

女人要懂内分泌

妇科内分泌经典问答200问

The Endocrinology Women Should Know

Two Hundred Questions and Answers on Gynecological Endocrinology

主编 阮祥燕 Alfred O. Mueck



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

女人要懂内分泌

妇科内分泌经典问答200问

The Endocrinology Women Should Know

Two Hundred Questions and Answers on Gynecological Endocrinology

主编 阮祥燕 Alfred O. Mueck

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要懂内分泌: 妇科内分泌经典问答 200 问/阮祥燕,
(德)默克(Mueck, A. O.)主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014
ISBN 978-7-117-19515-7

I. ①女… II. ①阮…②默… III. ①妇科病-内分泌病-防
治-问题解答 IV. ①R711-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 158099 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

女人要懂内分泌
妇科内分泌经典问答 200 问

主 编: 阮祥燕 Alfred O. Mueck
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)
地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号
邮 编: 100021
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830
印 刷: 北京机工印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32 印张: 7
字 数: 176 千字
版 次: 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-117-19515-7/R · 19516
定 价: 25.00 元
打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

编 委

(按姓氏笔画排序)

- Alfred O. Mueck 德国图宾根大学妇产医院
王 娟 首都医科大学附属北京妇产医院
王惠春 北京海淀妇幼保健院
卢永军 首都医科大学附属北京妇产医院
田玄玄 首都医科大学附属北京妇产医院
田秦杰 北京协和医院
米 鑫 北京市顺义区妇幼保健院
阮祥燕 首都医科大学附属北京妇产医院
杜 娟 首都医科大学附属北京妇产医院
李连芳 北京怀柔妇幼保健院
杨 欣 北京大学人民医院
杨晓葵 首都医科大学附属北京妇产医院
张 颖 首都医科大学附属北京妇产医院
武红琴 首都医科大学附属北京妇产医院
周坚红 浙江大学医学院附属妇产科医院
柳顺玉 首都医科大学附属北京妇产医院
殷冬梅 首都医科大学附属北京妇产医院
崔亚美 首都医科大学附属北京妇产医院
赖爱鸾 首都医科大学附属复兴医院



致 谢

尊敬的朋友们：首先感谢您阅读此书并希望您提出宝贵意见或建议！

本书编写过程及修稿过程得到白求恩基金会妇科内分泌委员会全体委员及秘书处的大力支持！大家利用周日的的时间集体修稿。秘书长王占英女士对本书的科普性方面提出了宝贵意见！秘书尚红艳女士积极帮助联系此书的封面设计。丁景璐先生对此书的封面设计提供了很好的思路！

首都医科大学附属北京妇产医院妇科内分泌门诊的病友们在选题与科普性方面提出了重要意见与建议！

首都医科大学附属北京妇产医院妇科内分泌科主管护士刘玉兰，护师甄洁，研究生、进修生们对本书的写作全过程给予了协助；硕士生刘莹、王浅浅主动参与校稿工作！

在此一并致以诚挚的谢意！

注：本书稿获得了以下主要项目成果的支持：

国家外专局引智项目 GDJ 20141100017, 20131100006,
20121100013 P201101007

国家自然科学基金项目 81172518, 30872745；

北京市自然科学基金 3082011, 3042009；

首都医学发展基金重点支持项目 2003-2038, 2007-2045；

北京市科技新星计划 2000;
北京市卫生系统高层次卫生技术人才培养计划项目 2009-
3-52
首都医科大学学科带头人项目:2013-1
北京市科技新星交叉项目(Nova Program):Z14111000180000

阮祥燕 Alfred O. Mueck

2014年6月3日



前 言

尊敬的读者：

首先告诉您我们为什么要写此书？

我是位妇科内分泌医生，看过我门诊的病友都会知道，我每个出诊日接待自然或慕名来就诊的患者，在我8小时的工作时间内是远远看不完的。尽管每天都要延长几个小时工作，但是依然没有足够的时间回答带着各种疑问、恐惧与担心而来的就诊者。这时我真的心有余而力不足，所以我与我的团队决定写一本科普书，就大家最常见的问题、最有异议的问题进行科学解答。夜以继日，今天我们完成了此书，希望能尽快与读者见面。

