

常见病合理用药丛书

李盛 张伟 编著

痛经与经前期 综合征合理用药 200问

TONGJINGYU
JINGQIANQI
ZONGHEZHENG
200 WEN

合理用药
至关重要

答疑解惑
指点迷津

明明白白
用药

轻轻松松
治疗

中国医药科技出版社

常见病合理用药丛书

痛经与经前期综合征合理用药200问

李 盛 张 伟 ◎ 编著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书以简单问答的形式,站在患者的角度提出问题,比较全面的介绍了各种有关痛经与经前期综合征的基本药物治疗、药物不良反应、用药禁忌、食疗和保健方面的知识。本书涉及中西医多个方面,内容丰富,通俗易懂,具有很强的科普性和实用性,适合受痛经与经前期综合征困扰的女性阅读。

图书在版编目(CIP)数据

痛经与经前期综合征合理用药 200 问/李盛等编著. —北京:中国医药科技出版社, 2009. 2

(常见病合理用药丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4056 - 2

I. 痛… II. 李… III. ①痛经 - 用药法 - 问答②经前期 - 综合征 - 用药法 - 问答 IV. R984 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 212603 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

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 × 650mm $\frac{1}{16}$

印张 10

字数 120 千字

印数 5001—9000

版次 2009 年 2 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 2 次印刷

印刷 北京昌平百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4056 - 2

定价 25.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《常见病合理用药丛书》

编 委 会

学术顾问 钟南山 肖培根 陈灏珠 郭应禄

主任委员 邵明立

副主任委员 刘 怡 张敬礼 吴 涔

委 员 (按姓氏笔画排序)

王双林 王立丰 邓伟吾 边振甲

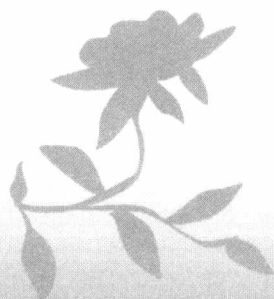
刘 沛 刘俊义 孙咸泽 朱家勇

吴少楦 吴春福 吴晓明 吴梧桐

张 伟 杨世民 陆再英 陈生弟

姚文兵 胡大一 赵 平 倪子俞

秦怀金 童 敏



序

改革开放以来，我国医药卫生事业快速发展，全民医疗卫生服务水平进一步提高，但作为一个人口大国，尤其是随着近年来我国人口老龄化的进程不断加快，医药卫生行业发展水平与人民群众健康需求之间的矛盾仍很突出，人民群众医疗卫生保障水平在城乡、区域之间仍存在较大差异。

由于在临床药物治疗过程中，药品浪费、药疗事故、药源性疾病等不合理用药现象时有发生，药品的不合理使用，在危及人类健康与生命安全的同时，也大大增加了社会资源的负担。

党的十七大报告中将“人人享有基本医疗卫生服务”确立为全面建设小康社会的重要目标之一，同时十七大报告中明确指出“建立国家基本药物制度，保证群众基本用药”将是我国在未来五年中以改善民生为重点的六项社会建设中的重要组成部分。健全和落实医疗卫生机构合理用药的制度与责任是建立国家基本药物制度的重要举措之一。

作为基本药物制度的重要组成部分，合理用药宣传教育工作受到了各级政府的高度重视，该项宣传教育工作，一是要加强对医疗机构特别是基层医疗机构医药卫生人员进行基本药物和合理用药的继续教育与培训，提高合理用药水平；二是要加强对公众的宣传教育，提高公民的认知度和信赖度，普及合理用药常识，改变不良用药行为，在全社会形成良好氛围。通过该项宣传教育工作，以求达到保障人民群众基本用药，缓解医

药卫生行业发展与人民群众健康需求之间的矛盾，缩小城乡、区域差距，维护健康公平，促进医药卫生事业全面健康协调发展，提高人民群众健康水平的目的。

中国医药科技出版社积极贯彻落实我国基本药物制度政策，组织全国临床医学、药学专家教授编写而成的本套《常见病合理用药丛书》，对于总结专科治疗经验，普及合理用药知识，进行患者家庭护理和自我用药的科普宣传具有深远意义。

全面开展合理用药宣传教育工作，提高合理用药水平，是安全用药工作的重要组成，是贯彻落实科学发展观的具体体现，也是构建社会主义和谐社会的重要保障，更是实现人人享有基本医疗卫生服务目标的重要基础，希望这套丛书的出版，能够积极促进我国合理用药宣传教育工作的开展，为全面落实基本药物制度、推进我国医药卫生事业改革发展作出贡献。

