

协和精品·家庭典藏

协和名医谈女性健康系列

我的第一本 月经管理书

田秦杰 主编

协和医院妇产科主任医师写给千万女人的“月经私房话”

协和医院妇产科主任医师·博士生导师田秦杰 主编
中国工程院院士·中华医学会妇产科学会主任委员郎景和 推荐

中国妇女出版社

协和精品·家庭典藏

协和名医谈女性健康系列

我的第一本 月经管理书

田秦杰 主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本月经管理书 / 田秦杰主编. -- 北京 :

中国妇女出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5127-1288-1

I. ①我… II. ①田… III. ①月经病—防治 IV.

①R711.51

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第094730号

我的第一本月经管理书

作 者: 田秦杰 主编

文字主笔: 乔彩芬

责任编辑: 王海峰 袁 荣

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 17.5

字 数: 218千字

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2016年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1288-1

定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

第1章 什么是月经

- 月经有故事 / 2
- 刨根问底：月经究竟是什么 / 4
- 什么是月经初潮 / 6
- 什么是月经周期 / 8
- 月经周期，你算对了吗 / 9
- 是谁打乱了月经周期 / 10
- 健康人的月经周期也不是恒定的 / 12
- 月经血为什么不凝固 / 14
- 月经是女人的好朋友 / 15

第2章 月经与日常生活

- 月经期间能参加健身运动吗 / 20
- 哪些药物会影响月经 / 22
- 人为地推迟月经好不好 / 25
- 怎样科学地避开不合时宜的月经 / 27
- 来月经是排毒吗 / 29
- 警惕：经期流鼻血或咯血 / 30
- 专家支着，教你轻松应对经期关节痛 / 33
- 月经期间要管好“房事” / 35
- 绝经晚也是一种健康隐患 / 37

月经期间应注意些什么 / 39

月经期间如何调整饮食 / 42

第3章 月经与排卵

什么是排卵 / 48

月经正常就一定有排卵吗 / 50

怎样判断自己有没有排卵 / 51

无排卵月经会影响生育吗 / 53

无排卵月经需要治疗吗 / 54

无排卵月经的常见原因有哪些 / 55

第4章 月经与异常子宫出血

你的月经正常吗 / 58

功能失调性子宫出血 / 60

漏服避孕药后子宫出血 / 61

服用避孕药初期的子宫出血 / 62

急性异常子宫出血 / 64

慢性异常子宫出血 / 65

两次月经中间的出血是怎么回事 / 66

第5章 哪些疾病能导致月经异常

甲状腺功能异常 / 70

肾上腺功能异常 / 72

肝肾功能异常 / 74

肿 瘤 / 75

流产和葡萄胎 / 77

血液病 / 78

第6章 多囊卵巢综合征那些事儿

为什么会得多囊卵巢综合征 / 82

多囊卵巢综合征都有哪些麻烦事儿 / 84

多囊卵巢综合征与多毛 / 86

确诊多囊卵巢综合征要做哪些检查 / 87

肥胖和月经失调易患多囊卵巢综合征 / 89

祛痘，祛痘，祛痘 / 91

多囊卵巢综合征是可以预防的 / 93

既“多囊”又想生宝宝，怎么办 / 96

看医生怎样用药“HOLD”住“多囊” / 98

谈谈多囊卵巢综合征的外科治疗 / 100

多囊卵巢综合征，心病还需“心药”医 / 102

多囊卵巢综合征有哪些风险 / 104

第7章 高泌乳素血症那些事儿

高泌乳素血症是一种病吗 / 108

泌乳素怎么就高了呢 / 110

哪些药能把泌乳素“整”高了 / 112

泌乳素水平高了你会怎样 / 114

确诊高泌乳素血症要做哪些检查 / 116

得了高泌乳素血症还能怀宝宝吗 / 118

怎样治疗高泌乳素血症 / 119
怎样解决吃药中的“3个麻烦” / 122
仅仅做手术就能治好泌乳素腺瘤吗 / 124
高泌乳素血症患者预后好吗 / 126

第8章 管好闭经

有一种闭经叫原发性闭经 / 130
有一种闭经叫继发性闭经 / 131
有一种闭经叫生理性闭经 / 133
有一种闭经是假闭经 / 134
闭经的危害 / 136
找出闭经的“元凶” / 138
节食也会节掉月经 / 139
月经被脂肪带走了 / 140
说说闭经的预防与饮食调理 / 141
人工流产后闭经宜早治 / 143
哪些药物会导致闭经 / 144
闭经与早孕有区别 / 145
闭经患者想生宝宝怎么办 / 147

