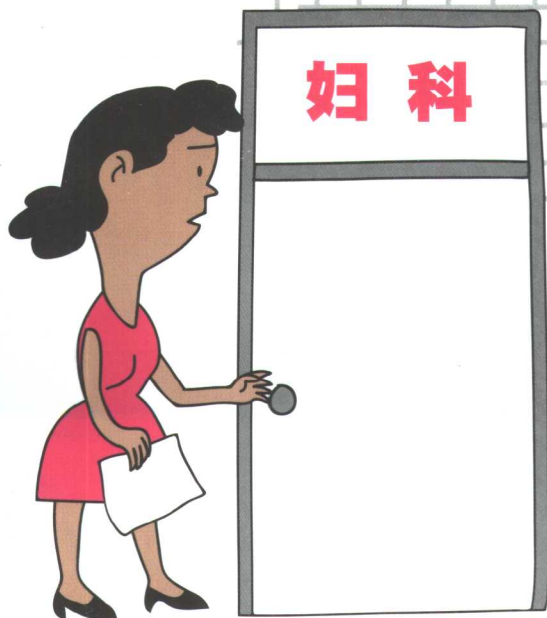


新编 常见病症防治丛书

黄 瑛 陈东林 编
上海医学会 审订
上海远东出版社

月 经 失 调



·新编常见病症防治丛书·

月 经 失 调

黄 瑛 陈东林编

上海医学会审订

上海遠東出版社

编者/黄 瑛 陈东林
统稿/达美君
审稿/上海医学会

策划编辑/陈云光
责任编辑/蔡静怡
封面设计/史建期
责任制作/李 昕
责任校对/吴明泉

出版/上海远东出版社
(200336) 中国上海市仙霞路 357 号
发行/新华书店 上海发行所
上海远东出版社
排版/南京展望照排印刷有限公司
印刷/上海长阳印刷厂
装订/上海长阳印刷厂

版次/2000 年 12 月第 1 版
印次/2000 年 12 月第 1 次
开本/787×1092 1/32
字数/120 千字
印张/6
印数/1—6000

ISBN 7 - 80661 - 287 - 4

R·48 定价: 9.00 元

序

科学的进步促进了社会的发展,现代科学在不断揭示人类生老病死自然规律的同时,又在不断地把生命科学的美好前景展示在人们的面前。全面地普及医学卫生知识对于人们了解疾病、预防疾病、战胜疾病,自我保健不断改善和提高自己的健康水平和生活质量,具有重要的现实意义。

我向读者推荐的这套“新编常见病症防治丛书”是上海远东出版社组织了上海部分临床医师、科研人员、医学院校的教师,针对我国常见病、多发病的病谱,分册编写的。具有较强的针对性和实用性,能对读者,特别是患者及其家属正确深入地了解疾病、积极有效地防治疾病,促进疾病的痊愈和康复,提供全程地、适时地帮助。

这套丛书的主要特点是通俗实用。作者通过反当式的编写手法把国内外相关的医疗知识和信息,尽可能多的

编入书中,并深入浅出地详细介绍,方便读者理解和应用。轻松实际的侃谈式和交流式的编写风格做到了既开门见山地提出重点,又入木三分地细心解释。从而增加了读者的参与感和亲切感,便于患者及其家属产生共鸣,因此,有助于医患之间的沟通和理解。藉以提高医疗效果。

形式新颖是本书的又一特点。既注意了分段的科学合理、顺序的自然流畅,又一改此类书惯用的说教式、问答式行文和沉闷、刻板的“面孔”,以活泼的版面恰如其分地突出重点。

最近,各地的城镇职工基本医疗保险制度正在陆续出台,本丛书的问世不仅会成为病患者及其家属的良师益友,为其健康提供有效地帮助,对于合理利用和节约有限的医疗资源,减少百姓在医疗中的投入,取得身心健康、促进社会安定带来好处。

