	1
你对月经周期的认识正确吗	3
月经的基础知识	3
月经对性欲的影响	5
避孕	5
何时应该看医生	6
经前期紧张综合征有哪些表现，该如何 治疗	7
眼睛与月经有关系吗	8
何谓闭经	11
人工流产会引起月经不调吗	16
月经不调会引起面部色斑暗疮吗	17
月经不调吃什么最好	19
月经不调可通过居家保健来调理吗	23
月经不调有哪些饮食宜忌	28

月经不调怎样服用阿胶	30
月经不调有小茶方可用吗	31
月经不调的足底按摩法	34
月经延后该吃什么	35
吸烟与月经有关系吗	37

为什么说被动吸烟会引发月经不调	38
白带异常的女性为何往往月经不调	39
痛经的病症是什么，该怎样治疗	41
为什么会痛经	43
痛经的影响有哪些	46

何谓痛经	47
原发性痛经	47
原发性痛经的治疗	51
继发性痛经	54
继发性痛经的治疗	57

痛经的治疗可分为几类	58
西医治疗痛经的基础是什么	63
中医治疗痛经的基础是什么	67
痛经的保健预防该注意什么问题	71
哪些情况会引起痛经	74

年轻的女孩子为什么会痛经	75
少女痛经该如何防治	77
多吃鱼能够减缓痛经吗	79
痛经时该吃什么	81
痛经的调整该注意哪些问题	83
痛经的饮食及营养疗法	84
周期疗法对治痛经有什么效果	86
适于经前有胸腹胀痛者服用的“经前调 理汤”有哪些	88
哪些行之有效的方法能缓解痛经	90
痛经的茶方有哪些	93
食疗帮你治痛经	95
少女防痛经，食镁当先行	101
为什么说痛经时服止痛药有害	102
生理期疼痛影响妇女生活	104
如何摆脱痛经困扰	105
我国传统中医是怎样看待月经不调的	108
月经不调能治好吗	109
怎样知道是否是月经不调	110
为什么说月经周期是女人的健康指针	112

月经的生理特点有哪些	114
月经与肾有关吗	118
月经一定是一个月一次吗	118
中西医对月经不调的疗法有什么区别	120
经血过多该怎么调养	126

月经不调与体重过重有关吗	134
结婚后经期变得不准了怎么办	135
有性行为后会不会影响月经周期	136
吃冷食真的会对女性的生理期造成影 响吗	137

月经来了三个星期都没停怎么办	138
三个月或是半年才来一次月经怎么办	139
月经周期短，经前综合征又厉害，该 怎么办	140
几个女孩一起同住，月经周期是否会 互相受到影响	141

经血量少和色深是不是可经服用调经 药而完全改善并根治	142
调经的药要吃多久	143
胸部连续涨两个多月但月经还是不来	143
为什么月经的颜色黑黑的	144

造成经量减少的可能原因有哪些	144
经期不调者很难受孕是真的吗	145
月经时拉肚子是怎么回事？有时还经 期紊乱？还有血块？性行为会有 什么影响	146
痛经与性行为有关吗	147
经前综合征的治疗，口服避孕药是最 好的方式吗	148
月经来前，胃都会分泌大量的胃酸， 致使胃痛得不得了，怎么办	149
痛经吃止痛药是否有副作用	150

月经对女人意味着什么

常言道，“女人是水做的”，其实说女人是血造的更为确切。

女性的一生，一般都会经过月经、怀孕、生产、哺乳以及更年期等特有的生理时期，都有失血、耗血的特点，因此女性身体的健康与否，是与血紧密相联的。

月经，是女人走向成熟的标志。每位女性从青春期起，每月都会流失不少的血液，虽说这是女人正常的生理现象，但如果平时不注意养血、补血而造成血虚，就可能引发痛经、月经不调甚至闭经的



现象。怀孕、产妇、哺乳期的女性，就更应该补足气血，以满足孩子生长发育的要求。而产后气血俱伤，元气受损，极易导致产后诸病，这时你只有养血，才会健康。

更年期女性月经改变，有的经期延长，甚至会出现大量出血的症状。而有的女性则会患上更年期综合征——烦躁易怒、失眠。这时，你如果气血充足顺畅，就会身体健康，精神愉快，以上症状也就不会出现了。

