

健康教育丛书

经前期综合征 与痛经

编 著 王 凯 张风霞

中 国 中 医 药 出 版 社

· 北京 ·

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社

二〇〇〇年七月

健康教育丛书

分书名

感冒	胃癌
哮喘	肝癌
慢性支气管炎	尿路感染
肺炎	泌尿系结石
肺心病	慢性肾炎
肺癌	尿毒症
心肌炎	贫血
心律失常	白血病
高血压	紫癜
冠心病	糖尿病
心力衰竭	高脂血症
消化性溃疡	肥胖病
慢性胃炎	甲亢
溃疡性结肠炎	骨质疏松症
脂肪肝	风湿类风湿性关节炎
慢性肝炎	脑卒中
肝硬化	头痛
胆囊炎胆石症	癫痫
便秘	失眠
食管癌	脱发

健康教育丛书

分书名

肩周炎	老年痴呆
坐骨神经痛	儿科病
颈椎病	痤疮
腰椎间盘突出症	湿疹
三叉神经痛	皮肤瘙痒
骨折	银屑病
痔	烧烫伤
前列腺疾病	美容
阳痿早泄	白内障
性病	近视眼
妇科炎症	耳鸣耳聋
经前期综合征与痛经	中耳炎
乳腺增生与乳腺癌	过敏性鼻炎
不孕不育	口腔溃疡
功能性子宫出血	慢性咽炎
子宫肌瘤	牙周炎
妊娠	龋齿
产后病	术前术后
更年期综合征	放化疗

健康家园

—医学科普进万家10年大行动

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”是由中华人民共和国卫生部、国家中医药管理局为了更好贯彻落实江泽民总书记崇尚科学，大力进行科学知识普及工作的一系列指示精神，精心组织的并具有宏大规模的医学科普系统工程。为了使本次活动搞得更好，张文康部长亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——“健康教育丛书”，共计78种。同时还结合其他方式方法开展医学科普宣教活动，如与电视台、广播电台等媒体合作举办一些健康教育讲座节目，设立医学科普宣传周，举办医学科普义诊宣传及赠书活动等。其目的就是要让广大国民及病患者增强健康意识，了解常用的医学保健知识和有用的求医问药信息，从而更好地防病治病，保健康复，拥有健康，并自觉摒弃一切封建迷信和不科学的认识和方法。

健康家园—医学科普进万家10年大行动 组织委员会

主 任 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主任 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

组委会成员

陈啸宏 中华人民共和国卫生部办公厅主任
姚晓曦 中华人民共和国卫生部办公厅副主任
李大宁 国家中医药管理局办公室主任
吴 刚 国家中医药管理局人政司司长
胡国臣 中国中医药出版社社长

组委会办公室

主 任 姚晓曦
副主任 吴 刚 胡国臣

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”专用科普宣教材料

健康教育丛书

丛书特点

1. 权威性 本书由卫生部张文康部长任主编，由专家编写并由两院多名院士审定。
2. 科学性 本书由全国数百位中西医专家学者撰写，针对一般群众和病患者的实际情况和需求，介绍相关的医学保健知识和信息，针对性强，是真正“买得起、看得懂、用得上”的医学科普书。
3. 普及性 趣味性好，图文并茂，易懂使用。
4. 本科普丛书规模大，品种全，内容丰富。
5. 更新修订快 每1~2年对丛书修订更新，结合实际，充实新资料，并不断增加新品种、新内容。

健康教育丛书编辑委员会

主 编 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主编 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

审定委员会名单(按姓氏笔划排序)

王永炎 石学敏 卢世璧 吴咸中 沈自尹
陈可冀 胡亚美 翁心植 程莘农 裘法祖

以上审定委员会成员均为科学院院士或工程院院士

MAJ 13/01

经前期综合征与痛经



健康教育丛书

主 编 张文康

副主编 余 靖

专家审定委员会(以姓氏笔划为序)

王永炎	石学敏	卢世璧	吴咸中
沈自尹	陈可冀	胡亚美	翁心植
程莘农	裘法祖		

中国中医药出版社
· 北京 ·

目
录

□ 一般知识

何谓经前期综合征..... (3)

引起经前期综合征的原因有
 哪些..... (4)

内分泌因素与经前期综合征..... (4)

卵巢激素对经前期综合征的
 影响..... (5)

孕激素的变化对经前期综合
 征的影响..... (6)

精神心理因素与经前期综合
 征的关系..... (7)

水肿与经前期综合征有关系吗..... (7)

脑神经介质在月经周期中有
 哪些变化..... (8)

为什么维生素B6缺陷能引起
 经前期综合征..... (9)

什么是下丘脑 - 垂体 - 卵巢轴 ,
有什么功能..... (9)

雌激素的生理功能..... (10)

孕激素的生理功能..... (11)