接下来向您解释：为什么女人要懂内分泌？特别是妇科内分泌？

爱美是女人的天性，健康是人人的追求，长寿更是医学目标。如果希望将美、健康与长寿结合为一体，那将是真正的人类幸福！如果您懂得内分泌，知道去调治，那幸福大道就在您脚下。当您出现面部皮肤粗糙灰暗，毛长胡须重、脖子黑；脸上出现黄斑、色斑；月经要么不来，要么来了不走、经期腹痛难忍；体重增加迅速；迫切想要宝宝，却怀不上，怀上了又容易胎停育；脾气突然变坏难以自控、无名的出汗、整夜难眠；腰酸背疼、反复尿道炎、阴道炎久治不愈；夫妻生活也变得困难而不协调等问题时，您是否考虑过

内分泌？是否考虑过妇科内分泌的问题？

人类的内分泌系统通常维持在一一种平衡的生理状态。内分泌腺分泌各种激素和神经系统一起调节人体的代谢和生理功能。正常情况下，各种激素是保持平衡的，如果某种原因使这种平衡被打破（某种激素过多或过少）就会造成内分泌功能紊乱。男性和女性都可能出现内分泌紊乱。女性的内分泌腺包括垂体、胰岛、肾上腺、甲状腺、甲状旁腺、胸腺和卵巢。内分泌功能紊乱可由生理因素（如年龄增长）、营养因素（如肥胖或过度减肥）、环境因素（如空气污染）、情绪因素（如焦虑紧张）等引起。内分泌功能紊乱的表现多样化，在女性多表现为月经不调、痛经、不孕、肥胖、头痛失眠、烦躁胸闷、潮热盗汗、乳腺胀痛增生、皮肤粗糙等。

妇科内分泌，是围绕女性下丘脑-垂体-卵巢轴系统，研究女性生长、发育、生殖、避孕、衰老的规律和调节，维持女性健康生活质量的学科，并发现、解决和治疗相关的异常症状与疾患，被称为妇产科的内科学基础。

女性一生有许多独特的生理变化特点，如周期性：第一，月经呈周期性，初潮后至绝经前，其月经生理改变有一定的周期规律。在每个月经周期，会呈现周期性的卵巢卵泡周期、激素的周期、子宫内膜的月经期、增殖期、分泌期改变；第二，下丘脑-垂体-卵巢分泌的激素呈脉冲性和周期性改变。此外，妇女的一生一直处于动态的变化之中，其内分泌状态呈现出生后稳定、青春期波动、生育期稳定、过渡期紊乱、绝经后低下的特征，其生物-社会-心理-身体也都处在变化之中，但又呈现一定的规律性。如果这些规律出现紊乱，即为妇科内分泌失调，临床上会出现各种各样的症状。例如周期性的丧失，月经不能按时来、按时干净，淋漓不净，则称为异常子宫出血；应有的排卵与子宫

内膜的周期变化缺失,即可增加子宫内膜的病变。出现时间的异常,16岁后不来月经,称为原发闭经;如10岁前就来月经,称为性早熟;不该有的出现了,如女孩子出现痤疮、多毛,常见于多囊卵巢综合征;“女孩”外阴有阴蒂长大,称为性发育异常等。这些都是妇科内分泌的内容。

妇科内分泌兼有内科和外科的性质。需要有内科分析定位的逻辑辩证思维,要知其然,更要知其所以然;要寻找发病的原因、清楚疾病的病理变化、明了疾病的短期和长远后果,分清主次,并不断修正和调整个体的诊治方案,比如闭经患者,就需要一步步分析闭经的原因;性发育异常者需要考虑到染色体或基因问题。也需要兼有外科手术的技巧和手到病除,不育患者需要腹腔镜和宫腔镜的检查和手术,性发育异常患者甚至需要进行保留血管神经的外阴整形手术等。

然后告诉您本书的主要内容?

编写本书前我们对妇科内分泌门诊就诊各年龄段的患者进行了现场调查,通过编委会讨论,从300多个问题中挑出前200个进行书面解答。为更好地就不同年龄段、不同疾病进行解答,本书按内容进行了分章编写,详见目录。

本书完稿后我们请妇科内分泌门诊病人进行了先期阅读,提出了她们看不懂的地方,并进行了修改,力争将最科学最前沿的理念与知识用通俗的语言奉献给读者。希望并相信当您读完此书后一定会认为物有所值!