当女人血气充足，运行顺畅时，不仅在能在经、孕、产、乳等生理时期给你带来有效的帮助，还能带给你一生的健康美丽。



你对月经 周期的认识正确吗

也许你还记得在课堂上老师讲解月经周期时你的傻笑和羞涩？对我们大多数人来讲那已是久远的事情，作为成年人，需要重新温习基础知识，掌握最新的信息，选择正确的避孕方法。

月经的基础知识

正常的月经周期是28天，排卵发生在月经开始之时的两周之后和下一次月经开始的两周之前。

但是“正常的周期”只是一个相对的概念，尤其对十几岁的青少年和即将到更年期的妇女。几乎任何事情都会导致月经周期不规律，包括紧张、疾病、最近所服的药物或采用激素避孕方法等等。根据上一次月经开始的时间预测下一个周期是不可能的，所以已婚妇女使用安全期避孕法是非常不可靠的。

很多妇女对在安全期怀孕感到很困惑，试图预测一段时间可以安全地进行性交而不用担心怀孕几乎是不可能的。即使在排卵后性交也是很危险的。虽然卵子存活期只有一天，但精子却可存活5天。所以你在排卵的前五天做爱都有可能怀孕。

认为在月经期间进行性交是不可能怀孕的说法也是一种谬论。如果你的月经持续7天，精子存活5天，月经周期小于28天，你也有可能怀孕。

一次月经的流量取决于经期的长短和她是否服了避孕药。通常一次月经损失的血量小于85克。



月经对性欲的影响

对大多数女人来讲，月经周期和与之相关的激素并不显著地影响性欲。她们可能会在排卵期的前后，甚至在月经期间感到性欲增强。但性欲因人而异，它有可能受激素水平的波动、疾病、新生儿、紧张疲惫等等因素的影响。你的性伴侣的性欲也会变化，所以相互之间的交流是非常必要的。

更年期后有一些妇女性欲会减弱，有些反而会增强，因为在更年期后不用再担心怀孕，而且他们的孩子也长大离开了家。

避孕

女性经常对各种避孕方法的有效性感到疑惑。理论上，使用避孕套或子宫帽是非常有效的避孕方法。但事实却因为不会正确地使用而使有效性大大降低。避孕药更容易正确地使用，而很多女性常常忘记它。

何时应该看医生

健康的妇女应该一年进行一次乳房、腹部、骨盆的检查和奶头清洗。如果发生以下症状，需要马上看医生：

- 你的月经周期小于 21 天或大于 35 天。
- 你的经期常常不规律。
- 你的月经持续时间大于一周。
- 你的月经流量比正常要多。
- 经期的疼痛超出了你所认为的正常状态。



性交疼痛是不正常的，需要进行诊断。因为接近更年期很多40多岁的女性往往忽略经期的不正常现象，但这时她们患癌症的几率增大。

如果女性有一段时间没有来月经，需要马上就诊，因为不来月经有可能导致子宫内癌症前期的变化。

经前期紧张综合征 有哪些表现，该如何治疗

妇女在月经期前7~14天出现头痛、乳房胀痛、疲劳、紧张、全身乏力、精神压抑或易怒、烦躁、失眠、盆腔沉重感、腹痛、腹泻、钝性腰背痛、鼻塞、水肿等症状。月经来过以后，症状会自然消失，这种疾病称为经前期紧张综合征。经前期紧张综合征的可能与精神-神经因素、水盐的潴留、内分泌因素有关。

治疗

应根据不同的症状，选择有效的药物疗法。

预防

参加适当的体育锻炼,如气功、太极拳等,增强体质,锻炼意志。注意劳逸结合,避免精神紧张。增加营养,改善体质,进食高蛋白饮食、少盐饮食,限制食盐摄入量,其量每日应在7克左右。预防纠正低血糖。

眼睛与月经有关系吗

眼病是常见病,但有的眼病,却常为女性特有,这与女性月经生理密切相关。月经生理之所以能影响到眼,多由于雌激素代谢障碍,引起全体下丘脑和植物神经功能紊乱,使眼部血管扩张,或影响眼部的感觉神经、视神经,从而出现眼部充血、胀痛、畏光流泪、视力下降等不同的症状,一旦月经通调,这种眼病就不易发生,或很快消失。那么,与月经生理有关的眼病有哪些,其症状表现如何呢?

经期目赤症

有些女性在来月经之前眼部出现充血,结膜红肿,月经来之后逐渐减轻,2~