

常见疾病系列

妇科常见疾病

世界图书出版上海有限公司编辑部 编



世界图书出版公司

妇科常见疾病

目 录

一、痛经	4
1. 什么是痛经	4
2. 痛经有何表现	4
3. 痛经应如何治疗	4
4. 哪些方法可以缓解痛经	5
5. 痛经的诱因有哪些	5
6. 痛经时生活中应注意什么	5
二、盆腔炎	5
1. 什么是盆腔炎	5
2. 盆腔炎的表现	5
3. 为何会得盆腔炎	6
4. 得了盆腔炎应该如何治疗	6
5. 生活中如何预防盆腔炎	6
6. 慢性盆腔炎可以治愈吗	7
三、霉菌性阴道炎	7
1. 什么是霉菌性阴道炎	7
2. 霉菌性阴道炎有什么表现	7
3. 霉菌性阴道炎怎样治疗	7
4. 霉菌性阴道炎患者在生活中应注意什么	7

四、宫颈糜烂	8
1. 宫颈炎和宫颈糜烂是怎么回事	8
2. 哪些因素导致宫颈炎和宫颈糜烂	9
3. 宫颈炎和宫颈糜烂有什么表现	9
4. 宫颈炎和宫颈糜烂怎样治疗	9
5. 宫颈炎和宫颈糜烂患者在生活中应注意什么	9
6. 宫颈炎和宫颈糜烂患者怎样自我保健	9
五、子宫肌瘤	10
1. 什么是子宫肌瘤	10
2. 子宫肌瘤有何表现	10
3. 子宫肌瘤如何治疗	10
4. 子宫肌瘤的手术方式有哪些	11
5. 子宫肌瘤是恶性肿瘤吗	11
6. 什么是子宫肌瘤的变性	11
7. 子宫肌瘤有哪些变性	11
8. 子宫肌瘤的变性有哪些危害	11
六、卵巢囊肿	12
1. 什么是卵巢囊肿	12
2. 卵巢囊肿有什么临床表现	12
3. 卵巢囊肿怎样治疗	13
4. 卵巢囊肿患者在饮食上应注意什么	13
七、更年期综合征	13

1. 什么是更年期综合征	13
2. 更年期有哪些表现	13
3. 什么是激素替代疗法，需注意哪些问题	14
八、闭经	15
1. 什么是闭经	15
2. 什么是原发性闭经，什么是继发性闭经	15
3. 闭经的原因有哪些	15
4. 闭经应如何治疗	16
5. 闭经患者在生活中应注意什么	16
九、月经不调	17
1. 月经是什么	17
2. 月经是怎样形成的	17
3. 月经与生命周期的关系	17
4. 月经期饮食应注意哪些	18
5. 月经期适宜哪些运动	19
6. 月经期卫生应注意哪些方面	19
7. 精神高度紧张对女性月经有何影响	20

一、痛经

1. 什么是痛经

凡在行经前或经前期出现下腹疼痛、坠胀，伴腰酸或其他不适，程度较重以至影响生活和工 作质量的情况称痛经。

2. 痛经有何表现

大多于月经来潮即开始下腹疼痛，常为阵发性痉挛，放射至腰骶部或大腿内侧。痛经的发作 与月经出血同步，疼痛持续 2 ~ 3 天，但一般在 2 4 小时后逐步减轻。剧烈时患者面色苍白 、 出 冷汗、手脚发凉、恶心、呕吐，甚至晕厥，有原发性和继发性之分。

（1）原发性痛经： 青少年期多见，初潮后不久即有痛经。

（2）继发性痛经： 指生殖器官有明显异常病变，如子宫内膜异位症、盆腔炎、肌 腺症和子宫肌瘤。

3. 痛经应如何治疗

（1）心理治疗： 重视精神心理治疗。月经时轻度不适是生理反应。疼痛不能忍受 时适当应用镇 静、镇痛、解痉药，如口服止痛片。

（2）药物治疗：

a . 抑制排卵： 口服避孕药物抑制排卵能达到治疗目的。

b . 雌激素： 用于子宫发育不良者。

c . 前列腺素合成酶抑制剂： 痛经患者经血中前列腺素含量较高，经期用前 列腺素合成酶抑 制剂，如消炎痛等，可以缓解腹痛。

d . 钙拮抗剂： 可阻止钙离子通过细胞膜，从而抑制子宫收缩。

4. 哪些方法可以缓解痛经

(1) 引起痛经的原因是骨盆内淤血。月经来潮时，腹部肌肉紧张，可引起疼痛。

(2) 发生痛经时，轻者可以服去痛片、安定片等药，短时可以止痛，重者可以用阿托品、654-II等解痉药物，也可以用单方或中药治疗，如艾叶、生姜、红糖适量煎水后热服，或用益母草和红糖适量水煎服。

