

常见病药食宜忌丛书

总主编 孟昭泉 孟靓靓

妇科常见病 药食宜忌

主编 © 刘奕平



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

· 总主编 孟昭泉 孟靓靓 ·

妇科常见病药食宜忌

主 编 刘奕平

副主编 王冬梅 方延宁 徐凌波 路 芳

杨文红 高淑红

编 委 (以姓氏笔画为序)

王冬梅 方延宁 毕 颖 刘奕平

米亚南 杨文红 张成书 陈夫银

孟现伟 孟昭泉 孟靓靓 徐凌波

高淑红 路 芳

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科常见病药食宜忌/刘奕平主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016. 9
(常见病药食宜忌丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3601 - 0

I. ①妇… II. ①刘… III. ①妇科病 - 常见病 - 药物 - 禁忌 ②妇科病 - 常见病 - 忌口 IV. ①R711②R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 206564 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市泰锐印刷有限责任公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 14.5 字数 315 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3601 - 0

*

定价 36.00 元

网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyychs

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 [http: // e. weibo. com / cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: // zgzyychs. tmall. com](http://zgzyychs.tmall.com)

《常见病药食宜忌丛书》

编 委 会

总主编 孟昭泉 孟靓靓

编 委 (以姓氏笔画为序)

卜令标	于 静	山 峰	马 冉	马 丽
马庆霞	马金娉	王 琨	王冬梅	王宇飞
尤文君	方延宁	卢启秀	田 力	冯冉冉
冯明臣	毕 颖	朱 君	乔 森	刘云海
刘国慧	刘厚林	刘奕平	闫西鹏	米亚南
孙 田	孙忠亮	孙谊新	李 丽	李 波
李 峰	李 霞	李文强	杨文红	杨际平
杨宝发	杨慎启	宋丽娟	宋晓伟	张 申
张 会	张 昊	张 波	张文秀	张世卿
张成书	张庆哲	张珊珊	张晓芬	陈夫银
陈永芳	陈晓莉	苑修太	郑 晨	孟会会
孟庆平	孟现伟	胡丽霞	相瑞艳	钟妍妍
班莹莹	贾常金	顾克斌	徐晓萌	徐凌波
高 鹏	高淑红	郭洪敏	常文莉	董 伟
路 芳	谭 敏	魏艳秋		

前言

随着社会经济的发展和人民生活水平的提高，人们对自身保健的意识愈来愈强。一日三餐提倡膳食平衡，不仅要吃得饱，而且要吃得好，吃得科学，同时更注重饮食搭配方法。当患病以后，更要了解中西药物及食物之间的宜忌等知识。

食物或药物宜忌是指食物与食物之间、各种药物之间、药物与食物之间存在着相互拮抗、相互制约的关系。如果搭配不当，可引起不良反应，甚至中毒反应。这种反应大多呈慢性过程，在人体的消化吸收和代谢过程中，降低药物或营养物质的生物利用率，导致营养缺乏，代谢失常而患病。食物或药物宜忌的研究属于正常人体营养学及药理学范畴。其目的在于深入探讨食物或药物之间的各种制约关系，以便于人们在安排膳食中趋利避害。提倡合理配餐，科学膳食，避免食物或药物相克，防止食物或药物中毒，提高食物营养素或药物在人体的生物利用率，对确保身体健康有着极其重要的意义。

当患了某种疾病之后，饮食和用药需要注意什么；哪些食物或药物吃了不利于疾病的治疗，甚至加重病情；哪些食物吃了不利于患者所服药物疗效的发挥；甚至降低药效或发生不良反应；哪些药物不能同时服用，需间隔用药……这些都是患者及家属十分关心的问题。

因此，我们组织长期从事临床工作的专家，查阅海量文献，针对临床上患者及家属经常问到的问题，编写了《常见病药食宜忌丛书》，旨在帮助患者及家属解惑，指导药物与食物合理应用，以促进疾病康复。

患者自身情况各异，疾病往往兼夹出现且有其个体性，各种药食宜忌并非绝对，还需结合临床医生的建议，制定更为个性化方案，以利于疾病向愈。另外，中外专家对药食宜忌的相关研究从未停止，还会有更新的报道出现，我们将及时收录。基于上述原因，本丛书虽经反复推敲，但仍感未臻完善，其中的争议亦在所难免。愿各位读者、同道批评指正，以期共同提高。

