



健康十元丛书

裘法祖 主编

痛经

副主编：柳更新

编著：贺漪

TONGJING
BUZAI
FANNAO

——不再烦恼

- 少女为什么会来月经？
- 月经与哪些激素有关？
- 痛经是不是病？怎样的痛经才是病？
- 痛经能治好吗？痛经遗传吗？
- 痛经会不会影响生育？婚后会好吗？
- 哪些情况会引起痛经？
- 什么是经前紧张综合症？



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

痛经——不再烦恼/贺漪编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2005.3

(健康十元丛书/裘法祖主编)

ISBN 7-5352-3296-5

I. 痛… II. 贺… III. 痛经—防治
IV. R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105587 号

健康十元丛书

痛经——不再烦恼

© 裘法祖 主编

策 划: 可 儿

责任编辑: 曾 素

组 稿 人: 蔡荣春

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 12-14 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

督 印: 刘春尧

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

5.125 印张

70 千字

2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001—5 000

ISBN 7-5352-3296-5/R·772

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

一切科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的发展和进步；一切医学科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的健康和幸福！如果让人民大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免、预防的，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。这就是我一向主张的“让医学归于大众”；普及了卫生保健知识，也就能达到“防患于未然”的目的。

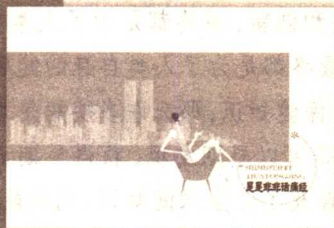
回忆起我和我的同级同学、已故的内科学专家过晋源教授 1948 年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢购一空的情景，使我深深感到如何推动人民大众注意自我保健，实现生命的自我管理，做到“最好的医生是自己”这句健康箴言，就必须要有优良的医学科普书刊，让人民大众阅读了这些书刊，就等于看了专家门诊一样。这就要求广大的医务工作者，为了人民大众的健康，有责任多写医学科普文章。要知道写科普文章并不轻松容易，要以活泼生动、深入浅出的文笔，将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养。我深深感到科普创作是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

今天，时代已有了巨大变化，医学科学有了飞跃的进展，人民大众对卫生保健知识的要求也更加迫切了。湖北科学技术出版社的编辑抓住了这个问题，乃策划、组织了这套《健康十元丛书》。这套丛书的宗旨是帮助患者认识病症、了解病情，引导患者建立正确的保健观念，踏上正确的求医途径。出版社的编辑来征求我的意见，我认为这是一件应该做的大事。我已经是 90 岁的老人了，再出来主编这套丛书，确实感到力不从心。但当我想到医学科普工作的迫切性、重要性和“让医学归于大众”的宗旨，也就欣然接受了这个任务。期望这套医学科普丛书在促进人民大众的自我保健，提高人民大众的生活质量方面起到积极的作用！

中国科学院院士

袁法祉

2005, 春节



是是非非话痛经

3

月经——女人半生的心事 / 4

少女为什么会来月经? / 6

月经与哪些激素有关? / 10

雌激素、孕激素有哪些作用? / 14

痛经是不是病? 怎样的痛经才是病? / 16

小小痛经不可忽视 / 18

痛经能治好吗? / 20

痛经是遗传的吗? / 22

痛经跟年龄有关吗? / 24

婚后痛经会好吗? 会不会影响生育? / 26

重度痛经不可忽视 / 28

MULU目录

TONGJING BUZAI FANNAO

.....
.....

清清楚楚识痛经

31

什么是痛经？痛经的原因？ / 32

哪些情况会引起痛经？ / 34

痛经的类型有哪些？ / 36

识别痛经的“蛛丝马迹” / 38

中医对痛经的认识 / 40

什么是行经头痛？ / 42

什么是行经身痛？ / 44

什么是膜样性痛经？ / 46



明明白白辨痛经

51

哪些女性易发生痛经？ / 52

什么是经前紧张综合征？ / 54

我属于哪种类型的痛经？ / 58

精神因素与痛经 / 62

找出痛经的原因 / 68





认真真对痛经

73

痛经不必默默忍受 / 74

痛经该不该去看医生? / 76

医生问诊时常提哪些问题? / 78

医生会做哪些检查? / 82

看中医好吗? 中医治疗的主要方法? / 84

能不能吃止痛药? / 86

痛经需要手术治疗吗? / 88



轻轻松松治痛经

91

教您几招, 从容应对痛经 / 92

痛经期如何正确护理? / 96

怎样治疗原因不明的原发性痛经? / 98

怎样治疗慢性盆腔炎导致的痛经? / 102

怎样治疗盆腔结核导致的痛经? / 104

MULU 目录

TONGJING BUZAI FANNAO

.....