5. 痛经的诱因有哪些

痛经的原因有很多，一般都与心理精神因素有关，如情绪激动、抑郁、精神紧张等，有时过度疲劳、剧烈运动、淋雨、受凉、大量饮用冷饮等也可引起痛经。

6. 痛经时生活中应注意什么

(1) 预防痛经的发生，平时要加强体格锻炼，消除对月经的恐惧、忧虑和紧张情绪。

(2) 注意经期卫生，行经时避免过度劳累，少吃寒凉生冷或刺激性的食物，并避免淋雨或洗冷水澡，避免用冷水洗涤东西等。

二、盆腔炎

1. 什么是盆腔炎

女性内生殖器及周围的结缔组织、盆腔腹膜发生炎症时称为盆腔炎。盆腔炎包括子宫炎、输卵管卵巢炎、盆腔结缔组织炎及盆腔腹膜炎，是妇女常见病之一。

2. 盆腔炎的表现

(1) 急性盆腔炎发病急，病情较重，有不同程度的发冷、发热和小腹痛。有时也可出现尿痛、尿频、排尿困难等症状。

(2) 慢性盆腔炎表现为下腹痛、腰酸、有便意及月经血量增多、月经过频、经期延长等月经变化，常继发不孕。

3. 为何会得盆腔炎

盆腔炎的病因是多方面的，主要有以下几点：

- (1) 经期卫生不良： 经期使用不清洁的卫生垫或经期性交。
- (2) 流产后、产后感染： 分娩或流产后产道损伤、宫腔内残留组织以及无菌操作不严等。
- (3) 宫腔内手术操作后感染： 由于器械消毒不严或术前适应证选择不当。
- (4) 临近器官的感染： 如阑尾炎、腹膜炎等可直接播散到输卵管与子宫。
- (5) 感染性传播疾病： 不洁性生活史，性交过频等。

4. 得了盆腔炎应该如何治疗

(1) 急性盆腔炎的治疗必须及时、彻底(用足药量)，且最好采用综合治疗。急性发作时，应卧床休息，取半卧位(使炎症局限于低位盆腔，减少蔓延的机会)。病情较重的患者，盆腔脓肿经治疗后仍加重，或者脓肿破裂，或者治疗后肿块不消失但已局限化，这时患者可能需要手术治疗。

(2) 慢性盆腔炎有明显包块，如输卵管积水或输卵管卵巢肿块可行手术治疗。

5. 生活中如何预防盆腔炎

(1) 杜绝各种感染途径，保持会阴部清洁、干燥，每晚用清水清洗外阴，做到专人专盆。盆腔炎时白带量多，质黏稠，所以要勤换内裤，不穿紧身、化纤质地内裤。

(2) 月经期、人流术后及上、取环等妇科手术后，阴道有流血，一定要禁止性生活，禁止游泳、盆浴，要勤换卫生巾。

(3) 被诊断为急性或亚急性盆腔炎的患者，一定要遵医嘱积极配合治疗。患者一定要卧床休息或取半卧位，以利炎症局限化和分泌物的排出。慢性盆腔炎患者不要过于劳累，做到劳逸结合，节制房事，以避免症状加重。

(4) 要注意观察白带的量、质、色、味。白带量多、色黄质稠、有异味者，说明病情较重，如白带由黄转白(或浅黄)，量由多变少，味趋于正常(微酸味)说明病情有所好转。

(5) 急性或亚急性盆腔炎患者要保持大便通畅，并观察大便的性状。若见便中带脓或有里急后重感，要立即到医院就诊，以防盆腔脓肿溃破肠壁，造成急性腹膜炎。

6. 慢性盆腔炎可以治愈吗

慢性盆腔炎是可以治愈的。增加营养、注意休息，促进盆腔血液循环以利炎症吸收，同时予抗生素治疗。有明显包块，如输卵管积水，或输卵管卵巢肿块，伴有严重痛经、腹痛、月经紊乱等症状者可行手术治疗。