本丛书在编写过程中，得到了有关专业技术人员的积极配合与大力支持，在此一并表示感谢。

《常见病药食宜忌丛书》编委会

2016年7月

编写说明

女性是创造人类文明和推动社会进步的一支强大力量。我们国家称女性为“半边天”，这是因为她们在物质文明和精神文明建设的宏伟事业中占有颇为重要的地位。女性群体是社会中的一个特殊的群体，她们在社会和家庭中所起的作用是无法取代的。年轻时，她们要孝敬父母；结婚后，要照顾丈夫、孩子，孝敬老人；年老后，还要为自己的儿女担忧。总之，作为一名女性实在是不易。可以毫不夸张地说，她们的一生都在奉献。因此，女性更应该注意自我保养，使自己健康妩媚，永葆青春的活力！

随着社会经济的发展和人民物质生活水平的提高，人们对养生保健的意识愈来愈强。在日常生活中，一日三餐不仅要吃得饱，而且要吃得好；讲究科学饮食，提倡膳食平衡。而科学膳食的主要内容即指注重饮食搭配和食物宜忌。患病后，更需了解中西药间、疾病与药物间，以及食物之间的宜忌。药食宜忌问题已引起社会有关机构的关注，并进行了相关研究。

在我国，女性是疾病的高发人群，普及疾病防治知识，关心女性身心健康，对提高我国人口素质和生活质量尤为重要。女性掌握一些常见病的中西医简易防治方法，便可以及时有效地预防和治疗常见疾病，从而做到有病早治、无病早防。在长期的临床工作中，我们常采用中西医结合的方法治疗妇科疾病，不仅效果显著，而且便捷廉价。我们总结出一套治疗妇科常见病的简易方法，并组织编写成《妇科常见病药食宜忌》一书。

本书共分六章，详细介绍了月经病、妇科炎症性疾病、妇科常见肿瘤、滋养细胞疾病、妇科杂病及乳房疾病。每个疾病按概述、饮食宜忌（包括饮食宜进及饮食禁忌）、药物宜忌（中、西医治疗及药物禁忌）进行阐述。力求做到内容全面、科学实用、医疗保健全程指导，可以作为医护人员的参考用书，也可作为广大女性及家庭的常备医疗科普读物。

本书在编写过程中，曾得到有关专业人员的积极配合与大力支持，在此一并表示感谢。本书虽经反复推敲，但仍感未臻完善，疏漏、争议亦在所难免，望同仁及广大读者不吝赐教，以便再版时修订提高。

编者

2016年6月

目 录

第一章 月经病	1
一、功能失调性子宫出血	1
二、痛经	9
三、多囊卵巢综合征	18
四、经前期综合征	25
五、高泌乳素血症	32
六、闭经	37
七、围绝经期综合征	49
八、子宫内膜异位症与子宫腺肌病	59
第二章 妇科炎症性疾病	71
一、外阴、阴道假丝酵母菌病	71
二、老年性阴道炎	75
三、滴虫阴道炎	81
四、细菌性阴道炎	84
五、非特异性阴道炎	90
六、外阴瘙痒	94
七、前庭大腺炎、前庭大腺囊肿	99
八、急性宫颈炎	102
九、慢性宫颈炎	108
十、急性盆腔炎	112
十一、慢性盆腔炎	122
十二、生殖器结核	127
第三章 妇科常见肿瘤	138
一、外阴鳞状细胞癌	138
二、宫颈癌	143
三、子宫肌瘤	149
四、子宫内膜癌	155
五、卵巢囊肿	161
六、卵巢癌	163
第四章 滋养细胞疾病	169
一、葡萄胎	169

二、绒毛膜癌	173
第五章 妇科杂病	178
一、不孕症	178
二、子宫脱垂	186
三、阴道前、后壁膨出	192
四、骨质疏松症	195
第六章 乳房疾病	207
一、急性乳腺炎	207
二、乳腺增生病	211
三、乳腺癌	217

第一章 月经病

一、功能失调性子宫出血

【概述】

性腺分泌激素功能失调引起的月经过多或淋漓不尽，除外子宫器质性病变者，称为功能失调性子宫出血，简称功血。患者有不正常的阴道出血，经妇科和全身检查排除器质性病变者，即可诊断为功血。功血可分为排卵性和无排卵性两类，其中约 85% 的病例属无排卵性功血。功血可发生于月经初潮至围绝经期的任何年龄，其中 50% 患者发生于绝经前（育龄期占 30%、青春期占 20%）。

1. 病因

功能失调性子宫出血的原因是促性腺激素或卵巢激素在释放或调节方面的暂时性变化。机体内部和外界许多因素，如精神过度紧张、恐惧、忧伤、环境和气候骤变及全身性疾病，均可通过大脑皮质和中枢神经系统影响下丘脑 - 垂体 - 卵巢轴的功能。此外，营养不良、贫血及代谢紊乱也可影响激素的合成、转运和对靶器官的效应而导致月经失调。