性激素与下丘脑 - 垂体 - 卵巢
轴反馈关系..... (11)

前列腺素有什么作用..... (12)

绝育会不会导致经前期综合征..... (12)

中医如何认识经前期综合征..... (13)

何谓痛经..... (15)

痛经的发生率..... (15)

痛经可分为几类..... (16)

什么叫原发性痛经..... (16)

什么叫继发性痛经..... (17)

痛经与年龄有关吗..... (17)

精神因素对痛经有何影响..... (18)

痛经有遗传吗..... (18)

宫颈狭窄对痛经有何影响..... (19)

职业及工作环境与痛经有关..... (19)

子宫收缩异常为何能引起痛经..... (20)

前列腺素、白三烯对痛经有
何影响..... (20)

血管加压素、催产素对痛经

 有何影响..... (21)

免疫系统对痛经有何影响..... (22)

继发性痛经是由哪些疾病引
 起的..... (23)

何谓子宫内膜异位症..... (23)

为何说子宫内膜异位症是一种
 特殊疾病..... (24)

何谓子宫腺肌症..... (24)

子宫内膜异位症的发生率..... (25)

哪些人易患子宫内膜异位症..... (26)

中医对痛经是如何认识的..... (27)

□ 疾病信号

疼痛..... (33)

经前期情绪异常..... (33)

恶心呕吐..... (35)

头痛头晕..... (35)

□ 就医须知

经前期综合征..... (39)

痛经..... (40)

□ 检查须知

妇科内分泌检查的注意事项..... (43)

妇科内分泌检查为什么要空腹..... (43)

月经周期与妇科内分泌检查
关系..... (44)

阴道脱落细胞检查的意义及
注意事项..... (45)

痛经需要做哪些检查..... (45)

进行妇科检查的注意事项有
哪些..... (46)

如何看妇科检查结果..... (47)

卵巢巧克力囊肿与附件炎性包块
如何鉴别..... (50)

超声波检查前需做哪些准备
工作..... (50)

妇科常用超声仪的种类..... (51)

超声波用于妇科的适应症有
哪些..... (52)

□ 住院须知

经前期综合征..... (55)

痛经..... (56)

□ 用药宜忌

经前期综合征如何使用孕酮类药物..... (59)

避孕药治疗经前期综合征效果如何..... (59)

达那唑对经前期综合征有何影响..... (60)

补充维生素和矿物质的作用及服用方法..... (60)

利尿剂的作用是什么..... (61)

前列腺素拮抗剂对经前期综合征有何影响..... (61)

治疗痛经的药物有哪些..... (62)

如何选择治疗痛经的药物..... (63)

□ 家庭保健

经前期综合征患者饮食调节..... (67)

限制盐对经前期综合征有益..... (67)

经前期综合征慎用咖啡..... (68)

经前期综合征的心理护理..... (68)

经前期综合征如何为自己调配
 食疗药膳..... (68)
痛经的心理保健..... (69)
如何进行月经期保健..... (70)
口服避孕药对痛经的预防及治
 疗作用..... (71)
运动对痛经的影响..... (72)
如何减少医源性子宫内膜异
 位症..... (72)

□ 预后康复

经前期综合征的预后..... (75)
痛经的预后..... (76)
痛经的生活卫生常识..... (76)
痛经病人的运动康复..... (77)
痛经病人的饮食调理..... (78)
滋补肝肾温经祛寒的薏米
 莲子汤..... (78)
益气活血通经的黄芪乌鸡汤..... (79)
补血祛瘀益气的红枣山楂瘦
 肉汤..... (80)

□ 新技术新方法

手术疗法..... (83)

药物切除卵巢疗法..... (83)

经皮电神经刺激疗法..... (84)

腹腔镜下手术疗法..... (85)

□ 新药特药

促性腺激素释放激素增效剂

 (GnRH-a) (89)

百忧解 (氟血汀) (89)

溴隐亭..... (90)

达那唑..... (90)

非甾体抗炎药..... (91)

硝苯吡啶..... (93)

□ 常用药

经前期综合征

 孕激素药..... (97)

 缓解精神心理药..... (97)

 利尿剂..... (97)

 维生素类..... (97)

中成药

 逍遥丸..... (98)

丹栀逍遥丸	(98)
妇女通经丸	(99)
血府逐瘀丸	(99)
痛经	
阿斯匹林	(100)
索米痛片	(101)
女性避孕药	(102)
中药治疗	
气滞血瘀型	(103)
寒湿凝滞型	(103)
肝肾亏虚型	(104)
中成药	
血府逐瘀丸	(104)
少腹逐瘀丸	(104)
女金丸	(105)
妇女痛经丸	(105)
益母草膏	(106)
当归红花酊	(106)
□ 医院专科	
.....	(107)
□ 关键词索引	
.....	(119)