

● 健康引领时尚 医学走入心灵

健康畅销书  
全新改版

# 女性私人医生

任长春 樊庆泊◎编著

女性自我调护 自我保健

NUXING SIREN  
YISHENG

- 【准备怀孕】女人是生命的摇篮，你知道在做妈妈之前应该做哪些准备吗？
- 【识别炎症】炎症形形色色，妇科专家告诉你怎样自我维护好健康。
- 【远离性病】性的误区里有许多麻烦，请用科学知识筑好防护墙。
- 【预防肿瘤】肿瘤可能藏在不易察觉的地方，请拥有一双慧眼吧。
- 【认识月经】解读月经密码，学会在特殊的日子爱护自己。
- 【感悟性爱】走进伊甸园，有困惑、迷茫和不知所措，私人医生为你指点迷津。
- 【学会避孕】拒绝药流、人流，在激情燃烧的时候尽享两性之爱。
- 【守候美丽】去除瑕疵，做百分百美丽女人。

中国妇女出版社

● 健康引领时尚 医学走入心灵

健康畅销书  
全新改版

# 女性私人医生

任长春 樊庆泊◎编著

女性自我调护 自我保健



NUXING SIREN  
YISHENG

- 【准备怀孕】女人是生命的摇篮，你知道在做妈妈之前应该做哪些准备吗？
- 【识别炎症】炎症形形色色，妇科专家告诉你怎样自我维护好健康。
- 【远离性病】性的误区里有许多麻烦，请用科学知识筑好防护墙。
- 【预防肿瘤】肿瘤可能藏在不易察觉的地方，请拥有一双慧眼吧。
- 【认识月经】解读月经密码，学会在特殊的日子爱护自己。
- 【感悟性爱】走进伊甸园，有困惑、迷茫和不知所措，私人医生为你指点迷津。
- 【学会避孕】拒绝药流、人流，在激情燃烧的时候尽享两性之爱。
- 【守候美丽】去除瑕疵，做百分百美丽女人。

图书在版编目 (CIP) 数据

女性私人医生 / 任长春, 樊庆泊编著. —北京:

中国妇女出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80203 - 890 - 5

I. ①女… II. ①任… ②樊… III. 女性—保健—基本知识

IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 226086 号

女性私人医生

---

编 著: 任长春 樊庆泊

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

装帧设计: 青鸟意识艺术设计

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20

字 数: 330 千字

版 次: 2010 年 1 月第 4 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 890 - 5

定 价: 29.80 元



# 目 录

## Contents

### ◆ 认识 月 经 ◆

“春江潮水连海平，海上明月共潮生”。这是唐诗《春江花月夜》里的诗句。潮水随月亮起落，是古人对自然界万物之间关系的认识。但是，你知道吗？在我们的身体里，也有一个与月亮一同变化的器官，当月亮绕地球旋转一周的时候，子宫里也经历了一次潮起潮落的变化，这就是我们熟悉的月经……

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 为什么会有月经 / 2        | 为什么月经总错后 / 15       |
| 初潮之前有哪些征兆 / 2      | 月经前淋漓出血是怎么回事 / 16   |
| 如何计算月经周期 / 3       | 什么是人工周期治疗 / 16      |
| 什么是正常月经 / 3        | 怎样用中成药治疗月经不调 / 17   |
| 哪些表现属于月经不调 / 5     | 两次月经中间的出血是怎么回事 / 18 |
| 哪些因素能打乱月经的周期 / 6   | 排卵期为何腹痛 / 19        |
| 出血太多，总来月经是怎么回事 / 7 | 月经正常就有排卵吗 / 20      |
| 月经不来了，怎么回事 / 11    | 怎样了解自己的月经有无排卵 / 21  |
| 月经量少有哪些原因 / 14     | 女性为什么容易怕冷 / 22      |