（1）无排卵性功血：主要发生于青春期和围绝经期妇女，但两者的发病机制不完全相同。在青春期，下丘脑和垂体的调节功能尚未成熟，它们与卵巢尚未建立稳定的周期性调节关系，尤其对雌激素的正反馈作用存在缺陷。该时期垂体分泌的卵泡刺激素水平持续偏低，黄体生成素无高峰形成。因此，虽有成批的卵泡生长，却无排卵，卵泡发育到一定程度即发生退行性变，形成闭锁卵泡。而围绝经期妇女，由于卵巢功能衰退，卵泡几乎耗尽，尤其剩余卵泡对垂体促性腺激素的反应性低下，雌激素分泌量锐减，对垂体的负反馈变弱，因此促性腺激素水平升高，但不能形成排卵前高峰，终至发生无排卵性功血。

（2）排卵性功血：排卵性功血较无排卵性功血少见，多发生于育龄期妇女。患者虽有排卵功能，但黄体功能异常。常见以下两种类型。

①黄体功能不足型：月经周期中有卵泡发育及排卵，但黄体期孕激素分泌不足或黄体过早衰退，导致子宫内膜分泌反应不良。

②子宫内膜不规则脱落型：在月经周期中，患者有排卵，黄体发育良好，但萎缩过程延长，导致子宫内膜不规则脱落。

2. 临床表现

(1) 无排卵型功血

①多见于青春期及围绝经期妇女。表现为月经周期紊乱，经期长短不一；经量多者表现为血崩，少者则淋漓不断。

②基础体温测定呈单相改变。

(2) 排卵型功血

①黄体功能不足：多见于育龄期妇女。表现为月经先期，但仍保持一定规律；经量正常或时多时少；基础体温测定呈双相改变，但上升缓慢；黄体期缩短，一般 10 天左右；阴道细胞涂片检查有周期性变化；宫颈黏液检查有周期性改变；月经期子宫内膜病理检查呈分泌早期改变。

②子宫内膜不规则脱落：即黄体萎缩不全，多见于生育期妇女。多表现为月经周期正常，但经期延长，一般在 8 天以上；经量时多时少，淋漓不尽；基础体温测定呈双相改变，但不典型，体温下降延迟或逐渐下降；阴道细胞涂片有周期性变化；宫颈黏液检查有周期性改变；激素测定无异常。

3. 辅助检查

(1) 诊断性刮宫：为排除子宫内膜病变并达到止血的目的，必须进行全面刮宫。诊刮时应注意宫腔大小、形态，宫壁是否平滑，刮出物的性质和量。为确定排卵及黄体功能，应在经前期或月经来潮 6 小时内刮宫；不规则出血者可随时进行刮宫。子宫内膜病理检查可见增生期变化或增生过长，无分泌期出现。

(2) 宫腔镜检查：镜下可见子宫内膜增厚或不增厚，表面平滑无组织突起，但有充血。在子宫镜直视下选择病变区进行诊刮，较盲取内膜的诊断价值高，尤其可提高早期内膜病变如子宫内膜息肉、子宫黏膜下肌瘤、子宫内膜癌的诊断率。

(3) 超声检查：经阴道 B 型超声检查可了解子宫大小、形状、子宫内膜厚度及宫腔内病变。

(4) 基础体温测定：是测定排卵的简易可行方法。基础体温呈单相型，提示无排卵。

(5) 宫颈黏液结晶检查：经前出现羊齿植物叶状结晶提示无排卵。

(6) 阴道脱落细胞涂片检查：涂片一般表现为中、低度雌激素影响。

(7) 激素测定：于月经周期黄体期（第 21 日）测定黄体酮值，若升高提示近期有排卵，但常因出血频繁，难以选择测定孕激素的时间。测定睾酮、催乳素水平及甲状腺功能以排除其他内分泌疾病。

(8) 宫颈细胞学检查：排除宫颈癌。

(9) 感染病原体检测：对年轻性活跃者，应检测淋病双球菌、解脲支原体、人型支原体和沙眼衣原体。

(10) 血常规检查：了解贫血情况。

(11) 凝血功能测定：血小板计数、出凝血时间、血浆凝血酶原时间、活化部分凝

血酶原时间等。

【饮食宜忌】

1. 饮食宜进

(1) 饮食原则

①功能失调性子宫出血属血热者宜进清凉、止血类食物。清凉类食物，如大麦、小米、冰糖、白糖、豆腐、黄瓜、冬瓜、西瓜、藕、百合、荸荠、萝卜、梨、柿子、茼蒿、紫菜、竹笋、鹅、鸭、鳖、河蚌、田螺等。止血类食物，如花生衣、木耳、荠菜、金针菜、百合、莲蓬、藕汁、乌贼骨、鱼胶、阿胶、牡蛎、海蜇等。