我诚挚地与读者共勉:善待自己与家人,健康幸福到永远。

上海医学会副会长兼秘书长

谈彬庸

2000年12月

月经失调

目 录

月经——女性重要的性特征

月经是女性特殊的生理现象·····	1
月经从哪里来的? ·····	2
每个月子宫内膜都会发生周期性变化·····	4
女性生殖器官会随月经周期而发生变化·····	5
性激素是维持女性性生理的保证·····	6
卵巢是怎样周期性排卵的? ·····	8
你了解基础体温吗? ·····	9
一生中雌激素分泌多少有起伏 ·····	11
月经期出现的生理反应 ·····	12
女性会出现生理性停经 ·····	14
月经期不宜动手术 ·····	15
怀孕早期仍有月经会影响胎儿吗? ·····	16
随意调整月经周期弊大于利 ·····	17
月经期禁止性生活! ·····	19
要重视月经期卫生保健 ·····	20
注意经期饮食调理有助于提高抵抗力 ·····	22
根据体质特点好好进行经期调摄 ·····	23

月经初潮——青春期性成熟的标志

重视少女青春期	26
正常月经初潮的年龄	28
注意女儿初潮前特征	29
教会女儿正确使用经期保健品	30
初潮后发生停经是否正常?	31
初潮异常的原因	32
什么是性早熟?	33
假性同性性早熟症	35
青春期月经失调	36
青少年怎样进补?	37

月经失调——妇科常见病症

月经失调有哪些表现?	41
观察面色变化特征来了解月经病	42
特殊的月经异常现象	43
诊断月经失调的重要手段——子宫内膜活检	44
宫颈粘液检查诊断妇科疾病	45
人工(月经)周期疗法是治疗月经失调的重要方法	47
妇科良药话阿胶	50
常用妇科止血药——云南白药	51
妇科调经方——四物汤	52
逍遥散治疗月经失调效果好	54
治疗月经失调的常用中成药	55
月经不调的饮食调理	56

月经失调

根据不同的生理阶段进行调经	58
选择最佳时间服用调经药	59

常见的月经失调症状

有些妇女每月怎么会有“两次月经”？	62
“老朋友”为什么会提前到来？	63
“月信”为何会姗姗来迟？	64
月经延期当心胎儿住错地方	65
“老朋友”为何总是不如约而至？	66
为什么月经会越来越少？	67
经期大出血应查明原因	68
采用简便方法治疗月经过多	69
阴道出血无规则——功能失调性子宫出血	73
如何诊断无排卵型功血？	74
什么是有排卵型功血？	76
止血法是治疗功能失调性子宫出血的要务	77
调节月经周期——功血患者的治本之法	79
功血患者应注意日常生活调理	80
注意饮食调理,缓解功血症状	82

月经前期紧张综合征

每月总有几天是紧张兮兮的	85
出现睡眠异常可能是“月事”将临	86
经前紧张综合征的表现种种	87
性激素分泌异常会出现经前紧张综合征	88
一些妇女行经前后会出现精神异常现象	90

采用各种手段来缓解经前紧张综合征	91
经前期紧张综合征莫与他病混淆	92
月经期出现风疹块怎么办?	94
为什么非哺乳期会有乳汁分泌?	95

闭 经

为什么月经会突然停止?	98
卵巢病变会导致闭经	99
子宫有病“老朋友”也会不来	100
体重异常变化也会导致闭经	102
服药会导致闭经	103
心理因素会引起闭经	105
处女膜闭锁的女性没有月经	105
“石女”如何过夫妻生活?	107
闭经的治疗方法	108

痛 经

注意经期或月经前后腹痛	110
造成原发性痛经的原因	110
注意高考前夕发生原发性痛经	112
通过有效的治疗缓解原发性痛经	113
原发性痛经应与下列疾病相区别	115
导致继发性痛经的因素	117
适当的身体活动可纠正子宫位置不正	118
多吃含镁丰富的食物可缓解痛经症状	120
治疗痛经的简便方药	121