- 为什么会发生痛经 / 24
- 痛经能治愈吗 / 25
- 原发性痛经如何治疗 / 26
- 继发性痛经如何治疗 / 27
- 子宫内膜为什么“离家”出走 / 29
- 怎样治疗子宫内膜异位症 / 30
- 子宫内膜异位症可以预防吗 / 32
- 如何应用中药治疗痛经 / 33
- 治疗痛经有哪些新方法 / 35
- 痛经病人怎样进行生活调理 / 36
- 来月经时鼻出血怎么办 / 39
- 月经期间为何关节疼痛 / 40
- 这是不是经前期紧张综合征 / 40
- 如何错开不适宜的月经 / 42
- 减肥缘何减掉月经 / 42
- 阴道不规则出血应考虑哪些原因 / 43
- 放环后月经不调怎么办 / 44
- 人工流产后出现月经不调怎么办 / 44
- 服避孕药后出现闭经怎么办 / 45
- 服避孕药后阴道出血怎么办 / 46
- 怀孕了是否还可以来月经 / 47
- 产后什么时候来月经 / 47
- 月经期间为什么不可以同房 / 48
- 谁拿走了上帝的礼物 / 49
- 更年期综合征有哪些表现 / 50
- 什么是雌激素替代治疗 / 51
- 更年期应如何保健 / 52
- 更年期女性如何保持心理健康 / 54
- 如何治疗更年期功血 / 55

## 识别炎症

子宫的周围什么样？子宫的下面连着一一条长长的通道，两边是又窄又弯的走廊，走廊的末端有伞一样的凉亭……

这是一个养育生命的花园。然而，就像鲜花茂盛的地方会有奇花异草滋生和害虫生长一样，子宫也会带给我们疾病和烦恼。

- 怎样观察白带正常与否 / 58
- 如何看懂白带化验单 / 59
- 外阴瘙痒是怎么回事 / 59
- 少女为什么会出外现外阴瘙痒 / 61
- 如何治疗阴虱 / 62
- 宫颈炎与宫颈糜烂是一回事吗 / 62
- 得了盆腔炎怎么办 / 64
- 未婚女孩为什么会得盆腔炎 / 67
- 什么是子宫内膜炎 / 67
- 白带增多、外阴瘙痒该怎么办 / 68

- 如何知道自己是否得了滴虫性阴道炎 / 69  
 幼女为何患阴道炎 / 75  
 阴唇上有一层白色薄膜是怎么回事 / 71  
 老年性阴道炎有哪些表现 / 76  
 细菌性阴道病需要治疗吗 / 73  
 哪些妇科疾病可以引起腰痛 / 77

## ◆ 感悟性爱 ◆

对性的初次尝试，既充满期待又害怕受伤。  
 走进伊甸园，你尝到的是难以下咽的苦涩，还是妙不可言的甘甜？

- 初次同房为什么没有出血 / 80  
 如何面对第一次 / 80  
 初次性生活会出现哪些问题 / 81  
 处女膜在哪里 / 83  
 阴毛稀少是病吗 / 83  
 阴道是什么样的 / 84  
 怎样才算发生了性关系 / 85  
 该不该拒绝男友的性要求 / 86  
 如何刺激阴蒂 / 86  
 性生活时阴道干燥怎么办 / 87  
 为什么会出现性交痛 / 88  
 为什么没有性高潮 / 89  
 女性性欲低下怎么办 / 91  
 该不该为手淫而自责 / 93  
 能戒掉手淫吗 / 94  
 性欲过强的原因是什么 / 94  
 如何解除阴道痉挛 / 95  
 梦到与男朋友性交正常吗 / 96  
 口交是否有害健康 / 97  
 性生活后乳房胀痛是怎么回事 / 98  
 性交后出血是什么原因 / 98  
 怎样延长性交时间 / 99  
 性满足与丈夫阴茎大小有关吗 / 100  
 性交次数多少才算适当 / 101  
 性生活时难为情怎么办 / 102  
 阴道排气是怎么回事 / 103  
 怀孕了还可以有性生活吗 / 104  
 产后什么时候开始性生活 / 104  
 更年期女性如何安排性生活 / 106  
 妇科手术后多久可以同房 / 106  
 什么是女性性器官整形术 / 107

