

DELE YUEJINGBING ZENMEBAN

得了月经病

怎么办

陈国珍 主编



金盾出版社

JINDUN CHUBANSHE

THE FORTNIGHTLY JOURNAL

得了月经病

怎么办

张淑兰 主编



中国医药出版社
CHINA MEDICAL SCIENCE PRESS

得了月经病怎么办

主编

陈国珍

副主编

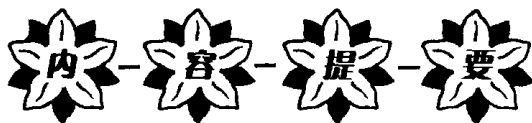
孟庆轩 韩 薇 张 莹

参加编著者

林 菲 魏晓炜 虹 云

穆丽霞 张秀清 刘 娟

金 盾 出 版 社



本书以问答形式,详细介绍了月经失调、痛经、闭经、功能失调性子宫出血等常见月经病的病因、诊断要点及中西医治疗方法。其内容丰富,通俗易懂,科学实用,适合于广大患者及基层医生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

得了月经病怎么办/陈国珍主编. —北京:金盾出版社,2008.5
ISBN 978-7-5082-5034-2

I. 得… II. 陈… III. 月经病-诊疗-问答 IV. R711.51-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 028041 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:万龙印装有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.5 字数:237 千字

2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



月经,是女性的一种正常生理现象,它从十三、四岁来潮,直至五十岁左右消失,伴随每个女人三十多年的漫长时间。由于月经受体内、外各种因素的影响,因此每个人的月经表现形式不尽相同。有些女性由于病理原因,常常发生各种各样的月经异常。

但是,不少女性对月经异常的危害认识不足,常常会抱着漫不经心的态度。一方面认为,月经牵涉到个人隐私,羞于谈及,就常常会讳疾忌医;另一方面认为,月经病是“小病”,不过是“倒霉”几天,忍受几天痛苦也就过去了,没有什么大不了的。这些认识是极其有害的。人体流动的血液都是一样的,都是从心脏流出来,经过循环又回心脏,所以月经流出的血和手指割破时流出的血是完全一样的。月经是子宫内膜脱落流出的血,子宫内膜受卵巢分泌激素的影响,而卵巢的分泌又受脑垂体分泌激素的影响。所以,月经来潮,不光是反映卵巢、子宫功能是否正常,还反映全身的健康状况。因此,月经是否正常不仅仅是关系女性生殖健康的问题,还是关系到整个身

体健康与否的问题。

由于存在自认为月经异常不是什么“大病”的不正确认识,往往使小病拖成大病;一些原本只要及时治疗,几天就可以痊愈的月经病,结果使自己痛苦几年、几十年,甚至危及生命。正是基于这种情况,为了帮助广大妇女增强对月经保健的认识和掌握防治月经病的知识,我们编写了《得了月经病怎么办》一书。本书以通俗易懂的文字,简明扼要地介绍了月经的生理、月经的异常表现、各种月经病的病因及中西医治疗方法。

我们衷心地希望,广大妇女朋友认真对待月经病,并能够通过阅读本书,了解和掌握月经病的防治常识,从而避免遭受月经病带来的痛苦,提高自己的健康水平,快乐而幸福地生活一生。

作 者



目 录

一、月经病概述

1. 什么是月经病? (1)
2. 怎样区别月经的正常与异常? (1)
3. 怎样知道自己得了月经病? (2)
4. 中医学认为引起月经病的常见原因有哪些? (3)
5. 导致月经病的生活因素有哪些? (4)
6. 七情内伤为什么可致月经病? (5)
7. 肝功能失常可导致月经病吗? (6)
8. 脾功能失常可导致月经病吗? (7)
9. 肺功能失常可导致月经病吗? (8)
10. 心功能失常可导致月经病吗? (9)
11. 肾功能失常可导致月经病吗? (10)
12. 气血失调可导致月经病吗? (11)
13. 肥胖与消瘦对月经有何影响? (13)
14. 痰饮、瘀血是怎样导致月经病的? (15)
15. 寒、热、湿邪是怎样导致月经病的? (16)
16. 怎样运用望诊诊断月经病? (18)
17. 怎样运用问诊诊断月经病? (20)
18. 怎样切诊诊断月经病? (23)
19. 怎样辨别月经病的虚、实、寒、热? (24)
20. 怎样用滋肾补肾法调治月经病? (27)