三、霉菌性阴道炎

1. 什么是霉菌性阴道炎

霉菌性阴道炎是由霉菌中的白色念珠菌感染所致阴道炎。

2. 霉菌性阴道炎有什么表现

最常见的症状为外阴瘙痒，白带增多。典型者为白色豆腐渣样白带，外阴瘙痒常由小阴唇内侧逐渐蔓延至外阴部，有奇痒，患者常难以忍受，常伴有外阴烧灼感、疼痛、性交痛等。

3. 霉菌性阴道炎怎样治疗

积极治疗糖尿病等原发病，及时停用广谱抗生素、雌激素、皮质激素。用2%~4%碳酸氢钠碱性溶液冲洗外阴及阴道，然后用制霉菌素片剂或达克宁栓塞入阴道内，每天一次，十次一疗程；若局部用药效果不明显或病情较顽固者，口服酮康唑或氟康唑。

4. 霉菌性阴道炎患者在生活中应注意什么

(1) 反复霉菌感染者或久治不愈者，应进行全面的身体检查，以排除糖尿病及其他脏器感染，同时注意有无不合理地应用抗生素及激素类药物。必要时，可在医生指导下口服制霉菌素、酮康唑等药物。

(2) 患霉菌性阴道炎的孕妇应认真治疗，以局部用药为主，以免新生儿感染。

(3) 不乱用抗生素：广谱类抗生素在杀灭致病菌的同时，也抑制了部分有益菌群，而未被抑制的和外来耐药菌就会趁机大量繁殖，其中就包括霉菌。

(4) 穿纯棉内裤：喜好使用塑身内衣的人，在购买紧身内衣的时候，千万不可贪图便宜购买化纤类紧身内裤，因为它可以使阴道局部的温度及湿度增高，又闷又热的环境可是滋养霉菌的安乐窝！

(5) 不乱用避孕药：有些女性在服用避孕药后容易引发霉菌性阴道炎，因为避孕药中的雌激素有促进霉菌生成菌丝的作用，导致它进一步侵袭阴道组织，应该立即改用其他避孕方法。

(6) 应注意个人卫生，勤换内裤。内裤、袜子不要一起洗，寄生在各个地方的细菌很容易互相传染，倘若袜子上有癣菌，把内衣裤同袜子一块儿清洗，这些癣菌就可能变成了引发阴道炎并反复感染的罪魁祸首。用过的内裤、盆、毛巾等应用开水烫洗，并在阳光下晒干。

(7) 不要频繁地使用药物清洁剂或者洗剂来清洗外阴，每天用清水清洗外阴已经足够，千万不要多此一举地选择肥皂和洗剂。

四、宫颈糜烂

1. 宫颈炎和宫颈糜烂是怎么回事

(1) 子宫颈炎：是生育年龄妇女，特别是中年妇女的一种常见病。机械性刺激或损伤，微生物及其毒素、化学物质以及放射线等均可引起子宫颈炎。其主要症状有白带增多、腰骶部疼痛、盆腔部下坠感及痛经、不孕症和宫颈糜烂等。

(2) 宫颈糜烂：是由于宫颈表面的鳞状上皮长期浸于碱性炎症分泌物中而剥脱，很快由适应在碱性环境中生长的宫颈管内柱状上皮所代替。因柱状上皮薄，可显露皮下血管，宫颈表面乃呈红色，通称宫颈糜烂。

2. 哪些因素导致宫颈炎和宫颈糜烂

(1) 子宫颈炎分急性与慢性，以慢性者多见，多由急性宫颈炎转变而来，因分娩、流产或手术引起的子宫颈裂伤或外翻，受到病原菌的侵袭所致。

(2) 引起宫颈糜烂的原因很多，如流产、放取环以及感染等。个别患者对避孕套过敏，也可能引起宫颈炎。

3. 宫颈炎和宫颈糜烂有什么表现

主要症状有白带增多，呈乳白色黏液样或呈黄色脓样，有时可稍带血、腰骶部疼痛、盆腔部下坠感及痛经。

4. 宫颈炎和宫颈糜烂怎样治疗

(1) 宫颈炎治疗前应先排除宫颈癌，以免将早期癌误诊为炎症而延误治疗。宫颈肥大及腺体囊肿，一般不需治疗。

(2) 宫颈糜烂的治疗原则是：采用各种方法破坏糜烂面的柱状上皮，使其坏死、脱落，便于新生的鳞状上皮长入，覆盖肉芽面，达到治愈目的。较为有效的方法为电熨术、冷冻疗法、激光治疗。