第9章 管好“乱来”的月经

什么样的月经不是“乱来”的 / 152
月经为什么“乱来” / 153
怎样让月经变得有规律 / 154
怎样预防月经紊乱 / 155

第10章 管好延长的月经

什么是延长的月经 / 160

为什么月经来了迟迟不走 / 161

第11章 管好疼痛的月经

什么是痛经 / 164

什么样的痛经需要治疗 / 166

哪些疾病会导致痛经 / 167

痛经的程度不同应对的方法也不同 / 169

为什么婚后也会痛经 / 171

缓解痛经的常规方法 / 172

痛经是可以预防的 / 175

治疗痛经的“妙法” / 177

第12章 管好过多的月经

怎样判断月经是不是多了 / 182

月经量多是有原因的 / 184

月经量多都有哪些危害 / 186

月经量多能自愈吗 / 188

更年期女性月经量多要做诊断性刮宫 / 189

青春期少女月经量多不必紧张 / 191

治疗月经过多“三部曲”之一：止血 / 192

治疗月经过多“三部曲”之二：调控周期 / 194

治疗月经过多“三部曲”之三：预防复发 / 195

月经过多要注意保健 / 196

生育期月经过多怎么治疗 / 198

生育期月经过多怎么保健 / 200

更年期月经过多怎么治疗 / 202

更年期月经过多怎么保健 / 204

第13章 管好过少的月经

怎样判断月经是不是少了 / 208

月经怎么就少了呢 / 209

月经过少要检测性激素 / 211

月经过少怎么办 / 213

第14章 管好缩短的月经

什么是缩短的月经 / 216

月经缩短是健康隐患 / 217

想生宝宝时月经又缩短了 / 218

月经缩短是内分泌“惹的祸” / 219

快“更年”了，月经缩短了 / 220

月经缩短是不是卵巢要早衰 / 221

第15章 管好过频的月经

什么是月经过频 / 224

揪出月经过频背后的“真凶” / 225

月经过频必须治疗吗 / 226

月经过频会不会导致更年期提前 / 227

第16章 管好稀发的月经

- 月经怎样就算稀发了 / 230
- 月经稀发和卵巢功能有关系吗 / 231
- 月经稀发和排卵 / 232
- 月经稀发和雄激素 / 233
- 说说月经稀发的药物治疗 / 234
- 月经稀发会不会导致性欲下降 / 235

第17章 管好和避孕有关的月经

- 放环之后的月经 / 238
- 吃口服避孕药后的月经 / 240
- 人工流产后的月经 / 242
- 为什么人工流产后会月经减少或者闭经 / 244
- 产后什么时候来月经 / 246

第18章 管好经前期综合征

- 什么是经前期综合征 / 250
- 哪些人容易得经前期综合征 / 251
- 得了经前期综合征你会怎么样 / 252
- 经前期综合征首选支持疗法 / 254
- 经前期综合征患者应该怎样吃 / 255
- 哪些药物可以治疗经前期综合征 / 257

- 附录 任你随意挑选的38道经期药膳 / 259

第1章



什么是月经



月经有故事

你知道吗，女性的子宫是和月亮息息相关的：月球围绕地球旋转一周，子宫就会经历一次潮起潮落的变化。

西医说，子宫内膜又脱落了一次——处方语言，简单直白。

中医说，这是经血——形象，似乎又有些神秘。

女人“身受其害”，用含蓄的词汇进行描述：“来事了”“坏事了”“倒霉了”“大姨妈来了”。

知道吗，他们在说月经。

中医典籍《黄帝内经》首先称月经为月事。李时珍在《本草纲目》提到女性其血上应太阴（月亮）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。现代医学研究证明，正常月经周期为28天左右，同时事实上的月球绕地球一周也确实需要27.32天。而两个新月之间的间隔，也就是太阴月，就是29.53天。

至于月经为什么被趣称为“大姨妈”，坊间有这样一段记载：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，私会家中。几要亲近，忽闻屐声。佳曰：姨妈至。李生藏。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。至此，李佳氏（例假时）月红日，惯曰：姨妈至。

