

痛经

Tong Jing

患者 *Huan Zhe*
必读 *Bi Du*

程立红
张安莉
余庆
编著



上海中医药大学出版社

痛经患者必读

程立红 张安莉 余庆 编著

上海中医药大学出版社

痛经患者必读

程立红 张安莉 余庆 编著

上海中医药大学出版社出版发行

上海零陵路530号

邮政编码200032

新华书店上海发行所经销

上海市印刷一厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.5 字数124千字

1999年4月第1版 1999年4月第1次印刷

印数 1-5000册

ISBN 7-81010-415-2/R·395

定价: 8.30元

前 言

痛经为妇女在行经期间或行经前后所出现的常见、多发病证,尤以青年妇女较为多见,直接影响到妇女的工作、生活和健康。随着妇女卫生保健医学的普及提高和迅速发展,痛经的预防和治疗已经成为当前医务工作者研究的重要课题。有感于此,我们查阅了大量的文献,参考了国内外的有关资料,结合临床、教学的经验体会,编撰是书,旨在深入浅出地介绍痛经的防治,力求给广大痛经患者以实际的帮助,促进妇女卫生健康水平的提高,并为从事痛经的临床、教学、科研工作者提供参考应用。

本书为痛经问答题专集,共分为四大部分:第一部分系统地介绍了女性生殖系统解剖及生理特点;第二部分介绍了痛经及其有关问题;第三部分较为全面地介绍了痛经的中西医治疗原则及各种治疗方法;第四部分则阐述了痛经的调护与预防。全书理论简明,通俗易懂,治疗方法全面,实用性强,既适合广大痛经患者阅读选用,也对痛经的临床、教学、科研工作者有所裨益。

本书编写过程中,部分资料来自国内外有关书刊,对原作者的辛勤劳动,在此表示感谢。限于水平,书中难免错误疏漏之处,诚挚希望广大读者批评指正。

编 者

1999年2月1日

目 录

一、女性生殖系统解剖及生理特点	1
1. 女性外生殖器官指的是什么?	1
2. 女性内生殖器官指的是什么?	2
3. 子宫的组织结构是怎样的?	3
4. 女性生殖器官与盆腔内哪些器官有联系?	4
5. 现代医学对女性一生是如何分期的?	5
6. 中医学对女性一生是如何认识的?	6
7. 什么是月经?	7
8. 怎样才算正常的月经?	8
9. 何谓月经初潮?	8
10. 中医学对月经的认识是怎样的?	9
11. 卵巢的功能是什么?	11
12. 卵巢有何周期性变化?	12
13. 卵巢分泌的性激素有何作用?	13
14. 月经是怎样形成的?	14
15. 随卵巢周期性变化的生殖器官还有哪些?	15
16. 调节月经周期的主要环节在哪里?	16
17. 何谓丘脑下部—脑垂体—卵巢轴?	17
18. 前列腺素对女性生殖系统有何影响?	18
二、痛经及其有关问题	19
19. 什么叫痛经?痛经多发生在什么年龄?	19
20. 何谓原发性痛经?它与哪些因素有关?	20

21. 子宫痉挛性收缩会导致痛经吗?	21
22. 哪些原因可引起子宫痉挛性收缩?	21
23. 前列腺素与痛经有关吗?	22
24. 原发性痛经的临床特点是什么?	23
25. 为什么月经初潮者易患痛经?	24
26. 中医学对痛经是如何认识的?	24
27. 中医学关于痛经的病机是什么?	25
28. 经期洗冷水澡、过食冷饮都会导致痛经吗?	26
29. 急性下腹痛就是痛经吗?	26
30. 痛经的辨证要点是什么?	27
31. 中医学是如何对痛经进行辨证分型的?	28
32. 什么是继发性痛经?	28
33. 什么叫子宫内膜异位症?	29
34. 子宫内膜异位症为什么会引起痛经?	29
35. 引起子宫内膜异位症的原因是什么?	30
36. 子宫内膜异位症有何病理特点?	31
37. 子宫内膜异位症有何临床表现?	32
38. 子宫内膜异位症所致痛经的特点是什么?	33
39. 如何诊断子宫内膜异位症?	34
40. 子宫内膜异位症为什么会致不孕?	35
41. 子宫内膜异位症有可能恶变吗?	36
42. 异位的子宫内膜可发生在哪些部位?	36
43. 什么叫子宫肌腺病?它属于子宫内膜异位症吗?	37
44. 子宫肌腺病会引起痛经吗?	37
45. 子宫内膜异位症中医学是如何认识的?病机是 什么?	38