②功能失调性子宫出血者，血止后宜进平补、清补类食物。平补类食物，如猪肉、鲤鱼、黄豆、小米、扁豆、芝麻、山药、大枣、花生、白果、芡实、莲子等。清补类食物，如龟、鳖、蚌、鸭、鹅、银耳、豆腐、薏米、小麦、绿豆、梨、百合、桑葚、蜂蜜、冰糖等。

③功能失调性子宫出血属于气虚、血虚者，宜进食温补、清补类食物。温补类食物，如牛肉、羊肉、鸡肉、黄鱼、墨鱼、鳝鱼、龙眼肉、荔枝、饴糖等。

④功能失调性子宫出血伴贫血者，宜进食富含蛋白质、铁及维生素的食物，如动物肝脏、鱼、海参、乌鸡肉、黑木耳、黑芝麻、牛奶、豆制品、鸡肉、猪瘦肉、鸡蛋、蛋黄、菠菜、荠菜、西红柿、龙眼肉、花生等。这类食物有养血补肝、健脾益肾填精的作用，有利于造血及体质的恢复。

(2) 饮食搭配

①芦笋与黄花菜：芦笋与黄花菜同食，有养血、止血、除烦等功效，对功能失调性子宫出血及各种贫血有辅助治疗作用。

②龙眼肉与莲子、大枣：莲子中含有一种生物碱，能养心安神、补中益气、补肾固精；龙眼肉能养血安神、补脾益胃；大枣亦能补益脾胃、补阴养血。三者搭配，具有补益气血、调经止崩、养心安神之功效，对功能失调性子宫出血有一定治疗作用。

③乌鸡肉与粳米：乌鸡肉有较高的滋补药用价值，特别是富含极高滋补价值的黑色素，具有滋阴补肾、养血益肝、填精补虚、退热之功效；与粳米搭配食用，具有健脾养血、止血固经的作用，对功能失调性子宫出血有一定治疗作用。

④扁豆与大枣：白扁豆与大枣煎汤后加少量白糖或冰糖，吃豆，食枣，饮汤，对功能失调性子宫出血有一定治疗作用。

(3) 药膳食疗方

①猪皮、大枣各 60g。将猪皮洗净，切成块，与洗净的大枣一起放入碗中，隔水炖熟即可食用。每日 2 次。用于补脾和血，调理冲任。

②地骨皮 30g，猪瘦肉 200g，食盐少许。将地骨皮用纱布包好，与猪瘦肉一起放入锅中，加适量水，文火煮烂后加食盐即可。吃肉，喝汤，每日 1 次。用于行气补血。

③鸡肉 100g，人参、熟地黄各 10g。将鸡肉洗净，切成块；人参切成片，与熟地黄一起放入碗中，加适量水和佐料，隔水炖 1 小时，再加食盐少许即可食用。每日 1 次。

用于补肾助阳，调经止血。

④将雄乌鸡 1 只，去毛及内脏，洗净，切块，加适量水炖煮至烂，再入糯米 100g、葱白 3 茎、食盐适量，煮至米熟。空腹分顿食用。适用于功能失调性子宫出血导致的崩漏下血或淋漓不尽、血色淡质稀、面色白或浮肿、身倦气短、四肢不温、气短懒言等症。

⑤黄芪 20g，加水 200mL，煎至 100mL，去渣取汁，加粳米 50g，再加水 300mL，煮至米花汤稠为度，食时可加红糖少许，每日早、晚温热各服 1 顿。适用于功能失调性子宫出血，证属脾虚者。

⑥黑鱼 500g，煮汤，任意食用。适用于功能失调性子宫出血，证属脾虚者。

⑦猪肚 1 个洗净，扁豆 100g 纳入肚内，炖熟后切片，同时饮汤吃豆。适用于功能失调性子宫出血，证属脾虚者。

⑧将红枣 10 个去核，糯米 60g 洗净，与桂圆 30g、莲子肉 30g 一起放入锅内，加水适量，急火煮开后，改慢火熬至熟烂，加白糖适量即成。作主食食用，每日 1 剂。适用于功能失调性子宫出血，证属脾虚者。