阮祥燕 Alfred O. Mueck

2014年6月3日

目 录

第一章 了解你自己——探索女性 生理奥秘

1. 什么叫内分泌功能紊乱？什么叫妇科内分泌？ 1
2. 女性内分泌的核心是什么？ 2
3. 您认识下丘脑吗？ 4
4. 垂体在女性内分泌当中的作用是什么？ 5
5. 卵巢对女性意味着什么？ 5
6. 卵巢是如何排卵的？怎么判断是否有排卵？ 7
7. 怎么判断卵巢的储备功能？ 8
8. 您了解女性的外生殖器吗？ 9
9. 您了解异常的外生殖器是什么样的吗？ 11
10. 正常阴道是什么样的？ 13
11. 您了解子宫的位置和形态吗？ 14
12. 您知道女性切除子宫后对身体的影响是什么吗？ 16
13. 您知道输卵管的重要性吗？ 18
14. 输卵管受损后的表现有哪些？输卵管的
检查方法有哪些？ 19
15. 影响女性生殖系统的其他器官有什么呢？——甲状腺 ... 21
16. 甲状腺对女性内分泌有何影响？ 22

17. 甲状腺与妊娠有关吗? 23
18. 影响女性生殖系统的其他器官还有什么呢?
一 肾上腺 23
19. 肾上腺与女性内分泌的关系是什么? 25
20. 补充脱氢表雄酮(DHEA)有什么利弊? 25

第二章 你的月经真的正常吗?

21. 您知道什么是正常月经吗? 27
22. 第一次来月经多大年龄是正常的? 不正常是
因为什么? 怎么办? 28
23. 月经量多少是正常呢? 怎么知道月经量不正常? 29
24. 如何判断月经周期是否正常? 29
25. 排卵期出血是怎么回事? 30
26. 子宫内膜息肉会影响月经吗? 需要治疗吗? 31
27. 子宫内膜异位症影响月经吗? 怎么治疗? 31
28. 巧克力囊肿是怎么回事, 需要手术吗? 33
29. 服用糖皮质激素类药物会引起月经异常吗? 33
30. 不排卵会引起月经异常吗? 34
31. 子宫肌瘤会引起月经异常吗? 如何防治? 35
32. 什么是子宫腺肌症? 会影响月经吗? 35
33. 月经过多与血液系统疾病有关系吗? 36
34. 引起异常子宫出血的恶性疾病有哪些? 怎样治疗? 36
35. 青春期月经不规律需要治疗吗? 37
36. 更年期“乱经”正常吗? 37
37. 什么原因引起异常子宫出血呢? 38
38. 16岁的女孩还没有来过月经正常吗? 39
39. 半年不来月经需要检查治疗吗? 41
40. 长期情绪压抑可以引发闭经, 为什么? 43

41. 控制饮食减体重后有 3 个月没有来月经,为什么?
怎么办? 44
42. 运动员集训后 6 个月没来月经,为什么呢?
该怎么办呢? 45
43. 长期服避孕药,3 个月没有来月经了,为什么? 46
44. 脑垂体瘤会引起闭经吗? 47
45. 生孩子时大出血会引起闭经吗? 怎么办? 48
46. 闭经后检查提示空蝶鞍综合征,这是什么病?
怎么办? 49
47. 为什么卵巢肿瘤会引起闭经? 怎么办? 50
48. 卵巢功能的变化会引起闭经吗? 51
49. 为什么刮宫后一直没有来月经? 怎么办? 52
50. 闭经怎么治疗? 闭经能不能治好? 53

第三章 多囊卵巢是不治之症吗?