邹明立

2009年1月8日

总 前 言

1985 年，在内罗毕国际合理用药专家研讨会上，提出了“对症开药、供药适时”等六项合理用药（rational drug use）内容。1987 年，世界卫生组织（WHO）又提出了“处方用药应为适宜的药物”等五项关于合理用药的具体要求。当前，就全球范围来看，一般所指的合理用药包括安全、有效、经济、适当四个基本要素。

随着改革开放的不断深入，中国医药产业也在 30 年间得到了巨大的发展，药物品种随着医药科技的发展而迅速增加，现在国内常用的处方药物已达 7000 种之多，然而在当前的临床药物治疗过程中，药物治疗水平并未伴随着药品种类的增加而提高，药品浪费、药疗事故、药源性疾病等不合理用药现象时有发生，这些药品的不合理使用，在危及人类健康与生命安全的同时，也增加了社会的负担和资源的消耗。

2008 年 8 月，卫生部副部长、国家食品药品监督管理局局长邵明立撰写署名文章《建立国家基本药物制度满足群众基本用药需求》，指出：健全和落实医疗卫生机构合理用药的制度与责任是建立国家基本药物制度的重要举措之一。

中国是一个人口大国，近年来，随着社会经济的不断发展和人口老龄化进程的加快，相对短缺的医疗资源与广大人民群众健康需求之间的矛盾日益突出。为了进一步提高合理用药水平，落实邵明立局长的讲话精神，我们在国家食品药品监督管理局的指导之下，组织全国医药卫生各领域专家教授编写了这

套《常见病合理用药丛书》。

在本套丛书的编写出版过程中，我们着重加强了以下几方面的工作，以期达到“普及合理用药知识、提高人民群众合理用药水平”的目标。①确定了以指导广大人民群众合理使用非处方药物的编写思路；②组织了由医疗卫生一线人员组成的编写队伍，他们在临床工作中积累了大量而丰富的合理用药经验；③聘请了药学界的相关院士、专家教授，由他们对本套丛书进行审定，进一步保证了本丛书的科学性和权威性；④全书采用问答的形式，更加便于读者迅速了解、掌握合理用药知识。

本丛书共 54 个分册，分别为：感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘、高血压、冠心病、心律失常、心肌炎、慢性胃炎、胆囊炎与胆石症、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、肛肠疾病、便秘、腹泻、头痛、脑卒中、老年性痴呆、癫痫、失眠、抑郁症、泌尿系结石、慢性肾炎、尿毒症、前列腺疾病、男性性功能障碍、不孕不育、贫血、白血病、甲状腺功能亢进症、糖尿病、高脂血症、痛风、骨质疏松症、类风湿关节炎与强直性脊柱炎、乳腺增生与乳腺癌、产后病、妇科炎症、妇科肿瘤、更年期综合征、痛经与经前期综合征、过敏性皮肤病、银屑病、白癜风、性病、脱发、鼻炎、口腔疾病、眼科疾病、儿童疾病、妊娠期及家庭合理用药。

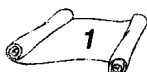
通过本套丛书的出版，我们希望能够为提高广大人民群众合理使用非处方药物的水平，保障人民群众基本用药贡献一份力量。

由于时间仓促，不足之处在所难免，请广大读者批评指正。

中国医药科技出版社
2008 年 12 月

目录

1. 月经有多神秘?	1
2. 月经期应注意哪些特殊呵护?	1
3. 非常时期应如何关爱自己?	2
4. 常见的月经病有哪些?	4
5. 经期用药有哪些禁忌?	4
6. 七种非常经期是哪些?	5
7. 你了解月经的运作秘密吗?	7
8. 你了解原发性痛经的相关知识吗?	8
9. 经期腹痛为哪般?	8
10. 痛经是怎么回事?	9
11. 痛经能忍吗?	9
12. 你了解痛不欲生的痛经吗?	10
13. 月经的日子怎样舒服过?	10
14. 你了解“初潮”的疼痛吗?	11
15. 结婚了痛经会缓解吗?	12
16. 女性痛经吃药有什么“诀窍”吗?	12
17. 中成药如何妙治痛经?	13
18. 维生素E可治疗痛经吗?	14
19. 如何巧妙选药, 远离痛经?	14
20. 有哪些摆脱痛经的DIY食谱?	16
21. 外治痛经有什么妙法?	16
22. 中西医结合如何治疗痛经?	17
23. 痛经饮食要注意什么?	18
24. 治疗痛经的运动处方有哪些?	18
25. 子宫位置不正引起痛经的体操治疗方法有 哪些?	19
26. 如何用性激素治疗痛经?	20
27. 你知道持续痛经不可轻率止痛吗?	21



