

做自己的家庭医生系列 · 5

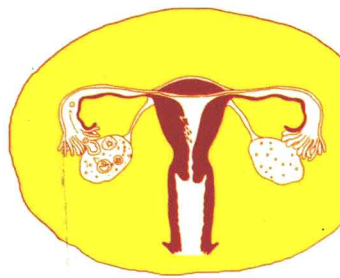
月经失调

YUE JING SHI TIAO XIN SHEN ZI LIAO FA

心身自疗法

疾病不仅是身体方面的问题，心理因素的影响也非常重要。
心身同治，才是真正全面的治疗。

北京安定医院副院长 李占江 | 著
中国青少年研究中心 朱松



通过本书您将了解到：

- 从生理到心理，揭示您成为月经失调受害者的原因
- 正确对待应激和负面情绪，用好心情应对月经失调
- 学习情绪管理与放松疗法，多种方法调理月经周期





做自己的家庭医生系列.5

月经失调 心身自疗法

图书在版编目(C I P)数据

月经失调心身自疗法/李占江, 朱松著. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7

(做自己的家庭医生)

ISBN 978-7-5384-4830-6

I. ①糖… II. ①李…②朱… III. ①月经失调—防治 IV. ①R711. 51

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第112165号

月经失调心身自疗法

著 李占江 朱 松
文字助理 李 冰 陈洪宇
出 版 人 张瑛琳
选题策划 李 梁
特约编辑 李静婷
责任编辑 隋云平
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
技术插图 陈 璇
制 版 部落艺族
开 本 880mm×1230mm 1/32
字 数 100千字
印 张 5
印 数 1—8000册
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037698

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4830-6

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

什么是心身疾病

在传统的医学观点中，生物学指标是疾病确诊的最终标准，几乎也是唯一的标准。也就是说，我们生病去医院所做的那些检查比如CT、血常规、B超等等，决定了医生的诊断——我们到底得了什么病。但是我们会看到一些有趣的现象，比如有些人检查结果是阳性，被告知需要治疗，而事实上他们觉得自己的身体很好；有些人以为自己有病，感觉不舒服，而实验室检查却显示说他们没有病。

在美国，很多医生认为，传统的生物医学模式导致了不必要的住院、滥用药物、过多的手术和不适当的诊断试验的使用。科学家们在20世纪70年代提出了新的模式即生物心理社会医学模式，这个模式告诉我们，人的生命系统是一个有机的整体，构成整体的各个部分相互联系、相互影响。现代医学和心理学的研究证明，很多种疾病都能找到心理因素方面的原因。这些心理因素与人们熟知的病毒、细菌一样，也能引起躯体疾病。这种在疾病的产生和发展过程中，心理因素起着重要作用的躯体疾病即被称为心身疾病。当然这并不是说，如果自己感觉没病或没有不舒服，就可以不相信医生，不相信生物学诊断结果。这里想强调的是，除了生物学因



现代医学和心理学的研究证明，很多种疾病都能找到其致病心理因素，这些因素与人们熟知的病菌、细菌一样也能引起躯体疾病。因此，现代医学的诊断应结合生理指标和心理因素共同诊断。

