

万红 编著

妇科常见病 防治全书



月经不调



妇科炎症



妇科
常见病



妇科肿瘤



孕产问题

病因分析 + 日常养护 +
治疗指导 + 专家叮嘱

一看就懂、一学就会的
女性身体保养读本

中国医药科技出版社

妇科常见病 防治全书

万红 编著

中国医药科技出版社

内容提要

妇科疾病常常困扰着女性朋友,影响她们的正常生活和身体健康。本书分别从月经不调、妇科炎症、妇科肿瘤、孕产期疾病、妇科小症和日常食疗保健六个方面,解答了女性朋友在生活中可能遇到的各种身体不适的问题。本书介绍的养护方法简便、实用、天然、有效,其中的一些食疗妙方,既可防病还能调养身体。希望本书能为广大女性朋友的健康保驾护航。

图书在版编目(CIP)数据

妇科常见病防治全书 / 万红编著. — 北京: 中国医药科技出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5067-9040-6

I. ①妇… II. ①万… III. ①妇科病-常见病-防治 IV. ①R711

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第020967号

妇科常见病防治全书

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm ¹/₁₆

印张 14

字数 191 千字

版次 2017 年 3 月第 1 版

印次 2017 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9040-6

定价 35.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

人们常常说做女人难，现代女性更是难做，既要撑起事业的半边天，和男人一样供家养口，还要做好为人妻、为人母的角色。白天在工作中忙碌，晚上拖着疲惫的身子回到家，等待着的是忙不完的家务和处理不完的家庭琐事，常常被弄得焦头烂额。但是身为现代女性，也有自己排遣压力的渠道，约上几个闺蜜，一起逛街、看电影、吐槽身边的琐碎事，未尝不是令人愉快的消遣。闺蜜能够帮助我们缓解心理上的压力，可是遇到身体上的疾病就爱莫能助了。您身边一定也发生过这样的事例：惊闻身边有位女性朋友，年纪轻轻就患上了乳腺癌；或是叱咤职场的女强人，眼看身边的朋友都做了妈妈，自己却怎么也怀不上；抑或是身边最亲爱的家人，遭遇更年期的困扰……这些问题闺蜜不能帮您解决，本书却恰好填补了这一空缺，当您遇到身体上难以启齿的问题，都可以求助它。

本书分为六章，分别从月经期疾病、妇科炎症、妇科肿瘤、孕产期疾病、难缠的妇科小症和日常的女性保健六个方面，全面解答女性朋友在生活中可能遇到的各种常见妇科疾病。注重中医治疗是本书的一大特色，流传千年的中医学博大精深，在妇科病的治疗方面有着许多独特的优势。首先，中医治疗妇科病，不伤元气，风险小，用药方便，副作用小，安全可靠。其次，中医治疗可免除手术给女性带来的心理压力及精神负担，用

天然药物调节内分泌，增强免疫力等，并在产后痛风的治疗、女性更年期保健、亚健康的调理、月经不调的治疗、性功能保健等方面疗效独特。另外，中医治疗运用的针灸、按摩、推拿等方式都不是对抗性的疗法，对各类妇科常见病、多发病、疑难病和不孕不育症的治疗、康复与保健具有独特的优势。最后，中医治疗妇科病在人流、药流术后的康复调养方面，亦具有独特疗效。针对女性这一时期伤气耗血、体质虚的特点，中医治疗对机体阴阳偏盛偏衰进行调理，从整体入手，使气通血活，补气养血养颜。此外，本书还选取了一些食疗妙方，用食性平和、容易获得、经济实惠的丰富食材，代替药物治疗疾病，使无病可防，病轻能愈，病重得缓。

真诚地希望这本书能够成为您生活中又一个“闺蜜”，让您拥有健康、美好的生活。

编者

2017年1月

目录

第一章 月经不调—— 学会疼爱“大姨妈”

- 2 月经不调很常见，但你了解它有哪些症状吗
- 4 “大姨妈”总是提前光临，月经先期怎样治疗
- 7 “大姨妈”总是向后拖，你是否有月经后期的困扰
- 11 “大姨妈”赶也赶不走，经期延长该怎么办
- 14 “大姨妈”不规律，还在认为这是少女的专利吗
- 17 月经过多，是“大姨妈”在向你透露什么信息
- 20 月经过多，中西医治疗有什么异同
- 23 月经过少，一定就是传说中的虚证吗
- 27 虚虚实实病因多，女性闭经如何治
- 31 崩漏就是“大出血”吗
- 36 对付痛经全攻略，怎样让痛经离你远远的
- 41 来月经的那几天总是浮肿，有什么办法赶走它