28. 痛经能吃止痛片吗？	22
29. 如何全身总动员解救痛经？	23
30. 按摩可以治疗痛经吗？	24
31. 现代医学如何治疗痛经？	25
32. 你知道痛经的发病率日渐增多吗？	26
33. 你知道痛经有可能会掩盖大毛病吗？	26
34. “小”鸡蛋如何治疗“大”痛经？	27
35. 如何老药新用治痛经？	28
36. 如何用中药泡脚水调理痛经？	29
37. 有哪些巧治痛经的药膳？	30
38. 你知道中西医结合可帮你缓解痛经吗？	30
39. 痛经女性如何度过炎热的酷暑？	32
40. 双氯芬酸有哪些剂型？	33
41. 使用止痛药要注意哪些方面？	33
42. 药物可以彻底治疗痛经吗？	35
43. 女性痛经饮食有什么“诀窍”？	35
44. PGSI 如何治疗痛经？	35
45. 前列腺素抑制剂可分为几类？	36
46. 前列腺素抑制剂有哪些作用？	37
47. 痛经如何预防与保健？	37
48. 如何防治痛经的极点——痛经晕厥？	38
49. 预防生殖道器官病变能减少痛经的发病几率吗？	38
50. 避孕方法和女性痛经有什么关系？	39
51. 你知道痛经的“达芬奇密码”吗？	39
52. 痛经如何调理？	40
53. 中药炒盐熨敷可缓解痛经吗？	41
54. 痛经的饮食调养原则有哪些？	41
55. 如何把痛经“痛快”解决？	42
56. 痛经与子宫内膜异位有关吗？	43
57. 痛经时可以使用舒喘灵吗？	44
58. 舒喘灵的药物功效是什么？	44

59. 舒喘灵应该如何使用？	44
60. 舒喘灵有不良反应吗？	45
61. 使用舒喘灵的注意事项有哪些？	45
62. 心痛定也可以治疗痛经吗？	45
63. 心痛定的不良反应有哪些？	46
64. 钙通道阻滞剂的不良反应是什么？	46
65. 痛经会带来不孕吗？	47
66. 维生素 B ₆ 也能止痛经吗？	48
67. 维生素对人体的作用有哪些？	48
68. 长期服用维生素 B ₆ 会中毒吗？	49
69. 维生素 B ₆ 的生理功能有哪些？	50
70. 哪些食物里含维生素 B ₆ 多？	50
71. 醋酸棉酚治疗痛经有什么利弊？	50
72. “杜冷丁”是止痛的“救命稻草”吗？	51
73. 中医如何缓解痛经？	51
74. 中医教你如何家庭自疗痛经？	54
75. 你知道蔬菜能帮助缓解痛经吗？	54
76. 你知道预防痛经的要点吗？	55
77. 治疗痛经选中医还是选西医？	56
78. 器质性痛经是怎么回事？	57
79. 由慢性盆腔炎引起的器质性痛经如何治疗？	57
80. 为什么痛经也要用抗生素？	58
81. 结核病与痛经有关吗？	58
82. 结核病治疗的“十字原则”是什么？	58
83. 子宫内膜异位症可导致痛经吗？	59
84. 为什么会得子宫内膜异位症？	59
85. 中医如何治疗子宫内膜异位症？	60
86. 假孕疗法是怎么回事？	60
87. 孕激素能治疗痛经吗？	61
88. 女性痛经可以用雄激素治疗吗？	61
89. 雄激素使用要注意哪些方面？	62





90. 米非司酮为什么可以治疗子宫内膜异位症?	63
91. 米非司酮治疗子宫内膜异位症如何服用?	64
92. 米非司酮还可以有哪些用途?	64
93. 米非司酮如何用于药物流产?	64
94. 米非司酮的五大不良反应是什么?	65
95. GnRH-a 是什么?	66
96. 如何使用 GnRH-a 治疗子宫内膜异位症?	67
97. GnRH-a 治疗子宫内膜异位症的疗效怎么样?	67
98. GnRH-a 治疗子宫内膜异位症的不良反应有哪些?	68
99. GnRH-a 治疗子宫内膜异位症的不良反应怎样防治?	69
100. 少女怎样判断月经是否正常?	70
101. 哪些因素可引起月经不顺?	71
102. 为何考试会引起月经变化?	72
103. 女孩应考时应吃药避月经吗?	72
104. 经期用药应注意什么?	73
105. 节食减肥会引发月经紊乱吗?	74
106. 月经失调有哪些误区?	75
107. 吗丁啉会致月经失调吗?	76
108. 如何打破月经周期的定律?	76
109. 月经不调如何服激素?	77
110. 烟酒会引起月经不调吗?	78
111. 人工流产会引起月经不调吗?	78
112. 大量运动会引起月经紊乱吗?	79
113. 全身性疾病会引起月经紊乱吗?	79
114. 经期“怪病”如何自我调治?	80
115. 女人卵巢为什么会早衰?	81
116. 女性经期为何爱打瞌睡?	82
117. 女性荷尔蒙有多神秘?	83
118. 月经周期有什么奥秘?	85
119. 女性月经不调该做哪些检查?	86
120. 雌激素与女性健康有什么关系?	86