月经失调心身自疗法

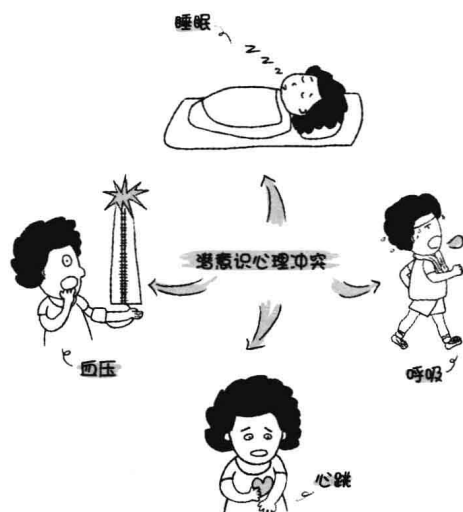


素，心理因素同样很关键，心理因素也是可以致病的。

那什么算是心理因素呢？心理因素近年来才受到重视，生物医学专家们一直把注意力放在细菌、真菌和病毒这样的小东西上，东西虽小，倒也是实实在在的，显微镜下也就现出了原形。而心理因素这种无形的元素，看不见，也摸不着，但它对民众的健康与生活确实有了越来越大的影响。心身疾病这才隆重登上“舞台”，吸引了众人的目光。其实心理因素对疾病的影响在传统中医学里早有记载：喜伤心，悲伤肺，思伤脾，怒伤肝，恐伤肾。这些喜怒悲思恐指的是情绪，广义的心理因素不仅包括情绪，它是指运动、变化着的心理过程，包括人的感觉、知觉和情绪等。比如，对于某件事情，你是怎样看待它的？你的感觉是什么？这件事情引起了你怎样的情绪？心理活动因人而异，这和每个人的个性以及所处的环境有很大关系。心理因素为什么会导导致躯体疾病呢？目前主要有3种理论来解释：

（一）心理动力理论

心理动力理论认为，是个体的潜意识的心理冲突引起了心身疾病的发生。潜意识心理冲突作用于植物神经系统，引起植物神经系统的功能失调，从而对某些器官造成影响，引起相应的病变。例如心理冲突引起迷走神经功能亢进，可造成哮喘、溃



疡病等，作用于自主神经使自主神经兴奋，可引起原发性高血压、甲状腺机能亢进等。

(二)心理生物学理论

心理生物学理论认为，心理—神经机制、心理—神经—内分泌机制和心理—神经—免疫机制是心理因素造成心身疾病的3种心理生理中介机制。由于不同的人对心理社会因素可能产生不同的生物学反应，不同的生理活动会涉及不同的器官和组织，因而不同的疾病可能存在不同的心理生理学机制。心理生物学研究重视不同种类的心理因素，如紧张的刺激和抑郁情绪可能产生不同的心身反应过程。心理生物学理论还重视心理因素在不同遗传素质个体上的致病性的差异。例如，有证据证明，高胃蛋白酶原血症的个体在心理因素作用下更可能产



生消化性溃疡，从而确认了个体素质上的易感性在疾病发生中的重要作用。

(三)学习理论

行为学习理论认为，某些社会环境刺激引发个体习得性心理和生理反应(习得就是指不是某个人天生就如此，而是在某种特定的环境或条件下学习获得的)，如情绪紧张、呼吸加快、血压升高等，由于个体素质方面的原因，或特殊环境因素的强化，或通过泛化作用，使得这些习得性心理和生理反应被固定下来而演变成为症状和疾病。紧张性头痛、过度换气综合征、高血压等心身疾病症状的形成，都可以此做出解释。比如，有的人工作压力比较大，就像医院急诊科的医护工作者，在遇到重伤患者的时候，这些医护工作者所承受的紧张性刺激和压力是很大的。可能一开始，只有遇到某几个病例时，他们的血压会因为压力增大而增高。但是久而久之，只要一进入工作场合可能血压就要升高，这就是一个习得的结果。

下面我给大家举一个例子，这样大家对心身疾病会有一个更具体的理解。冠心病是当今世界上最危害人类健康和生命，而且死亡率最高的疾病。经国内外近一个世纪的大量研究表明，冠心病与高血压、高血脂等因素有关。摄入过多的高脂肪食物一直被认为是冠心病的一个主要原因，很多人谈脂色变。但一些习惯吃高脂肪食物的国家和民族患冠



心病的人却并不多见，这说明肯定还有其他因素对疾病产生着重要影响。后来学者们经过研究发现，血液中胆固醇增高是引起冠心病的主要原因，但更重要的是心理因素包括心理应激、生活方式和习惯、性格、行为类型等。美国的心脏病学家发现，有一类人他们勤奋努力、争强好胜、苛求自己与他人、易被激怒、人际关系紧张、常有过度敌意，这类人的行为被称为是A型行为。而这类人患冠心病的人数是3倍于不是A型行为的人。我国的研究资料也表明，在冠心病患者中A型行为者占75.73%。从这里我们可以看到，与冠心病相关的危险因素有很多，其中包含了心理因素。并不是高血脂、高血压就一定患冠心病，因为心理因素（比如A型行为）也是一个重要的影响因素；也并不是有A型行为者就一定患冠心病，因为例如高血脂这样的生物学因素的影响也是不容忽视的。