月经失调

子宫内膜异位症

子宫内膜会长错地方	123
导致内异症发生的几大危险因素	124
子宫内膜异位于卵巢——巧克力囊肿	126
当心子宫内膜跑到肺部去	127
月经性肺部急症的治疗手段	128
预防子宫内膜随意种植	130
子宫内膜异位症的治疗方法	131
假绝经疗法药物治内异症	133

一些容易导致月经失调的疾病

肥胖的姑娘易患月经不调	136
预防胖姑娘月经失调从控制过度体重入手	137
有些女性月经来临前白带会增多	139
患有白带病易出现月经失调	140
婚后久不孕要警惕患“干血癆”	141
注意子宫内膜结核的体征	142
女孩子“青春痘”与月经失调有关	143
当心药源性青春痘!	145
有些化工厂会流行“青春痘”——职业性痤疮	146
有些女性会长“胡须”	147
吸烟会导致月经失调	148
口服避孕药会引起月经失调	150
注意“置环后月经失调”	151
人工流产不慎会导致月经失调	153

绝经前后诸症

什么是更年期?	155
更年期综合征的常见症状	156
更年期妇女性器官的变化	157
先天性闭经妇女是否出现更年期?	158
注意! 更年期也会怀孕	160
注意更年期月经淋漓不尽!	161
更年期功血的激素周期疗法	163
更年期功血的饮食疗法	164
警惕绝经后阴道出血!	166
绝经期妇女应重视哪些物质的补充?	167
更年期应掌握好补充雌激素的时间	168
不良的生活习惯会导致过早绝经	169
可预防卵巢早衰的食物	171

资料信息卡片

一次月经量知多少(2) 初潮早, 绝经也早吗?(3) 子宫内膜是受精细胞舒适的席梦思!(4) 排卵期的分泌物特征(6) 雌激素维系子宫内膜的变化(7) 卵泡是怎样成熟的(9) 卵巢发育了吗?(10) 青春期内女性生理变化特征(12) 生殖健康新概念(13) 产后多久恢复月经?(14) “妊娠月经”与胎漏相区别(17) 人工周期的不良反应(18) 推迟月经来潮的方法(20) 月经期不宜食寒凉、酸性或热性食品(22) 月经期饮食调摄(23) 体质也有不同类型(25) 少女心理要调适(28) 子宫内膜的周期性(31) 到期的经血不来, 什么原因?(33) 女孩性早熟的原因(34) 青春期内女运动员常会出现月经紊乱现象!(37) 青少年营养要求高(39) 促进生长发育的药补方(39) 导致月经失调的

月经失调

疾病主要有哪些?(41) 暗经何故(44) 诊断性刮宫是怎么回事(45) 宫颈粘液(46) 羊齿结晶在月经周期的变化(47) 中药人工月经周期疗法(49) 阿胶越陈滋阴养血效果越好(51) 应用好云南白药(52) 四物汤临床应用忌宜(53) 逍遥散治疗气郁导致月经失调(55) 月经过多(57) “五好”、“三良”就健康(59) 经血倒流与内异症的发生有关(60) 排卵期出血可采用简便食疗方止血(63) 月经先期应与排卵期出血相区别(64) 月经先期(66) 生理性月经过少(68) 血虚性月经过少的食疗方法(70) 妇女月经过多的食疗方(71) 治疗月经过多的中成药(72) 功能失调性子宫出血应与以下疾病相鉴别(73) 促排卵药——克罗米酚(75) 如何使用克罗米酚促排卵?(75) 有排卵型宫血可借助以下辅助检查加以确诊(76) 刮宫注意事项(78) 雌、孕激素序贯疗法(80) 功能性子宫出血的护理(81) 营养金三角(83) 那么如何避免上述月经前期紧张征的发生呢?(86) 什么原因致经前期紧张综合征(88) 经前紧张综合征的心理因素(89) 月经期容易“闯祸”(90) 治疗经前期紧张征的简便中成药(92) 某些精神疾病的特征(93) 治疗经期风疹块(95) 闭经溢乳综合征的诊断要点(96) 闭经会加速骨质流失!(99) 闭经和月经稀发(100) 注意假性闭经现象!(101) 营养不良也可导致闭经(102) 抗癌药也会引发闭经(103) 激素类药物对月经的控制非常敏感(104) 人工阴道再造术后的护理(107) 治疗闭经的常用激素类药物有(109) 原发性痛经的因素(111) 子宫异常收缩会造成经行腹痛(113) 痛经的简易外治法(114) 原发性痛经的辅助检查(116) 继发性痛经的妇科病(117) 吸烟可致痛经(117) 慢性盆腔炎患者的腹痛(118) 子宫位置异常可痛经(119) 治疗内膜异位症痛经药物——他莫昔芬(122) 子宫内膜会乱跑(123) 刮宫产不能提倡(125) 警惕巧克力囊肿在腹中“爆炸”(126) 卵巢巧克力囊肿会变癌吗(127) 丹那唑的应用(129) 子宫内膜异位病性复杂(131) 子宫内膜异位症的雄激素疗法(132) 抑制卵巢功能治疗子宫内膜异位(133) 丹那唑的治疗特点(134) 丹那唑的不良反应(135)