51. 多囊卵巢综合征是如何发现和诊断的? 55
52. 青春期女孩怎样诊断多囊卵巢综合征? 57
53. 多囊卵巢综合征的自我评价——我可能是
多囊卵巢综合征吗? 58
54. 我的脖子黑洗不净是怎么回事? 61
55. 我本女儿身可为什么全身长毛像男孩? 62
56. 多囊卵巢综合征的内分泌激素测定哪些会有异常? 64
57. 卵巢多囊改变与卵巢囊肿是一回事吗? 65
58. 如何正确评价多囊卵巢综合征女性的肥胖? 68
59. “高雄激素”是怎么回事? 有什么方法可以
“降低雄激素”吗? 70
60. 多囊卵巢综合征患者为什么需要测定促甲状腺激素
(TSH)和皮质醇(C)? 72

61. 多囊卵巢综合征与卵巢早衰是一回事吗? 74
62. 如何从月经形式方面初步判断多囊卵巢综合征? 76
63. 多囊卵巢综合征对女性生活质量有哪些影响? 77
64. 多囊卵巢综合征对女性的生育能力有何影响? 78
65. 多囊卵巢综合征的准妈妈要注意了——可能会
有哪些妊娠合并症? 78
66. 我这么年轻为什么有“代谢综合征”? 81
67. 多囊卵巢综合征与心血管病之间有什么关系? 82
68. 多囊卵巢综合征患者一定会得糖尿病吗? 83
69. 多囊卵巢综合征患者容易得癌症吗? 为什么? 84
70. 改善生活方式对多囊卵巢综合征的治疗有何益处?
如何改善? 86
71. 多囊卵巢综合征患者胰岛素抵抗有办法应对吗? 88
72. 手术可以根治多囊卵巢综合征吗? 89
73. 有生育要求的多囊卵巢综合征患者该如何
指导怀孕? 90
74. 无生育要求的多囊卵巢综合征患者该如何
调理月经? 92
75. 已经有孩子的多囊卵巢综合征患者还需要
继续治疗吗? 93
76. 多囊卵巢综合征患者怀孕有希望吗? 94
77. 为什么多囊卵巢综合征患者易发生胎停育?
如何预防? 95
78. 多囊卵巢综合征患者在什么情况下选择试管婴儿? 96
79. 月经规律一定就有排卵吗? 97
80. 多囊卵巢综合征患者使用克罗米芬对胚胎有致畸
作用吗? 99
81. 什么情况选用来曲唑促排卵? 100

82. 促排卵可能会存在哪些风险? 101

第四章 不孕不育怎么办?

——教你提高受孕率

83. 什么叫不孕不育? 103
84. 卵子一般发育至多大才算成熟? 什么叫优势卵泡? 104
85. 促卵泡发育的药都有哪些? 都是怎么用的? 105
86. 卵子总是排不出来, 怎么样处理最合适? 106
87. 促排卵是不是一次排的越多越好? 107
88. 促排卵药物可以反复使用吗? 促排卵治疗的最长时间是多少? 有什么副作用吗? 108
89. 人工辅助生殖技术中, 应用促排卵药物对生出的宝宝会不会有影响? 110
90. 生男孩、生女孩与应用促排卵药物间是否存在联系? ... 110
91. 市面上应用的排卵试纸怎样用? 自己在家怎样才能知道有没有排卵? 111
92. 为什么成功排卵了, 但仍不能受孕? 113
93. 排卵后怎样进行性生活有利于受孕? 115
94. 一般子宫内膜达到多厚, 受精卵可以着床? 116
95. 为什么会出现子宫内膜薄的情况? 应当怎样治疗? 116
96. 子宫偏小对受孕有什么影响? 117
97. 子宫肌瘤对妊娠有影响吗? 118
98. 长了子宫肌瘤是应该切掉还是不管它先要孩子? 120
99. 子宫内膜异位症对妊娠有影响吗? 121
100. 子宫腺肌症对妊娠有影响吗? 123
101. 有子宫内膜异位症、子宫腺肌症, 怀孕后就能好了吗? 124

102. 有过宫外孕病史,是否可以影响今后的妊娠? 125
103. 之前做过人工流产,输卵管一定会有炎症吗? 126
104. 什么情况下进行输卵管通畅检查,应当注意什么? 127
105. 输卵管通而不畅,是通一通就可以了吗? 128
106. 卵巢储备功能减退,卵巢早衰了,我们还能怀孕吗? ... 129
107. 通常男方精液达到什么标准才有利于妊娠? 129
108. 什么人群适合接受人工授精? 130
109. 什么人群适合做试管婴儿? 131
110. 什么是卵细胞捐赠? 适合哪部分人群? 132
111. 什么是代孕技术? 适合哪些女性? 132

第五章 你知道孕前做哪些准备吗?

