



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？
该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，
时刻为您的生命健康保驾护航

痛经与 经前期综合征

名誉主编 程怀瑾

主 编 程蔚蔚 花 琪



中国科普作家协会

上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海图书馆讲座中心

上海医学会科普学会

推 荐 优 秀 科 普 读 物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》 参与组织编写



中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

痛经与经前期综合征

总 主 编 李广智

名誉主编 程怀瑾

主 编 程蔚蔚 花 琪

中国医药科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛经与经前期综合征/程蔚蔚,花琪主编. —北京:中国医药科技出版社,2009.4

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978-7-5067-4155-2

I. 痛… II. ①程…②花… III. ①痛经—防治—问答②经前期综合征—防治—问答 IV. R711.51-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第021174号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 958×650mm¹/₁₆

印张 12¹/₄

字数 136千字

印数 1-5000

版次 2009年4月第1版

印次 2009年4月第1次印刷

印刷 北京季蜂印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-4155-2

定价 28.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

名医与您谈疾病丛书

编委会

学术顾问
主任委员
副主任委员
委 员

钟南山 陈灏珠 郭应禄

吴少楨

王应泉

许 军

李 燕

范志霞

(按姓氏笔画排序)

丁小强

于晓峰

万欢英

马金忠

方 凤

方 栩

王灵台

王侠生

王宪衍

王祖承

仇霞芬

方宁远

邓伟吾

刘 焰

许 讯

朱光斗

任正刚

向红丁

刘志民

许曼音

李 刚

李 明

李 敏

张 伟

张 哲

杨勤萍

李广智

李定国

肖泽萍

吴艺捷

吴星伟

邱庆华

邱德凯

何家扬

邹海东

陈生弟

陈圣祺

陈雨强

郑 兴

郁汉明

罗邦尧

周玉坤

郑志忠

郑松柏

赵 瑛

胡大一

胡允平

保志军

姚健凤

徐 通

高 燕

夏术阶

顾同进

钱荣立

倪立青

徐正婕

徐金华

高蓓莉

崔 龙

董 频

彭志海

葛均波

蒋一方

程怀瑾

程蔚蔚

焦青萍

富名水

熊伍军

朱建坤

范志霞 (兼)

科普顾问
秘 书

《痛经与经前期综合征》

编委会

名誉主编 程怀瑾

主 编 程蔚蔚 花 琪

编 委 (按姓氏笔画排序)

陈芸芸 花 琪 谢 军

张峥嵘 张 颖

序 *forward*

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在20世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

陈灏珠

2009年3月

让名医陪伴您身旁

——代前言

我有一个梦，

让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；

我有一个梦，

让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，

希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

……

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三十小时，您给我诊治疾病却只花二三十分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”……

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的**次卫生革命和针对慢性疾病的第二次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第三次卫生革命，“21 世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第二次第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共 71 种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 **李广智**

上海市医学会科普学会委员

2009 年 3 月

Contents

目 录

常识篇

(04)	什么是月经?	(3)
(04)	什么是经前期综合征?	(4)
(04)	哪些人易患经前期综合征?	(6)
(05)	经前期综合征可分为哪几型?	(7)
	经前期综合征就医须知有哪些?	(8)
	什么是下丘脑-垂体-卵巢轴?	(9)
(22)	性激素与下丘脑-垂体-卵巢轴的关系是什么?	(10)
(22)	下丘脑-垂体-卵巢轴有什么功能?	(12)
(22)	雌激素的生理功能有哪些?	(13)
(22)	孕激素的生理功能有哪些?	(15)
(22)	前列腺素有什么作用?	(16)
(22)	经前期综合征影响女性性行为吗?	(17)
(08)	中医对经前期综合征的认识如何?	(18)
(08)	什么是痛经?	(20)
(10)	哪些人易患痛经?	(20)
(05)	痛经可分为几类?	(21)
(05)	痛经与年龄有关吗?	(23)
(10)	痛经有遗传吗?	(23)
(04)	什么叫原发性痛经?	(24)
(06)	什么叫继发性痛经?	(25)
(20)	继发性痛经是由哪些疾病引起的?	(25)
	正常子宫的解剖是什么样的?	(29)
	结婚后痛经能够自愈吗?	(31)

痛经女性可以晚婚吗？	(32)
什么是子宫内膜异位症？	(34)
什么是子宫肌腺症？	(34)
什么是宫腔粘连？	(36)
什么是子宫肌瘤？	(38)
子宫肌瘤有哪些类型？	(39)
宫腔粘连是怎么引起的？	(40)
什么是盆腔炎？	(40)
为什么子宫内膜异位症是特殊的疾病？	(42)
哪些人易患子宫内膜异位症？	(44)
(4) 痛经影响生育吗？	(46)
(4) 中医是怎样认识痛经的？	(48)
(6) 什么是青春期经前期综合征？	(49)
(7) 经前期综合征的预后怎样？	(52)

病因篇

(01) 绝育会不会导致经前期综合征？	(55)
(51) 卵巢激素与经前期综合征的关系？	(55)
(51) 心理因素对经前期综合征的影响？	(56)
(51) 脑神经递质与经前期综合征的关系？	(57)
(61) 维生素 B ₆ 缺乏会引起经前期综合征吗？	(58)
(71) 前列腺素对经前期综合征和痛经的影响是什么？	(58)
(81) 宫颈狭窄对痛经的影响是什么？	(60)
(05) 痛经与生殖道畸形有关吗？	(60)
(05) 子宫肌瘤与痛经的关系是什么？	(61)
(15) 宫腔粘连会引起痛经吗？	(62)
(35) 血管加压素和催产素对痛经的影响有哪些？	(63)
(35) 痛经与职业及工作环境相关吗？	(64)
(45) 盆腔炎与痛经的关系是什么？	(64)
(25) 中医认为痛经的病因是什么？	(66)
(25) 经前期综合征的中医病因是什么？	(68)
(95)	
(18)	