⑨茯苓粉每次 5g，冲服，每日 3 次。适用于功能失调性子宫出血，证属脾虚者。

⑩白扁豆 30g，红枣 10 枚。煎汤后加少量白糖或冰糖调饮，吃豆、枣。日服 2 次。适用于功能失调性子宫出血，证属脾虚者。

⑪猪皮 60g 切成块，红枣 15g 洗净，一起装入碗内，隔水炖熟，服用。每日 2 次，随意食用。适用于功能失调性子宫出血，证属脾虚者。

⑫石榴皮适量，水煎，冲蜜糖服，或取石榴皮及子捣汁饮服。适用于功能失调性子宫出血，证属脾虚者。

⑬将乌鸡 1 只（约 500g）宰杀，去内脏，洗净；将人参 10g，放入乌鸡腹内，放砂锅中，加水适量，烧沸，改用文火煨炖，至鸡肉熟烂，加少许麻油、盐调味即可，吃肉喝汤。每日 2 次。适用于功能失调性子宫出血，证属脾虚者。

⑭生怀山药 120g，煮汁两大碗，以之当茶，徐徐温饮之。适用于功能失调性子宫出血，证属脾虚者。

⑮将海蛎肉 250g、芡实 120g 同煮成稠粥，另将海蛎壳加水 2 碗，放陶瓷罐内，隔水炖 3 小时。上为 2 日量，吃粥喝汤，连服 6 次。适用于脾虚，月经量多、崩漏下血、淋漓不尽者。

⑯先用糯米 100g 煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶 30g 及砂糖少许，边煮边搅匀，稍煮二三沸即可。每日分 2 次服，连服 5 日。适用于肾阴虚型功能失调性子宫出血。

⑰将甲鱼 1 只（500g），剖腹去头及内脏，切块，与冬虫夏草 20g、鲜藕节 50g 同放入砂锅内，加水适量，用小火炖 1 小时，加入调料，饮汤食肉。适用于阴虚血热型崩漏。

⑱将猪肾 2 个，洗净切片，杜仲 30g 放入锅内，加水适量，用急火烧沸，取汁去渣，用药汁煮猪肾和核桃肉 30g，加少许盐即成。适用于肾阳虚型功能失调性子宫

出血。

①附片 20g、杜仲 15g、熟地黄 9g 用纱布包好扎紧；羊肉 250g 洗净切成小块，把羊肉块、药包及葱、姜、胡椒粉适量共放入砂锅中，加水适量，大火煮沸后改小火慢炖，至羊肉酥烂时捞去药袋及葱、姜等，食羊肉喝汤。适用于肾阳虚型功能失调性子宫出血。

②藕汁 50mL，加水适量，与田七粉 5g、鸡蛋 1 个（去壳）一起调匀煮沸，加调料，即可饮用。每日 1 剂，连服 7 日。适用于功能失调性子宫出血，证属血瘀者。

③鲜山楂 10 个，打碎，加红糖 30g，水煎服，或熬成糖浆饮服。适用于功能失调性子宫出血，证属血瘀者。

④白茅根 60g，大黄 10g，黄芩 10g，冰糖少许。上 4 味加水共煎汤，去渣取汁。每日 1 剂，于月经前期服 2 剂、月经期连服 3 剂为一疗程。适用于经量多、色鲜红、质黏稠，证属血热瘀滞胞宫者。

⑤马齿苋 30g，益母草 30g，地榆 30g，茜草 12g，生蒲黄 12g，升麻 6g。上 6 味加水共煎汤，去渣取汁，调入适量蜂蜜。上为 1 日量，分早、晚温服，连服 5 日为一疗程。用于功血及其他妇科出血症，证属血热瘀阻者。

⑥椿树皮 40g，炒栀子 25g，地榆炭 25g，侧柏叶 20g，白术 20g。上 5 味加水共煎汤，去渣取汁，可入白糖少许调味。上为 1 日量，分 2 次服，连服 1 周。用于月经非时而下，淋漓不尽，证属血热者。

⑦陈槐花 60g，百草霜 30g。焙干后研为细末备用。每服 6g，每日 3 次，温开水冲服，连服 3 天。适用于功能失调性子宫出血，证属血热者。

⑧取黄花菜 100g 洗净，白茅根 50g 洗净切节。将上 2 味加水适量煎煮 35 分钟，去渣取汁约 300mL。上为 1 日量，分 2 次温服，连服 5 天。适用于血热之崩漏或经行吐血、衄血等症。

⑨将鲜藕 150g、鲜生地 30g、鲜墨旱莲 60g、鲜小蓟 30g 洗净，切碎，压榨取汁，加入白糖 20g，搅匀即成。上、下午分服。适于功能失调性子宫出血，证属血热者。