茶饮预防肥胖(137) 蔬菜水果有利减肥(138) 药粥治疗白带病(140)
子宫内膜结核的辅助诊断方法(142) 少女增高时期的营养(144) 少女
要多吃维生素(144) 女性多毛症的原因和治疗(148) 尼古丁的危害
(149) 口服避孕药引起月经失调的处理方法(150) 放环后月经失
调的处理方法(152) “人流”要科学、规范(154) 医生教用避孕药
(154) 注意预防绝经期易患病症(158) 人工绝经患者也有更年期
(159) 治疗绝经后阴道流血的中成药(162) 更年期阴道出血的处理
方法(162) 子宫内膜病理切片,检查白细胞形态意义(164) 更年期功
血的诊断(164) 妇康片如何用最安全(165) 绝经后阴道出血应进行
哪些检查(166) 含有较多钙元素的食物(168) 如何准确测定血中雌
激素?(169) 吸烟的危害(170) 大量饮水可减肥(171) 常用抗衰老
食品有(172)

月经——女性重要的性特征

月经是女性特殊的生理现象

月经是指子宫内膜的周期性脱落造成子宫出血,并由阴道排出体外的生理现象。中医把月经周期性的出现比作月亮盈缺有期及潮汛涨落有时,故又称之为“月事”、“月汛”、“月候”、“经候”、“经事”等。月经具有一定的规律性,月月如期而至,平均月经间隔为28天左右,月经期阴道流血时间约为3~7天。正常月经略带血腥味,但无臭味;正常的月经颜色一般呈暗红色。一般月经刚开始,经色较淡,且量少,逐渐经色加深,经量增加,月经将结束时又渐呈淡红色,量亦渐渐减少。

月经为女子正常的生理现象,月经的成分主要是血,除血液外,还含有子宫内膜碎片,子宫颈粘液及阴道上皮细胞。因此,妇女月经期一般情况下不会感到身体不适,或者稍微有一些全身或局部的不舒适,如精神不振、烦躁不安、头痛、食欲减退、腰酸或乳房膨胀等,但基本上不会影响正常的生活和工作。待月经期过后,症状会自然消失,因此大多不需治疗。因此,有些女子认为月经是病,称其为“月病”,或认为月经是脏东西的看法都是错误的。

一次月经量知多少

一次月经的出血量是很难精确计算的,临床上一般通过每日换多少月经垫来粗略计算经血量的多少。一般每次月经的经血量是20~50毫升。近年来有人用放射性同位素标记红细胞,测定正常人的月经量,其数值分别为10~55及35~58毫升,个别妇女月经量可超过100毫升。因此月经的多与少,应与妇女平素月经出血量作自身对比。

月经从哪里来的?