46. 何谓盆腔炎?	39
47. 引起盆腔炎的病原体有哪些?	39
48. 安放宫内节育器会引起盆腔炎吗?	40
49. 慢性盆腔炎的病理特征是怎样的?	41
50. 慢性盆腔炎为什么会引起痛经?	42
51. 慢性盆腔炎的临床表现是什么?	42
52. 中医学对慢性盆腔炎是怎样认识的?	43
53. 慢性盆腔炎中医学如何辨证分型?	44
54. 输卵管炎症会导致不孕吗?	45
55. 子宫内膜异位症与慢性盆腔炎如何鉴别诊断?	45
56. 何谓盆腔结核?它会引起痛经吗?	45
57. 什么是子宫肌瘤?	46
58. 子宫肌瘤会引起痛经吗?	46
59. 子宫肌瘤的发生率怎样?	47
60. 引起子宫肌瘤的主要原因是什么?	47
61. 子宫肌瘤有何临床表现?	48
62. 子宫肌瘤如何诊断?	48
63. 子宫肌瘤会癌变吗?	49
64. 子宫肌瘤会引起不孕吗?	49
65. 子宫肌瘤中医学如何辨证分型?	50
66. 痛经患者会引起不孕吗?	50
67. 经期同房会引起痛经吗?	51
68. 为什么有的痛经患者要做腹腔镜检查?	51
69. 临床上如何区分原发性痛经与继发性痛经?	52
70. 痛经患者常需做哪些妇科检查?	52
三、痛经的中西医治疗	53

71. 现代医学治疗痛经有哪些基本原则?	53
72. 如何应用解痉止痛药物治疗原发性痛经?	54
73. 常用的前列腺素对抗剂有哪些?应如何使用?	55
74. 什么叫内分泌治疗?	56
75. 如何应用雌激素治疗原发性痛经?	57
76. 孕激素适用于哪种原发性痛经?应如何使用?	58
77. 避孕药也可用于治疗痛经吗?	58
78. 雄性激素适用于哪种痛经?	59
79. 为什么已婚痛经患者可采用扩张宫颈口及刮宫术 进行治疗?	60
80. 子宫悬吊术适用于哪种原发性痛经?	61
81. 现代医学对子宫内膜异位症引起的痛经有哪些 治法?	61
82. 如何应用孕激素治疗子宫内膜异位症引起的 痛经?	61
83. 如何应用雄性激素治疗子宫内膜异位症引起的 痛经?	63
84. 丹那唑是什么类型的药物?如何应用它治疗子宫 内膜异位症引起的痛经?	64
85. 什么情况下采用保守及半保守手术治疗子宫内膜 异位症引起的痛经?	66
86. 什么情况下采用根治性手术治疗子宫内膜异位症 引起的痛经?	68
87. 放射治疗子宫内膜异位症的指征是什么?	68
88. 子宫肌腺病引起的痛经应如何治疗?	68
89. 现代医学治疗慢性盆腔炎引起的痛经有哪些	

方法?	69
90. 治疗慢性盆腔炎引起的痛经应如何使用抗生素?	70
91. 什么叫物理治疗?它对慢性盆腔炎引起的痛经有 什么作用?	72
92. 什么情况下慢性盆腔炎引起的痛经可考虑手术 治疗?	74
93. 疏通输卵管的最新方法是什么?	74
94. 盆腔结核与一般慢性盆腔炎引起的痛经其治疗有 什么不同?	75
95. 盆腔结核引起的痛经应如何进行抗结核治疗?	76
96. 什么情况下可考虑手术治疗盆腔结核引起的 痛经?	78
97. 子宫肌瘤引起的痛经应如何治疗?	79
98. 子宫肌瘤引起的痛经是否都要手术治疗?	80
99. 中医治疗痛经有哪些优点?	80
100. 中医治疗痛经的一般原则有哪些?	81
101. 常用的止痛中药有哪些?	82
102. 治疗痛经的常用中成药有哪些?	82
103. 气滞血瘀型痛经的治疗原则及代表方药是什么? ...	85
104. 寒湿凝滞型痛经的治疗原则及代表方药是什么? ...	86
105. 阳虚内寒型痛经的治疗原则及代表方药是什么? ...	86
106. 湿热下注型痛经的治疗原则及代表方药是什么? ...	87
107. 气血虚弱型痛经的治疗原则及代表方药是什么? ...	87
108. 肝肾虚损型痛经的治疗原则及代表方药是什么? ...	87
109. 如何应用中药随症加减治疗痛经?	88
110. 如何根据西医诊断应用中药治疗原发性痛经?	89