怎样治疗子宫内膜异位症导致的痛经？ / 106

痛经中医疗法 ABC / 110

痛经的中医食疗法 / 112

痛经外治四法 / 116

运动疗法 / 118

针灸治疗原发性痛经 / 120

治疗痛经的家用妙方 / 122

痛经的膳食疗法 / 124

健健康康防痛经

129

日常如何调养月经病痛？ / 130

月经期应注意哪些问题？ / 132

青春期少女如何应对痛经？ / 134

怎样预防痛经？ / 138

痛经如何保健？ / 142

痛经在夏天应注意什么？ / 144

女人痛经时，丈夫能做什么？ / 146

悦心畅志，安定情志 / 148

饮食有节，识病用膳 / 150





健康十元丛书

裘法祖 主编

痛经

——不再烦恼

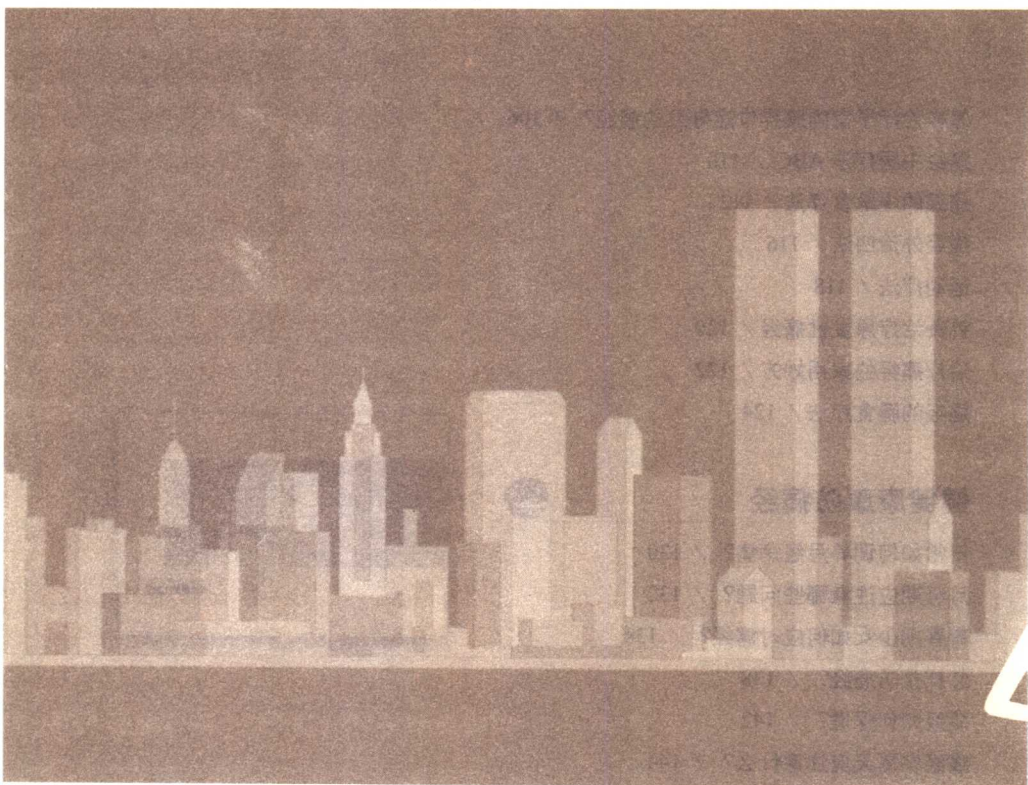
副主编：柳更新

编著：贺漪

TONGJING
BUZAI

湖北科学技术出版社

TONGJING BUZAI FANNAO



1. 1930年，美国纽约市的天际线，包括帝国大厦
2. 1930年，美国纽约市的天际线，包括帝国大厦
3. 1930年，美国纽约市的天际线，包括帝国大厦

SHISHIFEIFEI

HUATONGJING

是是非非话痛经

月经——女人半生的心事

月经是指女孩子在青春期出现的周期性的阴道出血,它是由于卵巢周期性变化导致子宫内膜周期性脱落而出血的。月经来潮是青春期开始的一个重要标志,它提示卵巢产生的雌激素足以使子宫内膜增殖,在激素达到一定水平,而且有明显波动时,引起子宫内膜脱落即出现月经;也是生殖功能成熟的标志之一。

1 初潮

第一次月经来潮称月经初潮,初潮年龄多在 13~14 岁之间,较早在 11~12 岁,较迟的在 15~16 岁。

2 月经周期

从月经来潮的第一天到下次月经来潮的第一天称为一个月经周期。绝大多数人在 28~35 天之间,但也有少数人短至 20 天或长达 45 天一个周期,在上述范围内,只要月经有规律,均属正常现象。