- 21. 怎样用健脾和胃法治疗月经病? (28)
- 22. 怎样用疏肝养肝法治疗月经病? (29)
- 23. 治疗月经病为什么要强调适时用药? (30)
- 24. 治疗月经病为什么要重视心理因素? (31)
- 25. 月经病患者怎样进行自我调养? (32)
- 26. 月经期不宜做的八件事指什么? (34)
- 27. 月经期的八个不当之举是什么? (36)
- 28. 月经期必须禁忌的食物有哪些? (37)
- 29. 月经期保健应注意哪些问题? (37)

二、月经失调

- 1. 什么是月经失调? (39)
- 2. 月经失调有哪些症状? (39)
- 3. 月经失调有哪些原因? (40)
- 4. 引起月经失调的七个“罪魁祸首”及其对策是什么? (41)
- 5. 月经失调的西医治疗方法有哪些? (43)
- 6. 用女性激素治疗月经失调的注意事项是什么? (46)
- 7. 月经失调的中医治疗方法有哪些? (47)
- 8. 治疗月经失调的民间偏方有哪些? (49)
- 9. 月经失调的针刺疗法有哪些? (50)
- 10. 月经失调的食疗方有哪些? (52)
- 11. 月经失调的饮食宜忌有哪些? (53)
- 12. 月经失调日常生活中的注意事项有哪些? (54)
- 13. 月经先期的原因及其治疗方法是什么? (55)
- 14. 月经后期的病因及其治疗方法有哪些? (60)
- 15. 经期过长的病因及如何自我择方调治? (64)
- 16. 经期过短的病因及其治疗方法有哪些? (68)



17. 月经过多的病因及其治疗方法有哪些？	(70)
18. 月经过少的病因及其治疗方法有哪些？	(74)
19. 月经先后无定期的病因及其治疗方法有哪些？	(77)
20. 月经量时多时少的治疗方法有哪些？	(82)
21. 月经忽断忽行的病因及其治疗方法有哪些？	(83)
22. 怎样治疗月经色浅淡？	(84)
23. 怎样治疗月经色紫黯？	(86)
24. 怎样治疗月经质黏稠？	(88)
25. 怎样治疗月经质清稀？	(90)
26. 经来成块的治疗方法有哪些？	(91)
27. 经如牛膜的病因及其治疗方法有哪些？	(92)
28. 经血味臭的病因及其治疗方法有哪些？	(95)
29. 经血味腥的病因及其治疗方法有哪些？	(97)
30. 月经稀发的病因是什么？ 如何治疗？	(99)
31. 月经初潮过早的病因是什么？ 如何治疗？	(100)
32. 月经初潮过晚的病因是什么？ 如何治疗？	(101)
33. 青春期经乱的病因是什么？ 如何治疗？	(103)
34. 未婚女子经来骤停的治疗方法有哪些？	(105)
35. 经间期出血的病因是什么？ 如何治疗？	(106)
36. 宫内放置节育环后为什么会 导致月经失调？ 如何治疗？	(108)
37. 输卵管结扎后月经失调是 怎么回事？ 如何治疗？	(110)
38. 什么是经前期紧张综合 征？ 如何防治？	(113)
39. 更年期经乱的治疗方法 有哪些？	(115)
40. 老妇行经的治疗方法 有哪些？	(116)
41. 经断复行的病因及其 治疗方法有哪些？	(117)