111. 子宫发育不良引起的痛经如何用中药治疗?	90
112. 子宫位置异常引起的痛经如何用中药治疗?	90
113. 精神因素引起的痛经怎样用中药治疗?	91
114. 内分泌失调引起的痛经怎样用中药治疗?	91
115. 痛经合并不孕怎样用中药治疗?	91
116. 痛经合并乳腺增生如何用中药治疗?	92
117. 如何用中药治疗子宫内膜异位症引起的痛经?	93
118. 如何用中药治疗慢性盆腔炎引起的痛经?	94
119. 如何用中药治疗盆腔结核引起的痛经?	95
120. 中药治疗痛经还有哪些经验方?	96
121. 如何用活血化瘀汤治疗慢性盆腔炎所致的痛经? ...	97
122. 中药治疗痛经的研究有哪些进展?	98
123. 何谓单方、简易方?它们可治疗痛经吗?	102
124. 治疗气滞血瘀型痛经的单方、简易方有哪些?	102
125. 治疗寒湿凝滞及寒凝血滞型痛经的单方、简易方 有哪些?	104
126. 治疗湿热下注型痛经的单方、简易方有哪些?	105
127. 治疗气血不足型痛经的单方、简易方有哪些?	106
128. 治疗肝肾亏虚型痛经的单方、简易方有哪些?	106
129. 应用饮食疗法治疗痛经应注意些什么?	106
130. 气滞血瘀型痛经的药膳食疗方有哪些?	107
131. 寒湿凝滞型痛经的药膳食疗方有哪些?	108
132. 气血不足型痛经的药膳食疗方有哪些?	110
133. 肝肾亏虚型痛经的药膳食疗方有哪些?	111
134. 如何应用酒疗方治疗痛经?	112
135. 如何应用鸡蛋方治疗痛经?	113

136. 如何应用药茶治疗痛经?	115
137. 如何应用醋疗方治疗痛经?	116
138. 中药治疗痛经的外治法有哪些?	116
139. 如何应用脐部给药法治疗痛经?	117
140. 如何应用腹部热熨法治疗痛经?	121
141. 如何应用穴位敷药、鼻腔及耳道塞药等疗法治 疗痛经?	124
142. 针灸治疗痛经的方法有哪些?	126
143. 针灸为什么能治疗痛经?	127
144. 针灸治疗痛经的原理是什么?	128
145. 针刺治疗痛经的常用腧穴有哪些?	129
146. 气滞血瘀型痛经如何用针灸治疗?	129
147. 寒湿凝滞型痛经如何用针灸治疗?	130
148. 气血虚弱型痛经如何用针灸治疗?	130
149. 肝肾亏虚型痛经如何用针灸治疗?	131
150. 痛经的实证与虚证在针灸治疗上有何不同?	131
151. 如何掌握针灸治疗时间, 提高痛经的治疗效果? ..	132
152. 如何用艾条灸治疗痛经?	132
153. 如何用神阙灸治疗痛经?	133
154. 温针灸为什么能治疗痛经?	133
155. 如何针药并施治疗痛经?	134
156. 何谓耳针疗法? 如何用耳针法治疗痛经?	134
157. 如何使用电针治疗痛经?	135
158. 如何用皮肤针治疗痛经?	135
159. 何谓皮内针? 如何操作治疗痛经?	136
160. 如何使用痛经膏贴敷治疗痛经?	136

161. 怎样用穴位注射法治疗痛经?	137
162. 怎样用挑刺法治疗痛经?	137
163. 何谓腕踝针? 怎样操作治疗痛经?	138
164. 如何用手针法治疗痛经?	138
165. 如何用埋线法治疗痛经?	139
166. 如何用微波针灸法治疗痛经?	139
167. 慢性盆腔炎所致痛经如何用针灸治疗?	140
168. 治疗慢性盆腔炎所致痛经还有哪些针灸方法?	140
169. 子宫肌瘤引起的痛经怎样用针灸治疗?	142
170. 怎样针刺十七椎治疗痛经?	142
171. 次髎穴为什么可以治疗痛经?	143
172. 艾灸至阴穴为什么能治疗痛经?	143
173. 按摩治疗痛经的基本手法有哪些?	144
174. 按摩治疗痛经的操作规程如何?	146
175. 如何应用自我按摩法治疗痛经?	148
176. 按摩治疗痛经应注意什么?	149
177. 气功治疗痛经有哪些基本姿势和要领?	150
178. 气功治疗痛经有哪些具体的练功方法?	152
179. 气功锻炼时应注意什么?	153
180. 痛经剧烈发作时应如何处理?	153
四、痛经的调护与预防	154
181. 痛经患者怎样才能预防痛经发作?	154
182. 为什么说痛经患者的精神调养很重要?	155
183. 痛经患者应怎样注意经期卫生?	156
184. 痛经患者经期饮食有何宜忌?	157
185. 日常如何用推拿预防痛经?	158

186. 如何预防子宫内膜异位症? 158
187. 慢性盆腔炎所致的痛经应如何调护? 159

一、女性生殖系统解剖及生理特点

1. 女性外生殖器官指的是什么？

外生殖器官是指女性生殖器官暴露在外面的部分，即通常所说的外阴，位于两股之间，前方为耻骨联合，后方为会阴。其中包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、尿道口、阴道口、处女膜和会阴。