2. 饮食禁忌

（1）辛辣刺激性食物：辛辣、刺激性食物，如辣椒、胡椒、姜、蒜、葱、蒜苗、韭菜、花椒等均能引起子宫充血，加重出血，尤其是血热型阴道出血，可在原有出血的基础上增其血中之热，从而进一步加重病情。

（2）暴饮暴食及高脂肪食物：由于子宫出血量多，大脑皮质兴奋性降低，胃肠功能紊乱，消化能力也随之降低。暴饮暴食及高脂肪食物可加重胃肠道负担，造成消化不良，引起腹痛、腹胀及腹内压增高等。

（3）寒凉食物：由于子宫大量出血，大脑皮质兴奋性降低，全身各个器官的抵抗力下降，若遇寒冷刺激，如冷水、冷饮、瓜果等寒凉食物，则会引起瘀血内阻，导致腹痛、腹胀，甚至诱发全身性疾病。

（4）破气食物：虚证患者不宜食用破气食物，如白萝卜、大头菜、萝卜干等，因

为食用后会加重气虚，进一步损伤其固摄经血的作用，加重子宫出血。

(5) 热性食物：血热患者不宜食用热性食物，如牛肉、羊肉、狗肉、公鸡肉、虾、香菜、荔枝、李子、杏等，因为食用后会加重血分之热，不利于身体的康复。

(6) 经期食忌：经期禁食雪梨、香蕉、马蹄、石耳、石花、地耳等寒凉食品；肉桂、花椒、丁香、胡椒、辣椒等辛辣刺激的食品；菱角、茭笋、冬瓜、芥蓝、蕨菜、黑木耳、兔肉、火麻仁等损伤脾胃或肾气的食品。

【药物宜忌】

1. 西医治疗

(1) 止血

①孕激素：适用于体内有一定雌激素水平的患者。孕激素可将增生期或增生过长的子宫内膜转变为分泌期，停药后使子宫内膜按预定时期脱落。常用的孕激素有炔雌醇、甲地孕酮和甲羟孕酮，剂量按出血多少而定。若出血多，则需大剂量方可止血。炔诺酮 5~7.5mg，4~6 小时 1 次，用 3~4 次；用药后出血停止或明显减少，则改为 8 小时 1 次；以后逐渐减量直至维持量 2.5~5mg。同时加服己烯雌酚 0.25~0.5mg，每晚 1 次。

②雌激素：适用于无排卵型青春期功血，内膜呈萎缩型者。己烯雌酚 1~2mg，每日 3 次，口服，有效者 2~3 日止血，然后逐渐减量，直至维持量每日 0.5mg；或用补佳乐 1~2mg，每日 1 次，口服。

③雄激素：用于围绝经期妇女，一般用丙酸睾酮 25~50mg，每日肌肉注射 1 次，共 2~3 日，以后 5~7 日 1 次。每月总量不超过 300mg。

④止血药：如卡巴克络、仙鹤草、氨甲苯酸、氨基己酸等，可配合使用。

(2) 调整月经周期

①雌-孕激素序贯法：己烯雌酚 0.25~0.5mg，或补佳乐 1mg，每晚 1 次，口服。自月经第 5 日始，连服 21 日，在服药最后 10 日加服甲羟孕酮 4mg，每日 2 次，口服。3 个周期为一疗程，连服 1~2 个疗程。适用于青春期及育龄妇女。

②雌-孕激素合并法：己烯雌酚 0.5mg，或补佳乐 1mg，每日 1 次，与甲羟孕酮 4mg，每日 2 次，同时服用。于月经第 5 日开始，连服 2 日。适用于各种不同年龄的功血。

(3) 促排卵：主要用于年轻患者，可用雌激素、绒毛膜促性腺激素、氯米芬、尿促性素等治疗。

(4) 排卵型功血的治疗

①黄体发育不健全：替代治疗于经前 8~12 日开始，肌肉注射黄体酮 10~20mg，每日 1 次，共 5 次；绒毛膜促性腺激素有刺激和维护黄体功能的作用，一般用 1000~2000IU/L，每日或隔日 1 次，共 5 次。

②黄体萎缩不全：孕激素于经前 8~10 日开始，每日肌肉注射黄体酮 10~20mg，共 5 日；或口服甲羟孕酮 8~12mg，每晚 1 次，共 5 次。雌-孕激素序贯疗法，用法同