3 月经期

阴道流血期间称为月经期，多数人的月经期持续 3~5 天，但少至 1~2 天，多至 7~8 天也属正常范围。

4 月经血量

正常月经期的月经血量为 20~120 毫升，多数为 50 毫升，以月经来潮的第二、三天最多，以后逐渐减少。

5 月经血特点

月经血的特点是不凝固，呈暗红色。月经血中除血液外，还含有子宫内膜脱落的碎片、子宫颈粘液及阴道上皮细胞等。

是非语痛经
SHI SHI YU TONG JING
IS NOT A PAINFUL PERIOD

5

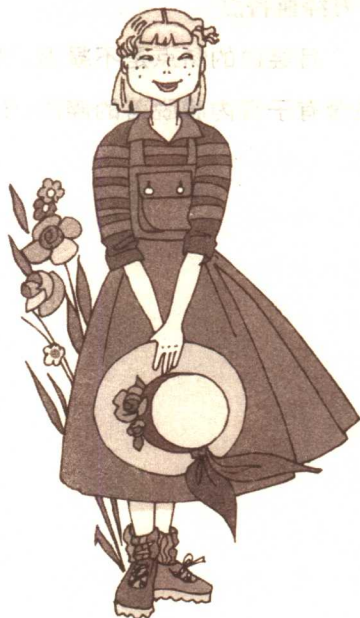


少女为什么会来月经？

女孩子进入青春期以后，每隔 28 天左右子宫就会发生周期性的出血，这就是月经。正常女子从青春来月经以后，除了怀孕期和哺乳期外，一直有规律的月经周期，直到绝经。

少女为什么会来月经？这与子宫内膜的周期性变化有关。

子宫内膜分两层，表面的一层叫功能层，月经周期的变化主要在这一层里进行，这一层每个月经周期都要经过一次脱落和再修复；靠近肌肉的一层叫基底层，月经周期中功能层脱落以后，由这一层产生新的功能层。子宫内膜随卵巢排卵而发生周期性的变化。女孩子出生后，卵巢里就有许多原始卵泡。进入青春期后，一般每个月



有一个卵泡发育成熟。成熟的卵泡里的卵子从卵巢里排出到腹腔,叫排卵。排卵的日子大体在两次月经中间,即下次月经的前14天左右。在排卵以前,卵泡发育的过程中卵巢产生雌激素,子宫内膜受雌激素的影响,逐渐增厚达2毫米左右。这时候子宫内膜的腺体随之增长,动脉加粗变弯,结缔组织增生。卵泡在破裂排出卵子以后,立即缩小,形成黄体。黄体除了分泌雌激素外,还能分泌孕激素。在雌激素和孕激素的作用下,子宫内膜继续增厚到5~8毫米左右。这时,子宫内膜腺体进一步增长,腺细胞的分泌物增多,动脉更加扩张充血,结缔组织里液体增多。