## ◆ 学会避孕 ◆

当一对对坠入爱河的青年男女沉浸在幸福甜蜜的亲密接触之中时，一个幼小的生命或许会在此刻悄然诞生……

对避孕知识的无知和误解，让女人一次次地承受身心的痛苦，人流、药流，让女人流血又流泪。

作为女人，为了健康，学会避孕吧！

为什么会怀孕 / 112

避孕有哪些方法 / 113

新婚夫妇如何避孕 / 114

产后哺乳期妇女如何避孕 / 115

生育后妇女如何避孕 / 115

人工流产后应该怎样避孕 / 115

更年期妇女如何避孕 / 116

患病妇女如何避孕 / 116

未婚女性如何避孕 / 117

这样避孕可以吗 / 118

避孕套适合哪些人 / 119

使用避孕套有哪些优点 / 119

使用避孕套时应注意什么 / 120

避孕套脱落在阴道内怎么办 / 121

性交时避孕套破了怎么办 / 122

使用避孕套发生过敏反应怎么办 / 123

丈夫不愿意使用避孕套怎么办 / 123

什么是女用避孕套 / 124

怎样使用阴道隔膜 / 125

使用阴道隔膜时应注意什么 / 126

宫内节育器为什么能避孕 / 127

常用的节育器有哪些 / 127

放置宫内节育器应选择什么时间 / 128

放置宫内节育器后应注意什么 / 129

放置宫内节育器有什么副作用 / 130

为什么放置节育器后仍会妊娠 / 130

节育器脱落的原因有哪些 / 131

新婚时放置宫内节育器好不好 / 131

何时取出宫内节育器 / 132

口服避孕药为什么能避孕 / 133

女用避孕药有哪些副作用，如何防治 / 134

哪些人要慎用或不宜使用避孕药 / 136

怎样选择避孕药 / 137

如何服用短效口服避孕药 / 138

怎样服用长效口服避孕药 / 139

如何使用探亲避孕药 / 140

避孕药漏服怎么办 / 142

避孕药应避免与哪些药物合用 / 142

- 服用避孕药应注意哪些问题 / 143
- 怎样用避孕药来推迟月经 / 143
- 外用避孕药有几种 / 144
- 如何使用外用避孕药膜 / 144
- 怎样使用外用避孕药片 / 145
- 怎样使用避孕栓 / 146
- 怎样使用避孕药膏 / 146
- 如何使用长效避孕针 / 147
- 什么是皮下埋植避孕 / 148
- 什么是阴道避孕环 / 149
- 如何推算“易孕期” / 151
- 体外排精可靠吗 / 153
- 仅仅是生殖器接触就可以导致怀孕吗 / 153
- 性生活时没有避孕可以事后补救吗 / 154
- 毓婷怎么服用 / 155
- 输卵管绝育术后复通率有多高 / 156
- 如何知道自己怀孕了 / 158
- 怀孕多长时间可以做流产 / 159
- 如何计算怀孕时间 / 159
- 人流药流哪个好 / 160
- 哪些人可以选择药物流产 / 161
- 哪些人不宜做药物流产 / 161
- 药物流产怎么做 / 162
- 药物流产有哪些副作用 / 162
- 宫外孕误做药流是什么原因 / 163
- 哪些人不宜做人工流产 / 164
- 人工流产前应做哪些准备 / 165
- 人工流产可能发生哪些不良反应 / 165
- 流产后如何饮食调养 / 166
- 流产后多久可以同房 / 167
- 流产后出血不止的原因是什么 / 168
- 流产后应隔多长时间再怀孕 / 168
- 多次流产会影响生育吗 / 169
- 人工流产后为何会引起不孕 / 170
- 人流后不孕怎么办 / 170
- 哪些人头胎流产应慎重 / 171
- 哪些人适合做宫腔镜、腹腔镜 / 172