前；还可试用绒毛膜促性腺激素，用法同前。

2. 中医治疗

(1) 辨证治疗：中医学认为，功能失调性子宫出血的发病机制主要是冲任损伤，不能制约经血，导致经血妄行。临床上大体分为血热、肾虚、脾虚、血瘀4个证型。治疗以“急则治其标，缓则治其本”的原则，分别施以塞流、澄源、复旧的治法。

①血热

主症：经血非时而下，量少淋漓，或量多势急，血色鲜红而质稠，伴见心烦失眠，潮热汗出，小便黄少，大便燥结，舌红，苔薄黄，脉细数。

治法：滋阴清热，止血调经。

方药：生地黄15g，熟地黄15g，白芍15g，山药15g，续断15g，黄芩15g，黄柏15g，生甘草9g。

用法：每日1剂，水煎服。

加减：出血量多者，可加仙鹤草15g、生藕节15g，以加强凉血止血之功；心烦难寐者，可加酸枣仁15g、生牡蛎15g，以滋阴安神。

②肾虚

主症：经血非时而下，淋漓不断，色淡质稠，面色晦暗，腰膝无力，畏寒肢冷，小便清长，舌淡，苔薄，脉沉细无力。

治法：温肾固冲，止血调经。

方药：鹿角胶15g，杜仲15g，枸杞20g，菟丝子15g，熟地黄15g，山茱萸15g，山药15g，肉桂15g，制附子10g。

用法：每日1剂，水煎服。

加减：出血多者，可去当归，酌加赤石脂15g、覆盆子15g，以固肾涩血；兼纳差便溏者，加炒白术15g、白扁豆15g，以健脾益气、养胃和中；兼有畏寒肢冷、小腹冷痛者，加炮姜15g、艾叶15g，以补命门之火、暖宫止血。

③脾虚

主症：经血非时而下，暴崩之后，经血淋漓，色淡质稠，精神萎靡，气短乏力，语音低微，小腹空坠，食欲缺乏，舌淡苔薄，脉细弱无力。

治法：补气摄血，养血调经。

方药：人参30g，黄芪30g，白术15g，熟地黄15g，生姜6g，当归15g。

用法：每日1剂，水煎服。

加减：若出血多者，可加五味子15g、五倍子15g、海螵蛸30g、煅龙骨15g、煅牡蛎15g，以收涩止血；面色苍白、心悸失眠等血虚证者，可加何首乌15g、五味子15g、酸枣仁15g，以养血安神；经血淋漓不止者，可加升麻15g、海螵蛸15g、荆芥穗15g，以引血归经；若兼四肢不温、面浮肢肿者，加桂枝15g、茯苓15g，以温阳化气、淡渗利尿；若兼腰酸尿频，加菟丝子15g、鹿角胶15g，以补肾益气、固冲涩精。

④血瘀

主症：经血非时而下，时下时止，或淋漓不尽，或停闭数日又突然崩中下血，继而淋漓不断，血色紫暗有块，小腹疼痛拒按，舌质紫暗，苔白，脉涩。

治法：活血化瘀，止血调经。

方药：生地黄 15g，当归 10g，桃仁 10g，红花 6g，枳壳 15g，赤芍 15g，柴胡 10g，甘草 6g，桔梗 15g，牛膝 15g。

用法：每日 1 剂，水煎服。

加减：出血量多者，可加茜草 15g、海螵蛸 15g、三七粉 6g，以增强祛瘀止血之力；兼有胁胀、腹满等气滞证者，可加延胡索 15g、香附 15g，以疏肝理气；瘀久兼有化热之象者，可加地榆 15g、仙鹤草 15g、夏枯草 15g，以清热凉血止血。

(2) 验方

①党参 15g，白术、益母草、生地黄、黄芩、艾叶炭各 12g，仙鹤草、墨旱莲各 30g，三七粉 3g（冲服），茜草、甘草各 10g。每日 1 剂，水煎服。用于止血养血，调肾安神。

②淫羊藿 15g，巴戟天 12g，龟板 10g，熟地黄 15g，生地黄 12g，山药 10g，川续断 15g，白芍、牡丹皮、当归、甘草各 10g。每日 1 剂，水煎服。用于养血安神，补肝调肾。

③熟地黄 20g，山药 10g，山茱萸 15g，沙参 12g，牡丹皮 10g，女贞子 15g，墨旱莲 20g，白芍、桑叶、麦冬各 10g，石斛 12g，龙骨 30g，甘草 10g。每日 1 剂，水煎服。用于补养肝肾，降火止血。