- 44 经期衍生症状多种多样，怎样才能将它们一扫而光

第二章 妇科炎症—— 怎样摆脱这些烦恼

- 50 阴道炎有许多种，怎样区分和治疗
- 56 花样年华，就不用担心阴道炎了吗
- 59 恼人的外阴瘙痒，如何才能远离
- 64 宫颈糜烂听着吓人，其实真有那么严重吗
- 68 子宫颈炎是怎么回事，如何治疗和有效预防
- 71 急、慢性盆腔炎，怎样才能让你的盆腔不发“言”

第三章 妇科肿瘤—— 无病可预防，有病别紧张

- 76 卵巢囊肿与卵巢肿瘤，你还在傻傻分不清楚吗
- 79 卵巢恶性肿瘤分多种，怎样用中医智慧辨证治疗
- 82 子宫肌瘤必须手术治疗吗？中医用什么方法治疗
- 85 女性朋友一定要重视子宫肌瘤的自我检查
- 88 宫颈癌是女性最常见的恶性肿瘤，怎样才能远离它

第四章 孕产问题—— 做健康的准妈妈，生健康的宝宝

- 94 想要生个健康宝宝，怀孕必须具备哪些条件
- 96 你容易怀孕吗？怎样依靠中医学治疗不孕症
- 100 准妈妈们生产的时候，是剖还是生
- 104 妊娠呕吐好辛苦，如何帮孕妈妈赶走孕期烦恼
- 106 妊娠腹痛和腰痛，仅仅是胎动不安导致的吗
- 109 妊娠期心情不好会影响胎儿，妊娠心烦怎样治疗
- 112 异位妊娠很可怕，怎样提早发现并及时治疗
- 117 调整饮食加适度按摩，准妈妈一样能保持窈窕身材
- 120 奶水不足饿坏宝宝，哪些方法可以治疗产后缺乳
- 123 产前便秘、产后便秘的治疗方法一样吗
- 126 刚当上妈妈就开始大把掉头发，怎么“破”
- 130 产后体虚出汗多，哪些细节需要注意
- 133 产后恶露一直不干净该怎么办
- 137 可怕的产后大出血，你知道它的元凶是什么吗
- 140 注意禁忌，轻松当妈妈
- 144 产褥中暑很可怕，你还在月子里捂厚衣服吗
- 147 产后发热持续不退，居然是产褥期的严重病证

- 151 新产后腹痛不已，中医怎样治疗
- 155 初产妇的心情很微妙，自己该如何调整

第五章 妇科小症—— 病小却不容忽视

- 160 “尿不自控”引尴尬，怎样解决这种困扰
- 163 经常做与人性交的梦是不是不正常，如何治疗
- 166 阴道经常发出响声惹来尴尬，这是怎么了
- 169 育龄期女性要多注意，你的子宫内膜“跑偏”了吗
- 173 更年期的女性麻烦多，怎样才能平稳度过更年期
- 178 阴道中有下坠物该怎么办

第六章 专家的叮嘱—— 女性的日常保健与食疗

- 184 五花八门的阴道护理液，你用对了吗
- 186 长期熬夜，你会想到也能导致妇科疾病吗
- 188 少用护垫，以免垫出妇科隐患
- 190 混洗衣物为什么会成为妇科疾病的新源头
- 192 甜食吃得太多也会引起妇科病

- 195 少用冷水，在细节处呵护自己
- 197 善待乳房，哪些食物能养护它
- 200 人工流产后身体虚，“小月子”里要怎样补
- 203 预防阴道炎，常喝酸奶真的可以吗
- 206 药食同源，哪些食材是女性一生的必需品
- 212 女人需要热养，为什么不要做“冷美人”

第一章

月经不调

学会疼爱“大姨妈”

月经不调很常见， 但你了解它有哪些症状吗



月经是指有规律的、周期性的子宫出血，月经正常来潮与否，“月”是一个女人是否健康的晴雨表。女性之所以比男性长寿，最重要的原因是女性有子宫，有月经，比男性多了一个排毒的通道，因此很多女性朋友会亲切地称月经为“大姨妈”“好朋友”“好事儿”。不过也有不少女性觉得来月经是一件相当麻烦的事情，所以又会称之为“那个”“倒霉事

儿”“坏事儿”。不过无论是哪一种称呼，都不要忽视月经的不规律，因为一旦出现月经不调，就是在提示女性身体出现问题了。

正常的月经周期一般为 28 ~ 30 天，周期长短并非绝对，而是因人而异，出血的时间一般为 2 ~ 7 天，每一次月经出血总量不超过 80 毫升。

“大姨妈”不按常理出牌，是困扰许许多多女性的问题，可以说人们对月经不调这个词已经很熟悉了，但是具体哪些症状才属于月经不调呢？

常见的月经不调包括经期先期、经期后期、经期延长、月经先后不定期、月经过多、月经过少等。

1. 月经先期

月经先期又称经期提前，是指月经周期提前 7 天以上，甚至 10 余天来一次，并且连续出现 2 个月经周期以上。如果月经偶尔提前一次，或者仅提前 3 ~ 5 天，又没有其他症状，属于正常的范畴。