## ◆ 远离性病 ◆

那些一次次走进性的误区的迷途者，如何承受性病带来的痛苦？  
那些洁身自好的无辜者，又是怎样染上性病的？对于性病，女人有着  
太多的困惑……

- 哪些疾病属于性病 / 174
- 怎样知道自己是否得了性病 / 175
- 感染性病的途径有哪些 / 174
- 淋病有哪些表现 / 177



得了淋病怎么治 / 178

如何确诊是否得了生殖器疱疹 / 180

生殖器疱疹如何治疗 / 181

如何诊断非淋菌性尿道炎 / 182

非淋菌性尿道炎可以治愈吗 / 183

淋病与“非淋”有何不同 / 185

什么是尖锐湿疣 / 185

哪些疾病容易与尖锐湿疣相混淆 / 187

怎样治疗尖锐湿疣 / 188

患梅毒后有哪些表现 / 190

如何治疗梅毒 / 192

什么是软下疳 / 194

什么是艾滋病 / 195

艾滋病有哪些症状 / 196

什么是“窗口”期 / 197

如何预防艾滋病 / 198

性病为何久治不愈 / 199

性病对胎儿有何影响 / 200

## ◆ 预防肿瘤 ◆

那些不易察觉的肿瘤，会藏在迷宫里的某一个地方。等你知道它的存在时，已经晚了。怎么办？定期的妇科检查是预防它们的最好办法。

女性哪些不适与癌症有关 / 204

早期乳腺癌有哪些表现 / 205

如何自我检查乳房 / 205

如何确诊乳腺癌 / 206

哪些原因可致乳腺癌 / 207

如何预防乳腺癌 / 208

女性溢乳是怎么回事 / 209

乳房肿块时大时小是怎么回事 / 211

宫颈癌有哪些症状 / 212

怀疑患有宫颈癌时应做哪些检查 / 212

怎样预防宫颈癌 / 213

什么是子宫内膜癌 / 214

哪些人应高度警惕子宫内膜癌 / 216

谈谈子宫内膜癌的手术治疗 / 217

什么是卵巢肿瘤 / 218

如何早期发现卵巢肿瘤 / 219

谈谈卵巢肿瘤的手术治疗 / 220

卵巢囊肿和卵巢肿瘤是一回事吗 / 221

绝经后出血有哪些原因 / 221

子宫肌瘤会恶变吗 / 222

切除子宫好不好 / 223

白领女性为何易患乳腺癌、卵巢癌 / 226

什么是外阴白斑 / 227

## ◆ 准备怀孕 ◆

人类最原始、最安全、最舒适的安乐窝在哪儿？当然你已经不记得，在母亲的子宫里——我们每一个人都居住过的地方。

女人是生命的摇篮。对女人而言，没有什么比做母亲更让人满足和自豪的了。那么，在决定要宝贝之前，你应该做哪些准备呢？

- 什么时候怀孕合适 / 230
- 怀孕前要注意什么 / 230
- 怀孕前不要使用哪些药物 / 231
- 怀孕前应积极治疗哪些疾病 / 232
- 长期在电脑前工作对怀孕有影响吗 / 233
- 吸烟对优生有何影响 / 234
- 如何预防母子血型不合 / 235
- 患乙肝可以生育吗 / 236
- 夫妻一方为乙肝病毒携带者能传染对方吗 / 238
- 丈夫患有乙肝能怀孕吗 / 238
- 在什么情况下应做遗传咨询 / 239
- 为什么总不怀孕 / 239
- 引起不孕的男方因素有哪些 / 241
- 外界因素可以引发不孕吗 / 242
- 出现不孕应做哪些检查 / 242
- 目前有哪些治疗不孕症的方法 / 245
- 怎样评价卵巢功能 / 248
- 这些疾病为何影响怀孕 / 248
- 多囊卵巢综合征会引起不孕吗 / 250
- 卵巢囊肿是否影响生育 / 251
- 支原体、衣原体阳性是否需要治疗 / 253
- 子宫位置对怀孕有影响吗 / 254
- 如何知道自己是宫外孕 / 255
- 为什么会出现习惯性流产 / 257