2 青春期后,生殖器官发育成熟,就会出现月经。月经既有周期性,又有规律性,如月之盈亏,如潮起潮落来去有时。而女性特有的性腺——卵巢的正常的生理变化支配着月经的周期性变化。

每一个月经周期开始,由于下丘脑垂体所分泌的促卵泡激素和黄体生成素的刺激,卵巢中卵泡迅速生长,并有1只卵泡发育成熟,成熟卵泡在一些酶促和激素的作用下破裂,并将卵细胞排出,即是卵巢的“排卵”过程。同时,在卵泡的成熟过程中,产生了较多的雌激素,其可使子宫内膜逐渐增厚,腺体增多,形成增殖期子宫内膜。而雌激素在排卵前1~2天达到高峰,抑制了下丘脑和垂体,使促卵泡激素分泌减少,而促黄体生成激素突然升高,引起排卵。卵子排出后,卵泡变成黄

月经失调

体,分泌雌激素和孕激素,此时子宫内膜进一步增厚,血管更丰富,腺体更为增长,并具有分泌功能,形成分泌期子宫内膜,为受精卵的着床作好了充分的准备。若此时等候在输卵管壶腹部的成熟卵细胞没有精子细胞前来会合,受孕不成,则排卵后9~10天黄体萎缩,雌激素和孕激素突然下降,子宫内膜缺乏雌激素的支持,增厚的子宫内膜血管发生坏死,脱落,随之出现阴道流血,形成月经。而每次月经期开始即标志上一个周期的结束。在女子生育期,月经就是这样周而复始地月月循环。

初潮早,绝经也早吗?

有人认为,“月经来得早,绝经也提早”。事实上并非如此,因为决定初潮早晚的是卵巢发育的早晚,而支配卵巢发育和成熟的是脑垂体。如女孩先天条件好,在青春期前获得合理的营养,脑垂体能分泌大量生长素和促性腺激素,使全身发育和卵巢发育较早,初潮也自然提早,这样的女孩身体素质好,并为她一生的健康打下良好基础,也就可能维持较长的卵巢功能。譬如,12岁初潮的人,她很可能50岁以后才闭经,月经可达38年以上,而20岁初潮的人,由于卵巢发育迟缓,垂体和卵巢分泌激素功能都差,很可能40岁卵巢功能就衰退而绝经。因此往往初潮早的人绝经也晚,而初潮晚的人大多绝经却提早。

每个月子宫内膜都会发生周期性变化

女性从青春期至绝经期,受卵巢的周期性变化的影响,子宫内膜也发生了相应的周期性的变化。如子宫内膜增厚,血管增生,腺体增长并分泌,以等待受精卵的着床和发育。如未有受精细胞着床,则增厚的子宫内膜随即脱落,并形成月经。此周期性过程一般平均每 28 天左右一次。在这期间,子宫内膜的周期变化一般可分为 4 期。

(1) 增生期 又称为经后期。在月经周期第 5~14 天,卵巢内卵泡生长、成熟,并分泌雌激素,促进脱落的子宫内膜在 1~2 天内重新修复,随后使子宫内膜增生、增厚,腺体增生延长,血管增多而弯曲。为卵巢开始排卵作准备。

子宫内膜是受精细胞舒适的席梦思!

正常育龄期妇女,卵巢内的卵泡在下丘脑分泌的卵泡刺激素作用下,开始生长发育,但一般只容许有一个卵泡发育成卵细胞,其它则自行消退。卵细胞发育成熟后,来到输卵管壶腹部,等待与精子“相会”。如此时夫妻同房,精子就会和成熟卵细胞“鹊桥相会”,并结合成为受精卵。此时的子宫已为受精卵的到来,准备了充足的养料和如同席梦思般的柔软厚厚的“内膜床”。受精成功后的卵细胞来到了子宫体,躺在早已准备好的“席梦思床”上生长发育成胎儿。