5. 宫颈炎和宫颈糜烂患者在生活中应注意什么

患者要注意个人卫生，每天更换内裤，洗外阴，定期妇科检查。

6. 宫颈炎和宫颈糜烂患者怎样自我保健

(1) 已婚女性或有性行为的人应提高防范意识，定期到医院进行预防性检查。对于已经发现的宫颈病变及生殖系统感染类病症，一定要提高警惕，积极采取相应的治疗措施，以防宫颈癌的发生和发展。

(2) 注意经期卫生，经期勤换卫生巾，经期不要有性行为。

(3) 保持外阴清洁干燥。勤换内裤，穿纯棉内裤。养成良好的卫生习惯，比如采取

淋浴方式，内裤应与其他衣服分开洗，应晾在通风的地方。

（4）避免过早性生活，杜绝性生活紊乱。

（5）糖尿病患者应及时积极治疗，以免尿糖的刺激而引发阴道炎。

五、子宫肌瘤

1. 什么是子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性生殖器中最常见的一种良性肿瘤，是由子宫平滑肌组织增生而形成的。

据统计，35 岁以上的妇女约有 20% 子宫内有肌瘤存在。

2. 子宫肌瘤有何表现

子宫肌瘤的大小、数目、生长部位不同，产生的症状也不同。

（1）一般都表现为经血过多、经期延长、痛经、白带增多。

（2）有失血性贫血时，表现为面色苍白、心慌、气短、乏力、头晕甚至晕厥。

（3）当肌瘤较大时会压迫膀胱，引起尿频、尿急、尿潴留；压迫直肠引起腹胀、大便困难等。

（4）有些肌瘤发生扭转，引起急性的剧烈腹痛。子宫肌瘤可影响受孕，导致不孕。

3. 子宫肌瘤如何治疗

应根据患者的年龄、症状、肌瘤大小、生育情况及全身健康状况等采取不同的治疗措施。

（1）随访观察：对子宫肌瘤患者，子宫小于妊娠 8 周大小，无明显症状；或近绝经期妇女，子宫小于妊娠 12 周大小，月经正常，无压迫症状者可暂时观察。坚持每 3 个月复查一次，一般在绝经后肌瘤可逐渐萎缩。在随访期间发现肌瘤增大或症状明显时，应考虑手术治疗。

（2）药物治疗：对月经量多而子宫增大至约 8 周妊娠大小的患者，排除子宫内膜癌后，可采用雄激素治疗。

(3) 手术治疗：经长期保守治疗无效，或症状明显，肌瘤较大，合并贫血及生长迅速者，应考虑手术治疗。

4. 子宫肌瘤的手术方式有哪些

(1) 肌瘤剔除术：适于年轻并希望生育的患者。无论浆膜下、肌壁间，甚至黏膜下肌瘤均可经腹剔除，保留子宫；脱出至阴道内的带蒂黏膜下肌瘤可经阴道将蒂切断，残端缝扎，或用长弯止血钳夹住残留蒂部，留置24小时后取除。

(2) 子宫切除术：对年龄较大、症状明显，无继续生育要求的子宫肌瘤患者应做子宫切除术。年龄在50岁左右可保留一侧正常卵巢以维持其内分泌功能。

5. 子宫肌瘤是恶性肿瘤吗

子宫肌瘤不是恶性肿瘤，大部分是良性肿瘤，发展缓慢，癌变的可能很小。

6. 什么是子宫肌瘤的变性

由于肌瘤生长较快，当供血不良时，可以发生不同变性。肌瘤愈大，缺血愈严重，则继发变性愈多。

7. 子宫肌瘤有哪些变性

子宫肌瘤的变性分为良性变性和恶性变性。良性病变有透明变性(玻璃样变)、囊性变、坏死、感染、脂肪变性、红色样变。恶性病变有肉瘤变性。

8. 子宫肌瘤的变性有哪些危害

约有0.5%~1%的子宫肌瘤变性为肉瘤，恶性程度高。多见于年龄大、肌瘤较大且生长快者，因无明显症状，易被忽视。肌瘤在短期内迅速增大或伴不规则阴道流血者应考虑有肉瘤变可能，若绝经后肌瘤有增大趋势或绝经后再出现肌瘤，更应警惕恶变发生的可能。