## ◆ 守候美丽 ◆

美，是女人永远关注的话题。对女人而言，美丽不仅仅是一道风景，更是一种心情。

- 皮肤为什么总爱过敏 / 260
- 出现“桃花癣”怎么办 / 261
- 皮肤上的红点点是怎么回事 / 261
- 皮肤为什么像鸡皮疙瘩 / 262
- 如何让皮肤变白 / 263
- 佩戴首饰为何引起皮肤过敏 / 265
- 如何去掉扁平疣和寻常疣 / 265
- 面部发红、血管破裂是怎么回事 / 267
- 如何治疗毛细血管扩张症 / 268
- 面部的小痘痘是怎么回事 / 269
- 得了痤疮如何护肤 / 269
- 治疗痤疮有哪些新方法 / 271
- 如何清除黑头粉刺 / 272
- 酒渣鼻如何治疗 / 272
- 螨虫为何易致面部皮肤病 / 273
- 怎样去掉青春痘留下的疤痕 / 274
- 面部划伤会留疤痕吗 / 275
- 如何判断自己是否属于瘢痕体质 / 275
- 雀斑与黄褐斑有哪些区别 / 276
- 怎样治疗黄褐斑 / 277
- 哪些鲜花可以美容 / 278
- 女孩儿唇部多毛是什么原因 / 279
- 患有多毛症如何脱毛 / 279
- 嘴唇干裂脱皮怎么办 / 280
- 除皱术是怎么回事 / 282
- 如何去除黑眼圈 / 283
- 怎样才能去掉眼袋 / 284
- 双眼皮手术应注意哪些问题 / 285
- 双眼皮手术后如何护理 / 286
- 什么是隆鼻术 / 287
- 如何让身体长得更高 / 288
- 高跟鞋对身体是否有害 / 289
- 如何使自己长胖 / 289
- 减肥有什么好方法 / 291
- 产后如何恢复体形 / 292
- 什么是脂肪抽吸术 / 293
- 乳房太小怎么办 / 294
- 乳房一大一小是怎么回事 / 296
- 乳头凹陷怎么办 / 297
- 头皮屑为什么这么多 / 298
- 出现白发怎么办 / 299
- 头发自然卷可以治吗 / 300
- 出现斑秃怎么办 / 301
- 脱发的原因有哪些 / 302
- 如何治疗脱发 / 304
- 为什么会有腋臭 / 305
- 口臭的原因是什么 / 306
- 如何让牙齿洁白美丽 / 307
- 牙齿畸形如何矫正 / 308



# 认识月经

“春江潮水连海平，海上明月共潮生”。这是唐诗《春江花月夜》里的诗句。潮水随月亮起落，是古人对自然界万物之间关系的认识。但是，你知道吗？在我们的身体里，也有一个与月亮一同变化的器官，当月亮绕地球旋转一周的时候，子宫里也经历了一次潮起潮落的变化，这就是我们熟悉的月经……

## 为什么会有月经

女孩子从十几岁开始，卵巢发育成熟，一般情况下每个月排出一枚卵子。当卵子排出之时，子宫内膜也悄悄地为怀孕做着准备，它慢慢地增生、变厚，这期间血管也一同生长，这时的子宫表面又松软又舒适，为受精卵创造了一个适宜的、能够安家的温床。卵子可以存活 24 小时，在这段时间里，如果精子和卵子能够相遇，就形成了受精卵，它们来到子宫里定居，这就是通常所说的怀孕的过程。

如果没有怀孕，子宫里增生的内膜便成了无用之物，于是就会萎缩、脱落，脱落时，里面的毛细血管会破裂，血液与脱落的内膜碎片一同从阴道排出，这样就形成了月经。

月经结束后，经过大约十天左右的休整，卵子再度排出，又一个生育周期开始了……

生命之神就是这样一次次地在子宫里耕耘、清理，等待着孕育生命的种子降临在这块松软潮湿的“土地”上。这样的周期在女人一生中反复 400 次左右，也就是说，女人一生要排出 400 个左右的卵子，但每个人之间又有差别。正常情况下，每一次排卵后如果未发生怀孕都会出现一次月经，一般来说女性从十几岁到五十岁左右有月经，这段时期称育龄期，是女人具有生育能力的时期。

## 初潮之前有哪些征兆

月经初潮标志着卵巢功能发育成熟，已经具备了生育能力。那么，对于还没有月经的女孩子来说，你如何知道自己什么时候月经初潮呢？

女孩子在第一次月经来临之前，全身会出现一系列的变化。首先，表现在身高和体重方面。女孩子在 9~10 岁之间，应该每隔半年测量 1 次身高、体重，如果在某次测量中发现身高、体重突然增加，这是体内荷尔蒙变化的征象，预示着大约半年后月经初潮即将到来。其次，如果发现乳房膨胀并出现乳晕，触摸时有