三、痛 经

1. 什么是痛经？其临床表现如何？ (120)
2. 痛经的诊断标准是什么？ (120)
3. 痛经的发生与哪些因素有关？ (121)
4. 如何区别原发性痛经与继发性痛经？ (122)
5. 为什么痛经不可轻易服“止痛药”？ (123)
6. 为什么持续痛经不可大意？ (123)
7. 为什么苗条女性更易患痛经？ (124)
8. 现代医学是如何治疗功能性痛经的？ (125)
9. 现代医学是如何治疗器质性痛经的？ (126)
10. 中医如何分型施治痛经？ (130)
11. 中医治疗痛经的名家专方有哪些？ (132)
12. 中医治疗痛经的传统方剂有哪些？ (135)
13. 中医治疗痛经的单方验方有哪些？ (138)
14. 常用治疗痛经的中成药有哪些？ (142)
15. 治疗痛经的针灸疗法有哪些？ (143)
16. 治疗痛经的推拿按摩疗法有哪些？ (146)
17. 治疗痛经的穴位敷贴疗法有哪些？ (148)
18. 治疗痛经的拔罐疗法有哪些？ (150)
19. 治疗痛经的穴位埋线疗法是什么？ (151)
20. 治疗痛经的纳药灌洗疗法是什么？ (152)
21. 治疗痛经的发泡疗法有哪些？ (152)
22. 痛经的饮食调养原则有哪些？ (152)
23. 怎样用膳食疗法治疗痛经？ (153)
24. 怎样用药酒治疗痛经？ (156)
25. 治疗痛经的药茶有哪些？ (159)



26. 痛经常用的体育疗法有哪些？	(159)
27. 缓解或去除痛经的方法有哪些？	(160)
28. 如何救治痛经合并昏厥？	(162)
29. 如何治疗痛经合并不孕症？	(163)
30. 如何治疗痛经合并乳腺增生？	(165)
31. 家庭如何护理痛经病人？	(166)
32. 痛经的“三大误区八项注意”是什么？	(167)

四、闭 经

1. 何谓闭经？	(169)
2. 闭经的病因及其分类是怎样的？	(169)
3. 中医学对闭经病因的认识如何？	(171)
4. 闭经的五大特征是什么？	(172)
5. 何谓紧张形成的闭经？	(172)
6. 何谓厌食瘦身带来的闭经？	(173)
7. 何谓人流导致的闭经？	(173)
8. 何谓子宫性闭经？其原因有哪些？	(174)
9. 何谓运动性闭经？如何治疗？	(175)
10. 为什么月经会“夏来冬闭”？	(176)
11. 哪些药物可导致闭经？	(176)
12. 引起继发性闭经的原因有哪些？	(177)
13. 为什么说对闭经不可等闲视之？	(178)
14. 月经不来该做哪些检查？	(178)
15. 青春期女孩闭经怎么办？	(179)
16. 经行骤止是怎样形成的？如何治疗？	(181)
17. 闭经的西医治疗方法有哪些？	(182)
18. 中医如何分型施治闭经？	(183)



19. 中医治疗闭经的名家专方有哪些? (187)
20. 中医治疗闭经的传统方剂有哪些? (190)
21. 中医治疗闭经的单方验方有哪些? (190)
22. 治疗闭经的中成药有哪些? (192)
23. 治疗闭经的针灸疗法有哪些? (192)
24. 治疗闭经的按摩疗法有哪些? (194)
25. 治疗闭经的敷贴疗法有哪些? (195)
26. 治疗闭经的中西医结合疗法有哪些? (196)
27. 调治闭经的食疗方有哪些? (197)
28. 如何治疗避孕药导致的闭经? (200)
29. 治疗流产后闭经的方法有哪些? (201)
30. 怎样辨证治疗流产后闭经? (202)
31. 年未老经不行可用哪些方法治疗? (203)
32. 什么叫闭经泌乳综合征? 如何治疗? (204)
33. 闭经患者的生活禁忌有哪些? (205)
34. 如何预防闭经? (206)