2. 月经后期

月经后期是指月经来潮比正常周期延迟 7 天以上，甚至 40 ~ 50 天来一次，也称经期延迟。如果仅仅延后 3 ~ 5 天，且无其他不适症状者，不属于月经后期。月经初潮后数月内或更年期月经时有延后，并没有其他症状者，也不属于月经后期。

3. 经期延长

经期延长是指月经周期基本正常，经期时间超过 7 天以上，甚至淋漓不断长达半月之久。月经量不多，或稍多于正常月经量。

4. 月经先后无定期

月经先后不定期是指月经不按周期而来，或 1 个月内来 2 次月经，或超时不来，提前或者推后超过 5 天以上，并且连续出现 3 个月经周期以上。如果经期仅提前或者推后 3 ~ 5 天，并没有其他不适，又或者青春期初潮后 1 年内、更年期时出现的月经或前或后，不属于月经先后无定期。

5. 月经过多

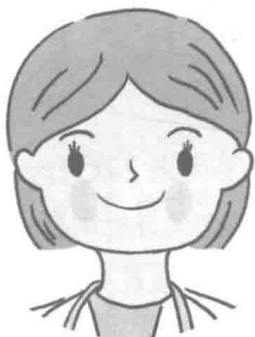
月经过多是指月经周期正常，而经量明显多于正常经量，常常与月经先期或月经后期并见。月经过多的特点是经量明显增多，在一定时间内会自然停止。

6. 月经过少

月经过少是指月经周期正常，经量明显少于以往，或者伴有经期缩短，甚至还有点滴即净者。

总而言之，女性朋友们不要将月经不调当作一件平常小事对待，因为月经要有而且正常才代表你的身体是健康的。

“大姨妈”总是提前光临， 月经先期怎样治疗



月经先期是常见的妇科病之一，常常困扰着广大女性朋友。临床表现为月经提前7天以上来潮，并非偶然1次，而是连续出现2个周期以上，月经周期短于21天，且有规律。月经先期最“青睐”生育年龄的女性。面对总是提前光临的“大姨妈”，女性朋友免不了担心自己的身体状况，所以及早了解其原因才是硬道理。

在中医学中，月经先期又称为“月经超前”“月经趱前”“经早”。中医认为，月经能否正常来潮，与肝、脾、肾以及冲、任二脉关系最大，而导致月经提前的原因，主要与气虚血热和阴虚血热有关。《丹溪心法》曰：“经水不及期而来者，血热也。”素体阳气偏盛，或过量食用辛辣食物和补品，或情志抑郁，或久病失血较多的人，都容易血热。血热则迫血妄行，血流加快，以致经期提前。血热又有实热、虚热、肝郁化热之别。《景岳全书妇人规》云：“若脉证无火，而经早不及期者，乃心脾气虚，不能固摄而然。”饮食失节或劳累过度的人最易损伤脾气，脾主统血，脾气虚弱，不能固摄血液，则血液妄行，导致月经提前来潮。因此，在治疗时想要取得良好的效果，也要根据证型辨证治疗。

1. 方剂疗法

● **党参黄芪汤**：取党参、黄芪、白术、陈皮、当归、白芍各10~15克，升麻、柴胡、甘草各3~6克，大枣6枚，生姜3片，水煎服，每日1剂，

分2次服用。此方有补气摄血的功效，对于治疗气虚型月经先期有效。此类月经先期主要表现为月经周期提前，经量增多，月经色淡质稀，多伴有神疲乏力，小腹空坠，食欲欠佳，大便稀薄。

● **丹皮白芍汤**：取牡丹皮、地骨皮、白芍、黄柏、青蒿各10～15克，熟地黄12～18克，黄连、甘草各3～6克，水煎服，每日1剂，分2次服用。若伴有乳房胀满、心烦易怒，加栀子10～15克，柴胡6～12克。此方有清热凉血、调经止血的功效，对于治疗血热型月经先期有效。此类月经先期主要表现为月经周期提前，月经量多，颜色深红，质黏稠，多伴有心烦急躁，口干苦，小便发黄。

● **生地丹皮汤**：取生地黄12～24克，地骨皮、玄参、白芍、麦冬、牡丹皮、怀牛膝各10～15克，女贞子、旱莲草15～30克，知母6～12克，水煎服，每日1剂，分2次服用。此方有养阴清热、调经止血的功效，对于治疗阴虚血热型月经先期有效。此类月经先期主要表现为月经周期提前，月经量多，颜色淡红，质黏稠，多伴有心烦急躁，五心烦热，腰膝酸软，失眠多梦。