六、卵巢囊肿

1. 什么是卵巢囊肿

(1) 卵巢囊肿是指卵巢内部或表面生成肿块。肿块内的物质通常是液体，有时也可能是固体，或是液体与固体的混合。卵巢囊肿的体积通常比较小，类似豌豆或腰果那么大，也有的囊肿长得像垒球一样，甚至更大。

(2) 卵巢囊肿属广义上的卵巢肿瘤的一种，各种年龄均可患病，但以20~50岁最多见。对于体积较大的囊肿应该引起重视，因为我们的卵巢本身也不过核桃般大小。卵巢出现囊肿是一个很普遍的现象，大部分囊肿是由于卵巢的正常功能发生了改变而引起的，所以绝大部分卵巢囊肿都是良性的。

2. 卵巢囊肿有什么临床表现

卵巢囊肿在早期并无明显的临床表现，患者往往因其他疾病就医在行妇科检查时才被发现。出现以下症状常提示卵巢囊肿可能：

(1) 痛经：以前不痛经者开始痛经或痛经持续加重。

(2) 月经失调：以前规则的月经变得没有规律。

(3) 不孕：卵巢囊肿是导致不孕症的一个病因，这与囊肿的大小并无直接关系，原因还有待查明。

(4) 下腹不适感：为患者未触及下腹肿块前的最初症状。

(5) 腹围增粗、腹内肿物：是主诉中最常有的现象。患者觉察自己的衣服或腰带显得紧小，方才注意到腹部增大，或在晨间偶然感觉，因而自己按腹部而发现腹内有肿物，腹胀不适。

(6) 腹痛：卵巢肿瘤患者感觉腹痛，尤其突然发生者，多系瘤蒂发生扭转，偶或为肿瘤破裂、出血或感染所致。

3. 卵巢囊肿怎样治疗

目前治疗方法有两种：保守治疗和手术治疗。

（1）中药治疗：桂苓消瘤丸具有疗效好、见效快、疗程短、不良反应小等特点，是目前治疗卵巢囊肿的首选药物。

（2）手术治疗：

- a. 发现卵巢肿瘤增长速度较快者。
- b. 突然下腹部阵发性绞痛，妇检或 B 超提示卵巢肿瘤扭转者。
- c. 发现恶性卵巢肿瘤者，应先予手术，术后予以中西药综合治疗。

4. 卵巢囊肿患者在饮食上应注意什么

进食富含高蛋白、维生素 A 的饮食，避免高胆固醇饮食。

（1）饮食宜清淡，并含足够的营养，纠正偏食及不正常的饮食习惯，不宜食用刺激性的食物等。

（2）适宜食品：牛奶、菠菜、山药、白菜、油菜、香菇、瘦肉、鸡蛋、鲫鱼、苹果、鸭梨、大枣、花生等。

（3）禁忌食品：蟹、带鱼、青鱼、鹅肉、狗肉、辣椒、生葱、生蒜、桂圆、橘子、白酒等。

七、更年期综合征

1. 什么是更年期综合征

更年期综合征(climacteric syndrome)是指由于更年期精神、心理、神经内分泌和代谢变化，所引起的各器官系统的症状和综合征候群。

2. 更年期有哪些表现

（1）月经无规则：变化最早、最常见的为月经周期紊乱，经期也表现不规则，或缩

短、或延长，血量有时增多，有时减少，或淋漓不尽。当年龄已接近绝经期的妇女应及早到医院进行一次妇科检查，以去除生殖器的恶性病变。也有少数妇女绝经时不经过上述变化，月经会突然停止。

（2）植物神经功能紊乱：主要表现为阵阵潮热、心悸、烦躁、头晕等。发作可一日数次或十数次，发作时心跳加快，血压升高，常因情绪激动使发作加重。

（3）精神神经症状：有人表现为情绪不稳，易兴奋、激动多疑、脾气暴躁，甚至喜怒无常；也有人相反，表现为情绪抑郁、焦虑不安、对事冷漠、多愁善感、缺乏自信、惶惶不可终日。

（4）生殖泌尿系统症状：早期症状不明显或很轻，进入更年期晚期，则可出现外阴和阴道萎缩、阴道渗出液减少、干燥感、外阴瘙痒、性交疼痛等；生育过多次的妇女容易发生子宫脱垂、阴道壁膨出等症状；出现尿频、尿急或尿失禁，也易发生尿路感染。