五、功能失调性子宫出血

1. 何谓功能失调性子宫出血? (207)
2. 功能失调性子宫出血的诊断要点是什么? (208)
3. 导致功能失调性子宫出血的发病因素有哪些? (209)
4. 功能失调性子宫出血有哪些临床表现? (210)
5. 功能失调性子宫出血临床是如何分型的? (211)
6. 功能失调性子宫出血的西医治疗措施有哪些? (211)
7. 青春期子宫出血的病因病机是什么? 如何治疗? (213)
8. 更年期功能失调性子宫出血的中西医结合治疗措施
有哪些? (219)



9. 中医是如何辨证治疗功能失调性子宫出血的？	(220)
10. 治疗功能失调性子宫出血有哪些单方验方？	(223)
11. 治疗功能失调性子宫出血可选用哪些中成药？	(226)
12. 如何用针刺疗法治疗功能失调性子宫出血？	(228)
13. 调治功能失调性子宫出血的食疗方有哪些？	(229)
14. 如何治疗功能失调性子宫出血的合并症？	(230)
15. 无排卵型功能失调性子宫出血不止怎么治疗？	(231)
16. 人工流产后出血不止的治疗方法有哪些？	(232)
17. 服避孕药后子宫出血的治疗方法有哪些？	(234)

六、常见经期并发症及治疗

1. 经行水肿的原因及其治疗方法有哪些？	(236)
2. 经行头痛的病因及其治疗方法有哪些？	(237)
3. 经行身痛的病因及其治疗方法有哪些？	(241)
4. 经行畏寒的病因及其治疗方法有哪些？	(244)
5. 经行乳胀的病因及其治疗方法有哪些？	(245)
6. 经行乳头痒痛的病因及其治疗方法有哪些？	(247)
7. 经行腰痛的病因及其治疗方法有哪些？	(249)
8. 经行腹胀的治疗方法有哪些？	(252)
9. 经行小腹痞块的治疗方法有哪些？	(253)
10. 经行耳鸣耳聋的病因及其治疗方法有哪些？	(254)
11. 经行声嘶的病因及其治疗方法有哪些	(256)
12. 经行哮喘的病因及其治疗方法有哪些？	(257)
13. 经行发热的病因及其治疗方法有哪些？	(259)
14. 经行感冒的病因及其治疗方法有哪些？	(261)
15. 经行遗尿的病因及其治疗方法有哪些？	(262)
16. 经行尿频的病因及其治疗方法有哪些？	(263)



-
17. 经行心悸的病因及其治疗方法有哪些? (265)
 18. 经行心烦的病因及其治疗方法有哪些? (268)
 19. 经行吊阴痛的病因及其治疗方法有哪些? (269)
 20. 经行鼻出血的病因及其治疗方法有哪些? (271)
 21. 经行口渴的病因及其治疗方法有哪些? (273)
 22. 经行流涎的病因及其治疗方法有哪些? (275)
 23. 经行目痛的病因及其治疗方法有哪些? (276)
 24. 经行视弱的治疗方法有哪些? (278)
 25. 经行便血的病因及其治疗方法有哪些? (279)
 26. 经行不寐的病因及其治疗方法有哪些? (280)
 27. 经行嗜睡的治疗方法有哪些? (282)
 28. 经行泄泻的病因及其治疗方法有哪些? (284)
 29. 经行起风疹块的病因及其治疗方法有哪些? (286)
 30. 经行口疳的病因及其治疗方法有哪些? (287)
 31. 经行狂躁的病因及其治疗方法有哪些? (288)



一、月经病概述

1. 什么是月经病?

月经病是指月经周期、经期、经量的异常或伴经色、经质的异常;月经的非生理性停闭,或多次伴随月经周期,或于绝经前后所出现的有关症状特征的一类妇科疾病。以月经周期异常为主的病有月经先期、月经后期、月经先后不定期;以经期异常为主的病有经期延长;以经量异常为主的病有月经过多、月经过少、月经时多时少;经色异常的有经来色淡、色紫、如黄泥水、胆水等;经质异常的如成块、牛膜片样等;非生理性停经的有经闭;伴随月经周期前后出现的病症有痛经、崩漏、逆经、经行鼻出血、经行便血、经行身痛、经行发热、经行泄泻、经来水肿等;绝经前后出现的病症有绝经前后诸症,年未老经水断、年老经水复行、经断复来等。

2. 怎样区别月经的正常与异常?