硬结，那么将在乳房开始发育的两年内出现月经初潮。再次，要看有无白带的出现，如果少女阴道分泌出类似蛋清样透明而略呈黏稠状的液体，预示2~3年后月经初潮即将到来。

掌握了这些规律，你就可以提前了解一些女性生理方面的知识，做母亲的也应多多给予指导，使少女安然度过月经初潮期。

## 如何计算月经周期

来月经的第一天为月经周期的开始，两次月经第一天的间隔时间称为月经周期。月经周期的计算应包括月经来潮的时间。有些女性只计算月经干净到下一次来月经的时间，这样就把月经周期缩短了。

你到妇产科就诊时，医生常常要问及末次月经的时间，末次月经的时间是指距就诊日最近的一次月经来潮时间，也应从出血第一天算起。但应注意，末次月经指的是与通常一样的行经时间及出血量，不要将阴道不正常出血误认为是月经。

判断是不是正常月经，可从出血量和出血时间两方面观察，非正常出血一般血量比月经少，时间或短或长，失去平时月经来潮的规律性。

## 什么是正常月经

处在生育期的女性，如果没有怀孕，每个月都应该有一次月经来临。但有时它也会像个淘气的孩子一样捉摸不定，有时候先期而至，有时又迟迟不肯露面；多时如潮水汹涌，少时如细雨缠绵。月经会带给我们许许多多的烦恼，比如莫名其妙的烦躁、头痛、腹痛和腰酸等。即使是那些来潮十几年的女性，也难以说清哪些情况下的月经是正常的，而哪些又是不正常的。这些疑惑常常带给我们这样的后果：或者把正常的情况当做疾病，造成不必要的恐慌；或忽视病情而延误时机，导致病情加重。所以作为女人应该学会识别自己的月经是否正常。

正常的月经应在适当的年龄出现，而且有正常的周期、经期、经量、经色和

经质。

1. 行经年龄。女子一般在13岁左右，月经即开始来潮，到49岁左右则自行停止，历时35年左右。在此期间除去妊娠及哺乳期以外，月经通常是一个月来潮一次，信而有期，因而称为月经。

2. 月经的周期。月经的周期即两次月经第一天相隔时间一般为28天，偶尔提前或延后时间不超过7天者仍可视作正常，故正常的月经周期不应少于21天，也不应超过35天。

3. 行经时间。也叫经期。是指经血来潮的持续时间，正常者应为3~7天，多数人为4~5天。

如果平时月经很正常，无其他明显的特殊诱因，出现月经提前或推迟7天以上，行经时间延长，应考虑是否有月经不调等病征。

4. 经量。是指经期排出的血量，一般总量为50~80毫升左右。由于个人的体质、年龄、气候、地区和生活条件的不同，经量有时略有增减，均属正常生理范畴。

如果每次月经量少于50毫升或超过100毫升，应考虑是否患有月经病。

5. 经色。是指月经出血的颜色，正常经血一般为红色稍黯，开始色较浅，以后逐渐加深，最后又转为淡红色而干净。

如果一直是鲜红色、紫红色或淡黄色、咖啡色均属不正常。

6. 经质。是指经血的性状，正常情况下经质不稀不稠，不易凝固，无明显血块，无特殊气味。如果月经血又黏又稠，或清稀如水，或夹有较多血块，应注意是否有子宫肌瘤、贫血等病征。

7. 伴随症状。月经期间，由于盆腔淤血及子宫流血量增多，可能有下腹及腰背下坠的感觉，待月经排出后，这种症状会减轻。但如果症状较明显，如痛经、经前浮肿、行经期间情志异常等，均属病态，应及时就医。

此外，有少数女性，身体无特殊不适，定期2个月或3个月、甚至1年月经来潮1次。古人分别将定期2个月月经来潮1次者称为“并月”；3个月月经来潮1次者称为“居经”；一年一行者称为“避年”。也有极个别的女性，终生没有月经来潮，但又不影响正常生育者，古人称之为“暗经”。还有的女性在怀孕早期，仍按期有少量月经来潮，但对胎儿无不良影响，古人称之为“激经”，这