（5）雌激素水平下降：从更年期起，妇女体内骨质丢失加快，骨密度下降，出现骨质疏松症，故常有腰背和关节酸痛，并容易发生肋骨、椎体、四肢等处骨折，尤其股骨、颈骨折常见。同时还会影响脂肪代谢，加速动脉粥样硬化，加重动脉硬化和冠心病。

3. 什么是激素替代疗法，需注意哪些问题

（1）激素替代疗法是指在女性缺乏雌激素或体内雌激素减少的时候给以适当补充激素，从而预防和治疗骨质疏松症，调整因体内内分泌失衡所引起的种种症状。

（2）采用该疗法前应做系统的体格检查及必要的化验，测量血压，检查心、肝、脑、肾的功能，注意乳房肿块及妇科盆腔疾病，如无禁忌证后再应用。

（3）大家普遍关心长期应用雌激素替代疗法有无致癌作用。目前流行病学调查和临床实践，都未能证明应用雌激素会增加患乳腺癌、子宫内膜癌的发生率。

（4）世界卫生组织认为只要近亲中没有乳腺癌史者，均不应列为禁忌者。若患上与雌

激素有关的肿瘤，如乳癌、卵巢癌及子宫内膜癌等，则不宜接受雌激素补充疗法，因可能导致疾病加重。

八、闭经

1. 什么是闭经

到了初经适龄期仍不来月经；或初经远比适龄期延迟；或有初经，可是中途月经停了。

2. 什么是原发性闭经，什么是继发性闭经

凡年龄已满 18 周岁或第二性征发育 2 年，而月经尚未来潮，称原发性闭经。凡月经已建立，以后月经停止达 3 ~ 6 个月以上者称继发性闭经(不包括妊娠期、哺乳期及绝经期等生理性闭经)。

3. 闭经的原因有哪些

正常月经的建立和维持依靠下丘脑垂体卵巢轴的神经内分泌调节，以及子宫内膜对性激素的周期性反应，如果形成月经的有关器官及生殖器或内分泌腺体中任何一个环节发生障碍就会出现月经失调，甚至导致闭经。常见原因有：

(1) 下丘脑原因引起的闭经：这是最常见的原因，女性的月经与神经和内分泌系统有着密切的联系，当精神紧张、环境变化、营养失调、减肥、过度运动、全身性疾病或使用某些药物等，均可通过大脑皮层和中枢神经系统影响下丘脑垂体卵巢轴失衡导致闭经。

(2) 垂体原因引起的闭经：如垂体肿瘤。

(3) 卵巢因素引起的闭经：如多囊卵巢综合征、卵巢肿瘤、卵巢早衰等。

(4) 子宫原因引起的闭经：如先天性无子宫或子宫发育不全、子宫内膜受损或粘连、结核性内膜炎、雄激素不敏感综合征。

4. 闭经应如何治疗

(1) 常规治疗：因闭经常与神经、内分泌的调控有关，因此进行耐心的心理治疗及全身性治疗非常必要。合理安排生活，避免精神紧张，增加营养，积极锻炼身体等，经身心调整后可自然恢复月经。闭经若由器质性病变引起，应针对病因治疗。

(2) 性激素治疗：为调节下丘脑垂体卵巢轴的功能，可给予相应的激素以补充机体激素的不足，建立人工周期及促排卵治疗后，可直接改善患者的症状并恢复生育能力。调节月经周期疗法，一般以3个月(3个周期)为一疗程。

(3) 促排卵：下丘脑垂体性闭经、而卵巢功能存在并要求生育者，可选用促排卵药物。

(4) 内分泌治疗：甲状腺功能低下者可给甲状腺素；席汉综合征酌情给甲状腺素与肾上腺皮质激素补充。

5. 闭经患者在生活中应注意什么

(1) 消除不良环境影响，避免不良刺激，及时疏导，化解精神紧张情绪，避免恐惧，保持良好心态。

(2) 加强身体锻炼，合理调配饮食，注意营养，摄入富含维生素C、铁剂和蛋白质的食物，保持标准体重。

(3) 积极治疗全身性疾病，如严重的营养不良、结核病等。

(4) 对于年龄超过18岁仍没来月经或青春期发育迟缓者应尽早治疗。