121. 月经病和肾功能有关吗？	87
122. 调理月经失调的食疗方法有哪些？	87
123. 月经失调与排卵期出血有关吗？	88
124. 月经量多少才正常？	89
125. 乌鸡白凤丸能常吃吗？	90
126. 月经不正常与骨质疏松有关吗？	90
127. 你知道药敷涌泉能巧治妇科病吗？	91
128. 经血和一般血液有什么不同？	92
129. 经前期紧张症怎么防治？	92
130. 你知道缓解月经前心情烦躁的小诀窍吗？	93
131. 经前期综合征“说不清”吗？	94
132. 如何根据月经期伴随的症状辨病？	94
133. 你了解药酒的作用与如何选用吗？	96
134. 如何正确认识女性特有的精神卫生问题？	98
135. 如何解读女性经前期情绪低落？	98
136. 造成情绪波动的原因是什么？	99
137. 你知道可调节女性经前坏情绪的食物吗？	100
138. 月经前后的反常现象有哪些？	100
139. 如何逃离“心理月经”期？	101
140. 针对经前脾气暴躁有哪些心理疗法？	102
141. 经前期综合征如何定义？	103
142. 经前期综合征是由什么原因引起的？	103
143. 经前期综合征——心病？	105
144. 一般女性应如何对待经前期综合征？	106
145. 经前期综合征有哪些表现？	107
146. 经前期综合征如何与精神障碍区别？	108
147. 经前期综合征应该如何治疗？	109
148. 经前头痛如何辨证治疗？	109
149. 如何不被经前期综合征击倒？	110
150. 经期烦躁如何防治？	111
151. 如何进行心理调节应对经前期综合征？	111

152. 怎样走出经前期综合征的困扰？	112
153. 经前期综合征应与哪些疾病鉴别？	112
154. 如何缓解紧张心理？	113
155. 中医如何调理经前情绪？	113
156. 你知道经前期宜服用哪些药膳吗？	114
157. 如何应用口服避孕药？	115
158. 口服避孕药有什么不良反应？	115
159. 饮料能缓解女性经前不适吗？	115
160. 经前乳胀是病吗？	116
161. 经前乳胀有哪些食疗方？	117
162. 为什么经前易长“青春痘”？	118
163. 经前期综合征有哪些分型？	119
164. 你知道改善经前期综合征和痛经的一些小方法吗？	119
165. 如何“锻炼”你的激素？	120
166. 如何判断是否有经前期综合征？	121
167. 有经前期综合征的女人更怕疼吗？	122
168. 经前期综合征的五点注意事项是哪些？	122
169. 你知道经前期综合征妙方——归芍青香汤吗？	122
170. 如何全面会诊经前期综合征？	123
171. 经期前易出现不良情绪吗？	124
172. 经前期综合征饮食原则有哪些？	124
173. 如何看待“剪不断，理还乱”的焦虑症？	125
174. 适量补充钙、钾、镁有助缓解经前期综合征吗？	126
175. 哪些食物能帮你调理经前情绪？	127
176. 经前应避免哪些食品？	127
177. 经前期综合征的预后如何？	128
178. 经前期综合征的治疗措施有哪些？	128
179. 补钙可以防止经前期综合征吗？	131
180. 维生素 B ₆ 能治疗经前期综合征吗？	131
181. 维生素 E 能治疗经前期综合征吗？	132
182. 溴隐亭可以治疗经前期综合征吗？	132