——孕育健康宝宝

112. 女性最佳生育年龄以多大为好? 133
113. 一年中,受孕最佳季节是什么时候? 134
114. 受孕前,心情状况对受孕是否会有影响? 怎样进行
心态的调整? 135
115. 备孕过程中环境因素有影响吗? 136
116. 准备受孕前女性应当做哪些饮食营养及体质准备?
怎样科学地进行? 136
117. 女性孕前查体真的那么必要吗? 主要查什么? 138
118. 准备受孕前吃了感冒药要不要紧? 同房后吃了
消炎药后发现怀孕了孩子能要吗? 139
119. 怀孕前如果体重太重,会对怀孕后造成不良
影响吗? 140
120. 母亲有心脏病会遗传给孩子吗? 141
121. 母亲有高血压会对怀孕造成影响吗? 141

122. 母亲有糖尿病会影响到孩子吗? 142
123. 患有乙肝的孕妇会传染给孩子吗? 如何预防? 143
124. 患有肾脏疾病能要孩子吗? 143
125. 怎样判断自己怀孕了? 144
126. 应用 B 超检查对胚胎有影响吗? 144
127. 为什么会发生自然流产,怎样预防? 145
128. 女性黄体功能不足是什么意思? 怎么样治疗? 147
129. 孕早期测 hCG 有什么意义? 147
130. 吃保胎药对孩子有影响吗? 148
131. 母婴血型不合溶血能要孩子吗? 148

第六章 积极应对更年期,让美丽延续

132. 女性为什么会有更年期? 149
133. 如何判断自己进入了更年期? 151
134. 更年期就是更年期综合征吗? 152
135. 更年期来了是顺其自然还是积极干预? 152
136. 怎样算是绝经了? 154
137. 绝经后阴道出血为什么需要警惕? 155
138. 中年女性为什么容易出现腰腿、关节痛及
 腰椎间盘突出? 156
139. 为什么更年期女性抑郁症发生率较高? 158
140. 绝经对记忆力有影响吗? 158
141. 失眠与绝经有关吗? 159
142. 绝经是否会增加患老年痴呆的风险? 159
143. 反复出现尿路感染和绝经有关吗? 160
144. 绝经后真的会出现尿失禁? 162
145. 绝经后还要有性生活吗? 163
146. 经常偏头痛也是因为更年期来了吗? 164

147. 进入更年期为什么体重在迅速增加? 如何自我判断是否肥胖?	165
148. 皱纹是怎样爬上更年期女性的面庞的?	166
149. 乳腺增生会癌变吗?	166
150. 如何进行乳房的自我检查以尽早发现异常?	167
151. 定期体检有必要吗?	168
152. 更年期有哪些必要做的检查?	169
153. 更年期雌激素水平下降不是生理现象吗? 为什么要补充激素?	170
154. 哪种程度的更年期综合征需要激素治疗?	170
155. 激素治疗有哪些益处?	172
156. 激素治疗可以放心使用吗? 可能有哪些副作用?	173
157. 激素怎么用才安全?	174
158. 补充雌孕激素会导致发胖吗?	175
159. 乳腺增生可以服用激素吗?	176
160. 骨质疏松单吃钙片管用吗?	176
161. 雌激素服用多久可以停药?	177
162. 雌激素除了口服还有别的用药途径吗? 如何选择?	178
163. 使用雌激素有那么多的好处,是不是多多益善?	179
164. 更年期症状有没有不用雌孕激素的治疗方法?	179
165. 更年期保健是否就是服用激素?	181
166. 更年期饮食需要注意什么?	182
167. 市面上的保健品都可信吗?	184
168. 运动会不会加快关节老化、增加骨折风险?	185
169. 如何正确对待围绝经期性生活?	185
170. 更年期还需要避孕吗? 吃避孕药会不会不好?	186
171. 有什么好的办法延缓皮肤衰老?	186