月经是指胞宫周期性出血的生理现象。又称为月事、月水、月信等。女子一般在 14 岁左右,月经即开始来潮,到 49 岁左右则自行闭止,历时约 35 年。在此岁月中,除去妊娠及哺乳期以外,经血通常是一个月来潮 1 次,因而称为月经。

月经应该有正常的周期、经期、经量、经色和经质。月经的周期及经期均从经血来潮第一天算起,两次月经相隔时间为周期,一般为 28 天,偶尔提前或延后时间不超过 7 天者仍可视为正常,故正常的月经周期不应少于 21 天,也不能超过 35 天。经期是指经血来潮的持续时间。正常者应为 3~7 天,一般为 4~5 天。经量



是指经期排出的血量,一般总量为 50~100 毫升。由于个人的体质、年龄及气候、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。经色是指月经血的颜色,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。经质是指月经血的性状,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。

如果临近月经来潮之前或经行初期,伴有轻微的小腹胀痛或腰部酸痛,或乳房轻微作胀,或情绪不太稳定等现象,但不影响工作与生活,月经来潮后或干净后便自然消失者,这是常有的生理现象,一般不需做任何治疗。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,这些女子只要无明显全身证候,待身体发育成熟后,自能逐渐正常。还有一些绝经期前后的妇女,常会出现月经紊乱,其周期、经期、经量,以及经质都不甚正常,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。

此外,有少数妇女,身体无特殊不适,而定期 2 个月或 3 个月,甚至 1 年,月经来潮 1 次者,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”;1 年 1 行者称为“避年”。也有极个别的妇女,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”。还有的妇女在怀孕早期,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”,这都属于个别现象。

3. 怎样知道自己得了月经病?

(1)从时间上来看:如果月经提前或推后 1 周,而无其他不适,仍属正常月经;月经来潮后一般在 3~7 天内干净也是正常的;但是如果平时月经很正常,无其他明显的特殊诱因,出现月经超前或推迟 7 天以上,应考虑是否月经先期、月经后期或月经先后不定



期等病变。

(2)从经血量的多少来看:经量一般在 50~100 毫升,如果每次月经量少于 50 毫升或超过 100 毫升,应考虑为月经过少、月经过多、崩漏等病变。

(3)从月经的颜色来看:正常的经血应是暗红色的,如果是鲜红色、紫红色或淡黄、咖啡色均属不正常,应考虑是否因气滞、血瘀、血热等病因诱发月经病。

(4)从月经的性状来看:正常的月经稍带黏性,并夹有少许子宫内膜碎片及小血块。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、贫血等病证。

(5)从自身不适的程度来看:一般正常的月经可有一些不适,但如果症状较明显,如痛经、经前水肿、经行情志异常等,均属病态,应及时求医。

4. 中医学认为引起月经病的常见原因有哪些?

引起月经病的原因是多方面的,中医学认为最常见的可概括为 5 种:

(1)血热妄行:素体阳盛,过食辛辣,内蕴邪热,或肝郁化火,热迫血行,则能引起月经先期量多,或崩漏下血。若气火炎上,载血上行,还可引起经行鼻出血。

(2)肝郁气滞:平素性情急躁,肝气抑郁,血行不畅,冲任阻滞,可致月经后期、经量少、痛经、闭经。如疏泄失职,气血蓄溢失常,则可引起月经先后不定期。若肝郁脾虚,土受木制,还可导致经行泄泻。

(3)瘀血阻滞:气为血帅,气滞日久,则瘀血停留,或因感受寒冷,血为寒凝,胞脉阻闭,即可出现月经后期、量少、痛经或闭经。若证情历久,瘀血不去,新血不得归经,又可致崩漏。