所以，在心身疾病中，心理因素与生物学因素共同作用于疾病，两者均起到重要作用。当然也不必过分担心，不是每种疾病心理因素都起到非常关键的作用。我们想要传递的信息是，并不只是生物学因素可以致病，心理因素也是可以致病的。在某些疾病中，心理因素起到了非常关键的作用，我们编著这个系列书籍的目的也是提醒你，不要忽视心理因素。

其实，很多人并不明白，身心和心身有什么区别。需要提醒大家的是，心身疾病不等于身心疾病。

月经失调心身自疗法



心身疾病

先病而后病



身心疾病

先病而后病

人们常将身心疾病和心身疾病混为一谈。一方面身心疾病也会出现某些心理问题，患身心疾病的人无法摆脱自身生理上的痛苦，对自身的人格产生否定的认识，此时，病人的精神表现同心身疾病患病的精神表现似乎相同。另一方面心身疾病患者会因社会刺激和自我意识问题而导致心理状态不平衡，也有生理上的痛苦，患者在这时候感到自己是真的“病”了。心身疾病为先郁而后病，身心疾病则先病而后郁。因此，身心疾病、心身疾病的治疗方法截然不同，对于心身疾病治疗来说，并不能只是重视心理因素而忽视躯体因素，最好采取心、身相结合的治疗原则，具体情况可以各有侧重。对于急性发病而又躯体症状严重的病人，应以躯体对症治疗为主，辅之以心理治疗。例如对于急性心肌梗死病人，综合的生物性救助措施是解决问题的关键，同时也应对那些有严重焦虑和恐惧反应的病

人实施临床心理指导；又如对于过度换气综合征病人，在症状发作期必须及时给予对症处理，以阻断恶性循环，否则将会使症状进一步恶化，呼吸性碱中毒加重，出现头痛、恐惧甚至抽搐等。对于以心理症状为主、躯体症状为次，或虽然以躯体症状为主但已呈慢性经过的心身疾病，则可在实施常规躯体治疗的同时，重点安排好心理治疗。例如对于月经失调和慢性消化性溃疡病人，除了给予适当的药物治疗，还应作好心理和行为指导等各项工作。



在我们的系列丛书中，会向大家介绍比较常见的心身疾病：高血压、冠心病、糖尿病、月经失调和肥胖症。每本书基本分为三个部分，第一部分讲述的是疾病的生物因素，这一部分侧重生理知识的讲解，就症状表现、诊断依据作了陈述。第二部分讲述的是疾病的心理社会因素，这部分着重对情绪以及压力、人格特点、生活习惯等与疾病之间的关系作介绍，另外，本章还提供了一些比较实用的测量工具供自评用，你可通过这些工具更好的了解自己的实际情况。在本书的第三部分，主要对疾病的相关疗法以及自我调节方法做介绍，通过对这部分内容的学习，读者可以选择适合自己的方法进行调节。这样一来，读者可以从心理和生物学两种角度来预防和治疗疾病，促进健康，提高生活质量。最后，希望本书能给大家带来更加美好而灿烂的明天！

目 录

第一章 月经失调与生物因素

C 何谓月经失调·····	012
一、月经的意义·····	012
二、月经分为四个期·····	015
C 月经失调的分类·····	019
一、经前期综合征·····	019
二、闭经·····	033
三、痛经·····	044
四、围绝经期综合征·····	050
五、功能失调性子宫出血·····	056

第二章 月经失调与心理社会因素

C 月经失调与负性情绪·····	064
一、焦虑·····	065
二、情绪低落·····	073
三、恐惧·····	080
C 月经失调与应激·····	082
一、什么是应激·····	082
二、应激的影响机制·····	086
三、应激与月经紊乱·····	087
四、应激与痛经·····	088
五、应激与闭经·····	088
六、应激与经前期综合征·····	089
七、应激与不孕症·····	090
八、应激与卵巢早衰·····	090

第三章 月经失调的预防与治疗

C 药物及手术治疗·····	096
一、经前期综合征·····	096
二、闭经·····	99
三、痛经·····	100
四、围绝经期综合征·····	103
五、功能失调性子宫出血·····	104