183. 溴隐亭有哪些不良反应及注意事项?	133
184. 溴隐亭还有哪些用途?	133
185. 眠尔通可以治疗经前期综合征吗?	134
186. 去甲替林可以治疗经前期综合征吗?	134
187. 氟丙咪噻治疗经前期综合征可能出现哪些反应?	135
188. 氟丙咪噻的药理作用和药代动力学如何?	135
189. 怎样判断氟丙咪噻在应用中过量?	136
190. 阿普唑仑能用于治疗经前期综合征吗?	136
191. 阿普唑仑有哪些不良反应?	137
192. 阿普唑仑与其他药物的相互作用如何?	137
193. 孕酮治疗可以用于经前期综合征吗?	138
194. 甲羟孕酮的药理作用有哪些?	139
195. 甲羟孕酮在使用时应注意什么?	139
196. 甲羟孕酮有什么不良反应?	140
197. GnRH-a 也可以治疗经前期综合征吗?	140
198. 丹那唑能治疗经前期综合征吗?	140
199. 丹那唑治疗经前期综合征的注意事项有哪些?	141
200. 丹那唑的主要治疗适应证是什么?	141

1. 月经有多神秘?

月经, 又称作月经周期, 是生理上的循环周期, 发生在一些具有生育能力的雌性人类与其他人科动物之间, 因多数是每月出现1次而称为月经, 它是指有规律的、周期性的子宫出血。其他的哺乳类动物则是经历动情周期。

月经又称为月事、月水、月信、例假。严格说来, 伴随着这种出血, 卵巢内应有卵泡成熟、排卵和黄体形成, 子宫内膜有从增生到分泌的变化。

2. 月经期应注意哪些特殊呵护?

不可不知的经期饮食

恰当科学的饮食安排能够使经期变得更加顺畅与舒适, 合理的营养补充能够缓解情绪、补充体力。

(1) 月经前一周减少充血 饮食宜清淡, 易消化, 富营养。可以多吃豆类、鱼类等高蛋白食物, 并增加绿叶蔬菜、水果, 也要多饮水, 以保持大便通畅, 减少骨盆充血。

(2) 月经来潮时缓解痛感 不要刻意吃甜食。如饮料、蛋糕、红糖、糖果。防止血糖不稳定, 避免加重经期的各种不适。多吃高纤维食物, 如蔬菜、水果、全谷类、全麦面、糙米、燕麦等食物。摄入足够的高纤维食物, 可促进动情激素排出, 增加血液中镁的含量, 可调整月经并起镇静作用。

(3) 补充流失的营养 两餐之间吃一些核桃、腰果、干豆等富含维生素B的食物。摄取足够的蛋白质。可吃白色肉类、蛋; 及多些豆腐、黄豆植物蛋白, 以补充经期所流失的营养素。

(4) 一些饮食能稳定情绪 可避免血糖一下升高、一下降低,



减少心跳加速，缓解头晕、疲劳、情绪不稳定等不适。避免食用含咖啡因的饮料，如咖啡、茶等，因这类饮料会增加焦虑和不安的情绪，可改喝大麦茶、薄荷茶。避免吃太热、太凉的食物。

(5) 失血量大者需要补血 有大失血情形的女性，应多摄取菠菜、蜜枣、红菜（汤汁是红色的菜）、葡萄干等食物，以利补血。

不可轻视的经期小事

月经不过是我们正常的生理现象，没必要过分紧张和担忧。但下面的两件小事却应该引起重视。

拔牙

如果有病牙需要拔除，千万记住要避开月经期。这是因为有一种叫做干槽症的口腔疾病会在拔牙后的3~4天，从耳颈部开始出现持续性疼痛，从而放射到半侧头面部，造成局部淋巴结肿大、低烧、全身不适、食欲下降、张口困难、牙槽窝凝血块溶解、牙槽骨暴露及坏死等现象。

据口腔科医生统计，罹患干槽症的女病人中，大约60%是在月经期拔牙种下的“祸根”。女性经期唾液中纤维蛋白溶解原的前体激活物增加，达到最大值，当拔牙后的创面与唾液接触时，凝血块会过早破坏，发生代偿性出血而影响愈合，加上细菌乘机入侵，导致干槽症发生。

唱歌

经期性腺激素会分泌发生变化，声带分泌物增多或充血、水肿，致使嗓音发生变化，声音变得闷暗、发干或沙哑，甚至出现破裂声，音调可变低、变小，发声困难，说话容易疲劳。如果此时放声高歌，往往会造成声带过度疲劳、黏膜下出血等恶果，重者可失音，说不出话来。因此，女性在经期应避免纵声高歌，发音时间也不宜过长，以保护好自己的发音器官。

3. 非常时期应如何关爱自己？

月经是女性生理所特有的征象。在日常生活中，常常有些人在月经期间皮肤发生很大变化。主要表现为皮肤油腻，毛孔粗大，出