3. 药物禁忌

(1) 卡巴克络、维生素 K₃

①不宜饮酒类：酒精可以抑制凝血因子，对抗止血药物，使药物的止血作用大幅减小。

②不宜食用兔肉：兔肉含卵磷脂较多，卵磷脂有较强的抑制血小板黏附和聚集、防止凝血的作用。应用卡巴克络、维生素 K₃ 时食用兔肉，可使卡巴克络、维生素 K₃ 的止血作用减弱。

③不宜食用山楂：卡巴克络、维生素 K₃ 为止血药，山楂为活血药。山楂中所含的维生素 C 可使卡巴克络、维生素 K₃ 分解破坏，故应用卡巴克络、维生素 K₃ 时不宜食用山楂，以免减弱卡巴克络、维生素 K₃ 的疗效。

④不宜食用黑木耳：卡巴克络、维生素 K₃ 具有促凝血作用，而黑木耳中有妨碍血液凝固的成分，可使卡巴克络、维生素 K₃ 的凝血作用减弱，甚至完全丧失。

⑤不宜食用富含维生素 C 的食物：富含维生素 C 的食物，如白菜、卷心菜、芥菜、香菜、萝卜等蔬菜及水果中含有丰富的抗坏血酸成分，可降低卡巴克络、维生素 K₃ 等止血药的疗效。

⑥卡巴克络不宜与抗组胺、抗胆碱药同用：因抗组胺药（苯海拉明、氯苯那敏、

异丙嗪)和抗胆碱药(阿托品、东莨菪碱等)能扩张小血管、减弱卡巴克络对毛细血管断端的收缩作用,故二者一般不宜合用。若需联用,彼此用药时间需间隔48小时,或将卡巴克络的用量由每次1mL增至2mL(10mg)。

(2) 甲睾酮:甲睾酮可引起水、钠潴留,导致水肿,因此甲睾酮不宜长期使用。应用时,需低盐饮食,服药时间一般应在饭后15分钟。

(3) 己烯雌酚:功能失调性子宫出血患者若长期大量口服己烯雌酚,可引起子宫内膜过度增厚、腺体变性或肝脏损害。因此,应用己烯雌酚应严格掌握其适应证和用法用量。

(4) 活血祛瘀药或其中成药:具有活血祛瘀作用的药物,如蒲黄、川芎、丹参、月季花、泽兰、大黄、王不留行、益母草、毛冬青、血竭、牛膝、红花、桃仁、苏木、姜黄、穿山甲、三棱、水蛭、虻虫、乳香、没药、五灵脂、川郁金等,以及含有上述某种成分的中成药,如益母草膏、当归片、妇科通经丸、痛经丸、通经甘露丸、人参再造丸、活血止痛片、麝香保心丸、骨刺片、大活络丹、小活络丹等均易诱发或加重出血。

(5) 破气药:气虚患者应禁用具有破气作用的中药,如枳实、陈皮、青皮、厚朴、大腹皮等,因为服用后会加重气虚,进一步损伤固摄经血的作用,加重子宫出血。

(6) 温里补阳药:血热患者应禁用温里补阳药,如红参、附子、肉桂、鹿茸、补骨脂及右归丸、金匮肾气丸、人参鹿茸丸等,因为服用后会加重血分之热,不利于身体的康复。

(7) 酚磺乙胺

①右旋糖酐:右旋糖酐可抑制血小板聚集,拮抗酚磺乙胺的凝血作用。

②氨基己酸:酚磺乙胺和氨基己酸均属于止血药物,若混合应用易引起一系列中毒反应,如鼻塞、结膜充血、皮疹、低血压、呕吐等。

(8) 抗凝、抗血小板聚集药:具有抗凝血作用的药物,如双香豆素、华法林等,以及具有抑制血小板聚集作用的药物,如阿司匹林等,均会加重子宫出血。

二、痛经

【概述】

凡在月经前后或月经期,出现下腹疼痛、坠胀,伴有腰酸或其他不适,甚至影响生活和工作,称为痛经。分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经是指生殖器官无器质性病变的痛经,占痛经的90%以上;继发性痛经是由盆腔器质性病变引起的痛经。

1. 病因

(1) 原发性痛经:原发性痛经的发生主要与月经时子宫内膜前列腺素(PG)的含量有关。研究证实痛经患者的子宫内膜和经血中的前列腺素含量,尤其前列腺素 $F_{2\alpha}$ 和前列腺素E2的含量较正常妇女明显升高,且内膜中前列腺素浓度越高,痛经也越严重。前列腺素 $F_{2\alpha}$ 和前列腺素E2是花生四烯酸脂肪酸的衍生物,前列腺素急剧大量的