阴阜 即耻骨联合前面隆起的脂肪垫。青春期开始生长阴毛，呈尖端向下的倒置三角形。

大阴唇 为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞。未婚和未育妇女的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口。经产妇的大阴唇则常常向两侧分开。

小阴唇 为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。表面湿润，色褐，无毛，富有神经末梢，故极为敏感。小阴唇的前端相互结合成两层，形成阴蒂系带，包绕阴蒂，后端与大阴唇的后端结合，在正中中线形成阴唇系带。

阴蒂 位于两侧小阴唇之间的顶端，为与男性阴茎海绵体相似的组织。可分为阴蒂脚、阴蒂体和阴蒂头三个部分。阴蒂头有丰富的神经末梢，极为敏感，有勃起性。

阴道前庭 指两侧小阴唇之间处女膜外的菱形间隙，前半部有尿道口，后半部有阴道口，此外还有一对前庭大腺的开口。

前庭大腺 位于阴道口两侧，如黄豆粒大小，正常情况下因被球海绵体肌覆盖而不能触及。腺管细长，约1~2厘米，开口

于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时分泌黄白色粘液以湿润阴道口。

尿道口 位于阴蒂的下方及阴道口之上。

阴道口 指阴道前庭后部阴道的开口,其大小形状常不规则。

处女膜 指覆盖于阴道口的一层薄膜。其中央有一小孔,孔的形状、大小及膜的厚薄因人而异。处女膜多在初次性交时破裂。

2. 女性内生殖器官指的是什么?

女性内生殖器官指的是生殖器官的内脏部分,包括阴道、子宫、输卵管及卵巢,后二者常被称为子宫附件。

阴道 位于骨盆下部的中央,介于膀胱、尿道和直肠之间,为性交器官,也是月经排出和婴儿娩出的通道。其壁由粘膜、肌层和纤维层组成。阴道上端连接子宫颈,下端开口于外阴。围绕子宫颈的部分称为阴道穹窿,分为前后左右四个部分。阴道后穹窿较深,其上端为子宫直肠陷凹,为腹腔最低的部分,是某些疾病诊断或手术的途径。

子宫 位于盆腔中央,前面与膀胱、后面与直肠相邻,为一肌性空腔器官,像一个倒置的扁梨形状。其上端较为宽大,称为子宫体;输卵管以上的隆突部分称子宫底;其下部狭窄呈圆柱形,叫子宫颈。子宫的大小可因年龄和生育的情况而有所不同。成年未生育的妇女子宫重约50克,子宫腔长约7~8厘米,宽约4~5厘米,宫壁厚约2~3厘米;经产妇的子宫的大小重量都会有所增加。子宫的位置的是前倾前屈,主要靠四对子宫韧带——圆韧带、阔韧带、主韧带、子宫骶骨韧带共同维持。

输卵管 为一对细长而弯曲的管,内侧与子宫角相通连,外端游离,而与卵巢接近,全长约8~14厘米。输卵管为卵子与精子相遇的场所。根据输卵管的形态与部位,分为间质部、峡部、壶腹部、漏斗部四个部分。输卵管壁由粘膜、肌肉、浆膜三层构成。粘膜层有纤毛细胞,纤毛细胞的纤毛可以摆动,帮助卵子或受精卵向子宫方向运动。

卵巢 为一对扁圆形的性腺,位于输卵管的下方。卵巢表面无腹膜覆盖,只有单层柱状上皮,下面有一层比较厚的纤维组织膜,称为卵巢白膜,再向内分为皮质和髓质两部分。卵巢外观上呈灰白色,其大小随年龄而异,一般成年妇女的卵巢约4厘米×3厘米×1厘米,重约5~6克,绝经后卵巢逐渐萎缩、变小、变硬。

3. 子宫的组织结构是怎样的?

子宫体壁由三层组织构成,即浆膜层、肌层、粘膜层。

粘膜层即子宫内膜,较软而光滑,为粉红色。从青春开始,子宫内膜受卵巢激素影响,其表面的2/3能发生周期性变化,称功能层,功能层可随卵巢内分泌的周期性变化而每月脱落一次,与血液一起排出,形成月经,余下的1/3为基底层;子宫肌层为子宫壁最厚的一层,非孕时约厚0.8厘米,主要由平滑肌束弹性纤维组成,是子宫肌瘤发生的部位,肌层中含血管,子宫收缩时血管被压迫,故能有效地制止产后子宫出血。子宫痉挛性收缩时会导致痛经。最外层是浆膜层,为覆盖子宫的腹膜,与肌层紧贴。

子宫颈主要由结缔组织构成,并含有平滑肌纤维、血管及