都属于个别生理现象。

有的青年女子，在月经初潮后的头一两年之内，月经不能按时来潮，或提前或延后，甚或停闭数月，这是由于卵巢与中枢神经之间尚未建立稳定的、协调的反射关系，这些女孩子只要无明显全身症状，待身体逐渐发育成熟后，便能恢复正常。

还有一些绝经期前后的女性，常会出现月经紊乱，情绪也表现得不太稳定，只要是对生活与健康没有危害，一般也不作病态而论。

## 哪些表现属于月经不调

月经不调是指与月经有关的多种疾病，凡是月经的周期、经期、经量、经色、经质出现异常的现象，或伴随月经周期前后出现的难以忍受的症状，都统称为月经不调。它们主要包括：

1. 月经稀少。月经周期超过 40 天的子宫出血。
2. 月经过频。月经周期短于 21 天的子宫出血。
3. 月经过多。月经量多或经期延长的有规律的周期性子宫出血。月经量超过正常出血量，每次行经需要用很多卫生巾的出血量。
4. 月经不规则。月经周期不规则，一般经量不太多，表现为月经有时提前有时错后，难于掌握。
5. 不规则月经过多。经量过多，经期延长，周期不规则。这种月经不调常见于功能失调性子宫出血，有时出现在几个月的闭经之后，突然经血如注、淋漓不净。
6. 月经过少。月经量减少，周期有规律。
7. 月经中期出血。经常出现的、两次正常量月经之间的少量出血。
8. 痛经。在月经来潮之前几天，或月经期，或月经已干净后出现下腹部或腰骶部疼痛，疼痛的轻重程度不同，严重者可因剧痛而昏厥。
9. 闭经。年龄超过 18 周岁而尚未来潮，或已行经而又月经中断，不来潮时间超过 3 个月以上者称闭经。
10. 经前期紧张综合征。在经前、经期或月经干净后不久的时间内出现一系



列症状。这些症状可单独出现或几个症状同时出现。常见的症状有乳房胀痛、头痛、身痛、腹泻、口腔溃疡、眩晕、皮肤风疹块、发热、鼻腔出血、情绪异常如抑郁、烦躁、失眠等。

11. 更年期综合征。有的妇女在绝经期前后会出现一些与绝经有关的症候，如眩晕耳鸣、潮热汗出、心悸失眠、烦躁易怒、面部或下肢浮肿、纳呆、溏便、月经紊乱、情志不宁等。

月经关系到女人的生育和健康，而生育与健康又关系女人一生的幸福，所以当它出现异常时，及早治疗就尤为重要。

## 哪些因素能打乱月经的周期

每个月的月经为什么能如期而至？这是由于在我们的身体里有一个管理月经的指挥中心，它时时向子宫发出指令，让它知道自己什么时候该做什么，月经就会来去有时。

那么是谁在履行管理的职责呢？让我们来看看它们工作的情形：在我们的的大脑里，首先是丘脑下部的神经分泌细胞向垂体前叶发出信息，使其分泌雌激素，这种雌激素能够刺激卵巢中的卵泡（卵子的前身物质）不断生长、发育、成熟，最后排出卵子。卵巢不但能排卵还能分泌性激素，它所分泌的激素作用于子宫内膜，使其发生增厚—脱落—出血的周期性的变化，使月经按时来潮。同时卵巢还能向下丘脑反馈信息，当卵巢分泌的性激素增多时，它会发出信号使下丘脑抑制其释放；当某种激素分泌减少时，它又通过下丘脑促进其释放。如此严密的管理系统维持了正常的月经周期。而这个系统的最高指挥中心——下丘脑，又受人体的总司令——大脑皮层的支配。由此可以看出，这个指挥系统，即下丘脑—垂体—卵巢的任何一个环节没有履行自己的职责，或出现信号传导错误，月经都会发生紊乱。由于大脑皮层对下丘脑实行总调控，所以神经系统在月经周期的调节中，占有极其重要的地位。也就是说，一个人精神、情绪的变化，也同样可以引起月经的改变。

上述各个部门失职、管理不善造成的月经不调，医学上称神经内分泌功能失调性月经病。如功能失调性子宫出血、功能性闭经（原发性闭经）、功能性痛经