2. 饮食疗法

● **四汁粥**：取粳米50克，淘洗干净，放入锅中加水600毫升武火煮沸，转文火煮至粥即成时倒入鲜生地黄汁、鲜藕汁各40克，鲜益母草汁10克，生姜汁2克，继续煮至粥成，关火晾至温热，加蜂蜜搅拌均匀，每日1剂，分顿温热服用即可。此粥有滋阴养血、消瘀调经的功效，适用于经期提前的女性食用。

● **莲子枸杞粥**：取莲子心、薏苡仁各15克，枸杞9克，粳米适量。将莲子心、薏苡仁、枸杞分别洗净，同淘洗干净的粳米一起放入锅中，加水煮粥，先武火煮沸，再用文火熬煮，可作为早、晚餐食用。此粥有健脾、养心、益肝的功效，适用于肝脾两虚而致月经提前的女性食用。

● **韭菜炒羊肝**：取韭菜 100 克，羊肝 150 克，葱、生姜、精盐各适量。韭菜洗净、切段，羊肝切片，加生姜、葱、精盐，共放铁锅内炒熟。每日 1 次，佐餐食用，月经前连服 5～7 天。此菜有补肝肾、调经血的功效，适用于经期提前以及月经先后无定期的女性食用。

● **牡丹皮藕茶**：取新鲜牡丹皮 15 克洗净，放入锅中加水煎汤，去渣取汁，放入洗净、切碎的鲜藕，再加入适量白糖，煨煮成羹，每日 1 剂，连服 3～5 天。此茶有凉血止血的功效，适用于血热型经期提前的女性饮用。

3. 按摩疗法

患者取坐位或仰卧位，先用食指或中指按顺时针方向按揉中极穴 2 分钟，再点按半分钟，以局部胀痛为宜。如果想要增加效果，可以加按大肠俞、血海穴、解溪穴、隐白穴各 1 分钟，也是以局部胀痛为度。

除了以上 3 种方法之外，生活细节也是防治月经先期不可缺少的好方法。如做到饮食有节，切忌暴饮暴食、饥饱无常；避免过食辛辣燥热、油腻、刺激性食物，如辣椒、干姜、肉桂、烧烤、浓茶、咖啡、烟酒等；适量进食寒凉生冷之品，如生冷瓜果、冰镇饮料、凉拌菜；宜食含铁较多的食物，如动物心、肝、肾和瘦肉、蛋黄、豆制品等；经期尤为注意卫生，保持会阴部清洁，勤换洗内裤，避免寒冷刺激；保持心情舒畅，特别在月经来潮之前与经期，更要保持良好的精神状态，避免情绪过于激动；参加适当的身体锻炼，提高机体抗病能力，但是经期应避免剧烈运动和重体力劳动等。

如果月经先期不及时治疗，极有可能导致月经周期越缩越短，甚至半月即出现一次；如果还伴有月经量过多，则有可能进一步发展为崩漏，进而贫血；如果影响了排卵功能，则可能导致不孕症。因此，平时一定要做好月经先期的防治工作。

“大姨妈”总是向后拖， 你是否有月经后期的困扰



不良的生活作息和不健康的饮食习惯，往往会导致一系列的健康问题。而对于女性来说，最常见的就要数妇科疾病了。偏嗜生冷、油腻，长此以往会使身体变为阳虚或痰湿体质，其中最明显的表现之一就是“大姨妈”向后拖，中医称之为“月经后期”，即月经周期延长7天以上，甚至3~5个月一行。

中医认为，月经后期分虚、实2种。若营血亏虚，冲任不充；或阳气不足，脏腑失于温养，生化不及，冲任不盛；或真阴亏损，虚热内生，水亏血少，冲任不足，以致血海不能及时满溢导致的月经后期属虚证。若外感寒邪；或内伤生冷，血为寒凝，阻滞冲任；或情志不舒，气机郁滞，血行不畅，滞涩冲任；或痰湿停积，壅滞冲任，使血海不能如期满溢导致的月经后期属实证。除此之外，月经后期又可分为血寒、虚寒、血虚、气滞、痰郁等多种类型，在治疗时要采用不同的方法进行辨证治疗。

1. 方剂疗法

● 党参当归汤：取党参、当归、白芍、怀牛膝、蒲黄（包煎）、五灵脂各10~15克，川芎、肉桂、牡丹皮、莪术、炮姜各6~12克，煎汤服用，早、晚各1次。此方有温经散寒的功效，对于治疗血寒型月经后期有效。此类月经后期多表现为月经延后，月经量少且血色暗红、有血块，多