◎饮食疗法·····	107
一、经前期综合征·····	107
二、闭经·····	112
三、痛经·····	115
四、围绝经期综合征·····	117
五、功能失调性子宫出血·····	118
◎调整生活规律·····	120
◎运动疗法·····	124
◎情绪管理·····	132
一、学会感知自己的情绪·····	133
二、学会调节自己的情绪·····	136
三、学会控制自己的情绪·····	137
四、克服情绪低落八法·····	139
◎放松疗法·····	143
一、渐进式肌肉放松训练·····	146
二、呼吸调节训练·····	149
三、迷你放松训练·····	151
四、超觉静思法·····	152
后记：爱是最好的药·····	156

第一章 月经失调与生物因素

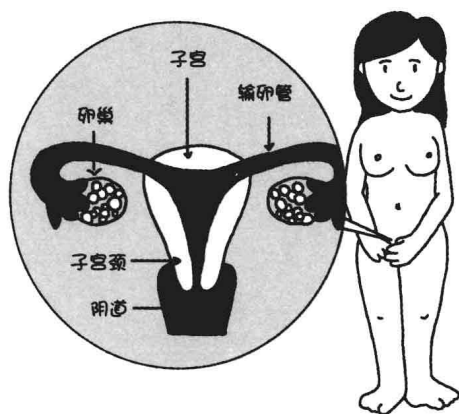
* * *



何谓月经失调

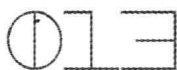
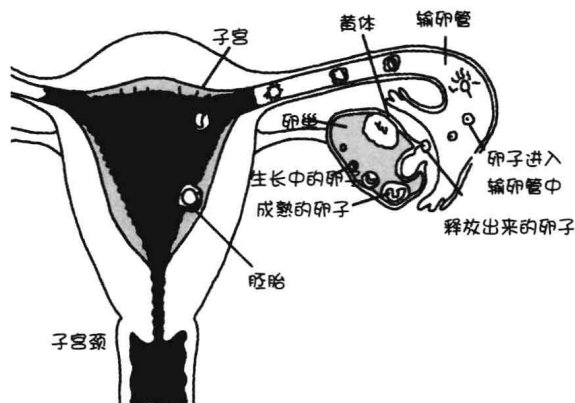
一、月经的意义

月经是周期性的子宫出血现象，因多数人是每月出现1次而称为月经。要了解女性为什么会有月经，首先必须了解女性的生殖器官结构及其生理功能，才能说明这一问题。女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生育器官，卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1



女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成

第一章 月经失调与生物因素



个卵子。青春期之前卵泡基本上没有功能。到了青春
春期，在脑垂体前叶促性腺激素的作用下，不成熟
的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。当卵泡发育成
熟并排卵之后，卵巢壁塌陷，细胞变大、变黄，称
为黄体，它不仅合成雌激素，同时还产生孕激素。
育龄妇女和灵长类雌性动物，每隔一个月左右，由
于性激素的作用，子宫内膜发生逐渐增厚，血管增
生、腺体生长分泌的现象，这是为了受孕做准备，
子宫内膜在为受精卵准备生长发育的“温床”。但
如果身体并没有受孕的话，这层“温床”就没有作
用了，就需要撤掉，因此便出现了子宫内膜崩溃脱
落并伴随出血的周期性变化。这种周期性阴道排血
或子宫出血现象，称月经。月经对于女性的重要
性不言而喻，它不仅可以作为判断怀孕与否的信
号，还可以帮助妇女及早发现疾病，并且周期性的
失血还可耗掉体内过量的铁，以避免其对身体的
伤害，这种周期性的失血还可以促进造血系统

月经失调心理咨询法

014

的造血功能。

首先，月经是判断是否怀孕的第一信号。

身体发育成熟并有性伴侣的女性，根据以往的月经规则程度，如果月经推迟十天以上未来，首先要考虑是否怀孕了。确定妊娠以后，不准备生育的要尽快采取相应的措施，比如人工流产；想生育的，则要更加注意营养，避免接触烟、酒、农药、有害化学物质、有害射线等，避免服用可能以周期引起胎儿畸形的药物，为妊娠做准备。根据月经还可推算预产期。