子宫内膜的这种变化是为卵子受精后嵌入做准备,如果卵子受精,受精卵就会在这松软、肥厚、富有血管的子宫内膜上种植(着床),子宫内膜就会继续生长发育,同时在黄体的作用下,子宫内膜不脱落,也就没有月经。如果卵子没有受精,黄体就逐渐退化,分泌的雌激素、孕激素急剧减少,子宫内膜失去激素的作用,血管就会发生持续收缩,使子宫内膜的功能层缺血,引起组织变性、坏死,血管的通透性增加,致使血管破裂,内膜底部水肿形成,随后坏死的子宫内膜功能层就剥落下来,同血液、子宫颈分泌的粘液一起排出,这就是月经。月经期一般是3~5天,这期间子宫内膜的功能层剥落,造成了宫内的伤创面,月经过后6~14天,子

是非
非非
痛痛
痛痛





宫内膜的基底层上皮细胞分裂增生，移向破溃的创面，逐渐修复和形成新的功能层。这时候，卵巢里又有新的卵细胞在生长发育、成熟、排卵、出现黄体、产生性激素，使子宫内膜再次增生、剥落、出血，于是又来一次月经。卵巢每个月排一次，也就形成了每个月来一次月经。

月经是正常、健康女性的生理活动，它也代表了女性的健康状况。所以，女孩子来月经是正常的事，不要以为是“丑事”、“倒霉的事”，并积极注意月经期间的卫生，以及情绪、生活的调节，使月经保持正常，使青春少女身体健康。



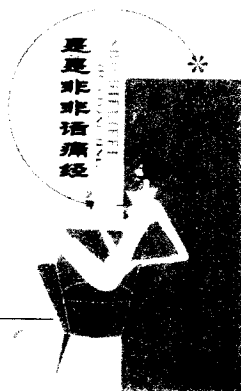
神秘的月经中期腹痛

有些女性，在月经来潮前两周时发生轻微腹痛，又查不出毛病。这种由排卵引起的腹痛叫排卵性腹痛。卵泡在发育成熟的过程中，体积不断增大，泡液增多，并逐渐移向卵巢的表面，突出于卵巢的包膜上。当卵细胞完全发育成熟，卵泡膜和卵巢包膜就会溶解、破裂，卵细胞被缓慢地挤出，这就是排卵。在排卵的时候，卵泡和卵泡里面的液

体溢出进入腹腔,刺激腹膜,引起腹痛,这就是排卵性腹痛。如果是两侧卵巢轮流排卵,腹痛就有可能在两侧下腹部每月轮流发生。

许多疾病和因素都有可能引起腹痛，所以，诊断本病前应先排除其他疾病所致的腹痛，可以通过测量一段时期的基础体温来鉴别。如果腹痛的时间恰与排卵时间相吻合，就是排卵性腹痛。当然，并不是每一个女性每个月都会发生排卵性腹痛。

排卵性腹痛是一种生理现象,不必治疗。如果腹痛较重,可服一些止痛片,也可口服一段时期短效避孕药。



月经与哪些激素有关？

女性自青春期到更年期,生殖器官出现周期性变化,称“性周期”。由于最明显的外在表现为月经,因而称“月经周期”。这种周期性变化,是通过在中枢神经系统控制下的下丘脑、垂体、卵巢(称为下丘脑-垂体-卵巢轴)内分泌系统的兴奋和抑制作用来调节的,与以下激素有关:

1 下丘脑性激素

下丘脑性激素是位于脑底部,其中间隆突细胞分泌的肽类激素,具有高度生物活性,只需几毫微克(ng)就可产生生物效应。这些激素通过垂体门脉血管系统达到垂体前叶,促进或抑制其分泌各种相应的激素。起到促进作用的称释放激素(RH),起抑制作用的称抑制激素(LH)。

(1)促性腺激素释放激素(GnRH)为调节月经的主要激素,于1971年人工合成,其化学结构为10肽化合物。此激素能使垂体分泌促卵泡素(FSH)和促黄体生成素(LH),但主要为后者,故又称黄体生成素释放激素(LH - RH)。它们究竟是一种还