症状篇

- (001) 经前期综合征有哪些症状? (71)
- (001) 痛经有哪些表现? (73)
- (001) 持续性痛经应该引起重视吗? (74)

诊断与鉴别诊断篇

- (011) 经前期综合征易与哪些疾病混淆? (77)
- (011) 经前焦虑状态的诊断标准是什么? (77)
- (011) 月经周期与妇科内分泌检查的关系是什么? (78)
- (011) 妇科内分泌检查有哪些注意事项? (79)
- (011) 怎样自己测定痛经? (79)
- (011) 诊断痛经需要做哪些检查? (81)
- (020) 盆腔炎怎么诊断? (82)
- (020) 官腔粘连如何诊断? (84)
- (021) 做妇科检查需要注意些什么? (84)
- (021) 如何看妇科检查结果? (85)
- (021) 卵巢巧克力囊肿与附件炎性包块如何鉴别? (88)
- (021) B超用于妇科检查前应做哪些准备? (89)
- (021) 正常子宫及附件的超声表现是什么样的? (89)
- (021) 常见妇科良性病变的超声诊断是什么样的? (90)
- (021) 卵巢恶性肿瘤的超声诊断是什么? (92)
- (021) 滋养细胞疾病的超声诊断是什么? (93)
- (021) 异位妊娠的超声诊断是什么? (94)
- (021) 痛经和宫外孕怎样鉴别? (95)

治疗篇

- (021) 经前期综合征的治疗原则是什么? (99)
- (021) 经前期综合征怎样自我治疗? (99)
- (021) 经前期综合征怎样进行心理治疗? (101)
- (021) 经前期综合征怎样进行饮食治疗? (104)
- (021) 经前期综合征患者怎样补充矿物质及维生素? (105)
- (021) 经前期综合征患者怎样纠正身体的水肿? (106)

名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

怎样控制经前期综合征的精神症状?	(108)
怎样控制经前焦虑性情感异常?	(108)
常用抗经前焦虑性情感异常的药物有哪些?	(109)
苯二氮革类药物的不良反应是什么?	(109)
常用于抗经前焦虑性情感异常药物的不良反应有哪些?	(110)
经前加剧的忧郁性情感异常怎样治疗?	(111)
经前躁郁情绪循环出现者怎样治疗?	(112)
怎样缓解乳腺胀痛?	(114)
经前期综合征怎样用激素治疗及抑制排卵?	(116)
经前期综合征激素治疗方法有那些?	(117)
原发性痛经的治疗原则是什么?	(118)
服用短效口服避孕药有哪些注意事项?	(119)
口服避孕药有哪些不良反应及如何预防?	(120)
前列腺素合成抑制剂治疗痛经的剂型及用法是什么?	(122)
用前列腺素合成抑制剂的注意事项及禁忌证是什么? ...	(125)
钙通道阻滞剂如何用于治疗原发性痛经?	(126)
钙通道阻滞剂的不良反应有哪些?	(126)
硝苯地平的不良反应及注意事项是什么?	(128)
维生素 B ₆ 及镁-氨基酸螯合物在原发痛经中的应用?	(128)
痛经患者可以吃止痛片吗?	(129)
中医是怎样治疗痛经的?	(130)
经前期综合征的中医治疗有哪些?	(135)
中医怎样运用推拿按摩治疗痛经?	(136)
原发痛经的手术治疗方法有哪些?	(137)

预防保健篇

经期的生理保健有哪些?	(143)
痛经的心理保健有哪些?	(144)
痛经如何预防和保健?	(145)
痛经应忌哪些食物?	(147)

痛经患者的饮食调理?	(148)
牛奶加蜂蜜可以缓解痛经吗?	(150)
痛经的物理疗法是什么?	(150)
痛经患者怎样进行运动康复?	(151)
有哪些缓解女性痛经的瑜伽操?	(152)
怎样自我推拿缓解痛经?	(154)
子宫位置不正引起痛经的患者如何进行体操治疗?	(156)
对痛经的患者按摩有副作用吗?	(157)
减缓痛经的食疗方有哪些?	(158)
怎样用药酒缓解痛经?	(161)
用中药泡脚能治疗痛经吗?	(164)
如何预防经前期综合征?	(166)
经前期综合征患者怎样给予饮食调理?	(167)
经前期综合征的患者怎样给予心理护理?	(169)
手浴疗法如何治疗经前期紧张综合征?	(170)
如何对经前期紧张综合征的患者进行家庭调理?	(171)
经前期综合征的饮食调养需要注意什么?	(172)
经前期综合征可以通过服用哪些粥来缓解?	(173)
经前期综合征的汤品疗法有哪些?	(176)
经前期综合征的饮品调理有哪些?	(177)
经前补“素”有哪些益处?	(180)
痛经与经前期综合征有哪些自我保健的方法?	(181)

名医与您谈疾病丛书

常识篇

什么是月经?

(张其)

月经是周期性的子宫出血,因多数人是每月出现1次而称为月经。女性为什么会有月经呢?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个卵子。青春期之前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。当卵泡发育成熟并排卵之后,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。随着卵巢的变化,子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化。雌激素使子宫内膜增厚,内膜细胞增多、增大,血管变得愈加迂曲,呈螺旋状,称为增殖期子宫内膜。排卵后,由于雌激素和孕激素的共同作用,子宫内膜发生水肿,腺体产生大量黏液及糖原,内膜厚度由1mm增到6mm,称为分泌期子宫内膜。如果此时排出的卵子受精了,则受精卵经输卵管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