其次，月经可以帮助疾病的早期发现。

女性都会有月经这个正常的生理现象，如果女性已过18岁仍无月经来潮，称为原发性闭经；女性既往曾有过正常月经，现停经三个月以上，称为继发性闭经（不包括因妊娠、哺乳、绝经所致），就要检查是否有生殖道下段闭锁、先天性无子宫或子宫发育不良、卵巢肿瘤、脑垂体肿瘤或功能低下、内分泌失调等疾病。除此以外，月经的时间、月经血量、伴随症状等的变化也是发现和诊断许多疾病的重要线索。

第三，可避免过量铁的伤害。

有一种称为血色素沉着症的遗传性疾病，容易引起患者铁元素代谢失调，身体内会积聚过多的铁；铁过量会缓慢地导致皮肤、心脏、肝、关节、胰岛等处的病变。血色素沉着症引起的器质性损害在女性身上出现的机会大大小于男性，甚至几乎不

第一章 月经失调与生物因素

发生，月经的作用——周期性的失血正好消耗掉了过量的铁。

第四，可促进造血功能。

月经引起机体周期性地失血，失血就要造血，这使女性的循环系统和造血系统得到了一种男性所没有的“锻炼”，它使女性比男性更能经得起意外失血的打击，能够较快制造出新的血液以补足所失血液。实践证明，体重、健康状况相同的男女，因意外失去相同比例的血，男性会因此而致死，而女性则有抢救成功和最终康复的可能。

二、月经分为四个期

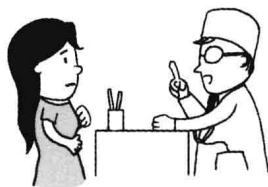
对于女性而言，中枢神经系统，性激素和女性的生殖器官构成一个精妙的系统，互相影响，互相作用，调节着女性特有的生理功能，比如受孕、月经或分娩。前面已经介绍过，女性的内生殖器官由卵巢、子宫、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和合成卵巢激素，子宫和输卵管则是生育器官，卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1个卵子。青春前期卵泡基本上没有功能。到了青春期，在脑垂体前叶促性腺激素的作用下，不成熟的卵泡逐渐发育，同时合成雌激素。当卵泡发育成熟便会排卵。卵子排出后，卵泡壁塌陷，细胞变大、变黄，称为黄体，它不仅合成雌激素同时还产生孕激素。但是卵巢并不是唯一一起变化的生殖器官，随着卵巢的变化，子宫内膜也会受其影响并发生相应的周期性变化。在卵泡发育生

015

月经对于女性的好处



判断怀孕的第一信号



可使人早期发现疾病



避免过量铁的危害



促进铁质功能



成雌激素时，雌激素使子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大，称为增殖期子宫内膜。排卵后，黄体产生孕激素，那么雌激素和孕激素会共同作用，使子宫内膜发生水肿，腺体产生大量黏液及糖原，内膜厚度由1毫米增到6毫米，称为分泌期子宫内膜，这个阶段的子宫便是准备好“温床”，准备受孕的子宫。如果此时排出的卵子受精了，则受精卵经输卵管运送到子宫内发育，称为妊娠，妊娠组织合成一种绒毛膜促性腺激素，它支持卵巢黄体继续发育；如果卵子没有受精，在排卵后14天左右，黄体萎缩，停止分泌雌激素和孕激素。这个时候，体内的雌激素和孕激素迅速减少，不可避免影响到子宫，此时子宫内膜中的血管收缩，内膜坏死而脱落，引起出血，形成月经。因此，月经周期的长短，取决于卵巢周期的长短，一般为28~30天，但因人而异，也有23~45天，甚至3个月或半年为1个周期。只要有规律，一般都属于正常月经。出血的时间一般为2~7天，每一次月经出血总量不超过100毫升。

总的来说，子宫内膜随卵巢的周期性变化而发生改变，一般分为四期：

1. 增生期

月经期后，新的卵子开始发育，同时分泌雌激素。在雌激素作用下，子宫内膜基底层细胞开始增生，即月经周期的第5~14天。

2. 分泌期

为月经周期的15~23天，黄体形成，分泌雌