当然上面的故事不过是一段趣闻，不足为训，但是这个故事告诉我们两个基本常识：其一，“大姨妈”不是现代人的“撒娇”之语；其二，月经期间不能同房。





刨根问底：月经究竟是什么

女性的生育能力来自卵巢，具体说是卵巢排出的卵子。

进入青春期后，女孩的卵巢慢慢发育成熟，一般情况下每月排出一个卵子。在“造人”的活动中，卵巢和子宫有很好的协同关系，卵巢排卵，子宫内膜就会慢慢增生、变厚，血管变粗，子宫表面变软，以便迎接受精卵的光临。如果此时卵子与精子相遇结合成受精卵，它们就会在子宫准备好的舒适环境里“安营扎寨”，受精卵在这里逐渐发育成胎儿，等待“十月怀胎，一朝分娩”的幸福时刻。

不是所有的爱情都能修成婚姻的正果，子宫一厢情愿的期盼，多数都会落空。即卵巢排卵了，但精子没来，增厚的子宫内膜便没用了，于是萎缩、脱落，血管随之破裂，血液和脱落的内膜碎片一起经阴道流出，这就是月经。

“月经是子宫失望后流下的眼泪。”这句话文艺范儿十足，形象而贴切。

妇科内分泌是妇产科的一个重要分支，它对月经的描述涉及多个专业术语，非医学专业的读者，不容易记住，但对了解女性自身、治疗疾病、加强保健还是很有意义的。

在促性腺激素的作用下，卵巢内不成熟的卵泡逐渐发育，雌激素水平上

升。当卵泡发育成熟并排卵之后，卵泡壁塌陷，细胞变大、变黄，成为卵巢黄体，孕激素随之升高。月经之后的早期，子宫内膜处于增生期，开始增厚，内膜细胞增多、增大，间质内小动脉变得愈加迂曲，呈螺旋状。卵巢排卵之后，在雌激素和孕激素的共同作用下，子宫内膜进入分泌期，发生水肿，腺体产生大量黏液及糖原，为受精卵着床做好准备。如果此时排出的卵子受精了，则受精卵经输卵管运送到子宫内发育，称为“妊娠”。妊娠组织合成一种人绒毛膜促性腺激素，它支持卵巢黄体继续发育；如果卵子没有受精，在排卵后14天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激素和孕激素，此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形成月经。

感觉怎样？妇科内分泌很专业吧！



什么是月经初潮

初，即第一次；潮，是来潮的意思。综合起来解释，月经初潮就是女孩第一次来月经。

月经初潮是一个华华丽丽的变身，原来悄无声息的子宫开始出现周期性的变化，内膜有时增厚，有时脱落，这个变化具有里程碑式的意义。至于什么时候开始来月经，这个问题因人而异，和多种因素有关，如种族、营养、生活环境等，都会影响月经初潮的时间。我国汉族女孩初潮的平均年龄是 13.46 ± 1.36 岁，农村的女孩比城市的女孩来得稍晚一些。

研究发现，月经初潮和体重也有关系，比如美国和大多数欧洲女孩是体重达到46千克左右时开始来月经。此外，身体脂肪的含量也起到重要的作用，比如体操运动员、芭蕾舞演员及长跑运动员由于体重较轻，体脂比例比普通人低，她们的发育时间和初潮年龄比一般女孩要晚一些。

初潮是性成熟的开始，但卵巢功能还没有发育完善，还不能规律地排卵。初潮后第一年的月经大部分是没有排卵的月经，所以也是不规律的，时有时无，很容易发生异常子宫出血。家人要注意保护好正在发育的女孩，从日常起居、情绪调节、膳食营养等方面给予格外关注。

初潮是生活中的一件大事，不少青春期的女孩喜欢写日记，日记是她们

的“秘密花园”，轻易不让别人看，有的日记本还被装上小锁。从医生的角度看，我们提倡女孩记录下关于月经的一些事情，这样一是不容易忘记，记得这个月是几号来的月经，下一次大约是什么时候，提前做好，来月经时就不会太尴尬；二是对以后妇科就诊很有用，去妇科看病常被问到什么时候来的月经、量有多少、多长时间来一次等，如果记不清楚，翻翻日记就知道了。

请记住月经初潮的那一天，即使羞涩，即使不愿意与人分享，也要悄悄地对自己说：“我长大啦！”