

图书基本信息

书名：<<痛经与经前期综合征合理用药200问>>

13位ISBN编号：9787506740562

10位ISBN编号：7506740567

出版时间：2009-2

出版时间：中国医药科技出版社

作者：李盛 等编著

页数：141

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

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。

书籍目录

- 1 月经有多神秘？
- 2 月经期应注意哪些特殊呵护？
- 3 非常时期应如何关爱自己？
- 4 常见的月经病有哪些？
- 5 经期用药有哪些禁忌？
- 6 七种非常经期是哪些？
- 7 你了解月经的运作秘密吗？
- 8 你了解原发性痛经的相关知识吗？
- 9 经期腹痛为哪般？
- 10 痛经是怎么回事？
  - 11 痛经能忍吗？
  - 12 你了解痛不欲生的痛经吗？
- 13 月经的日子怎样舒服过？
- 14 你了解“初潮”的疼痛吗？
- 15 结婚了痛经会缓解吗？
- 15 女性痛经吃药有什么“诀窍”吗？
- 17 中成药如何妙治痛经？
- 18 维生素E可治疗痛经吗？
- 19 如何巧妙选药，远离痛经？
- 20 有哪些摆脱痛经的DIY食谱？
- 21 外治痛经有什么妙法？
- 22 中西医结合如何治疗痛经？
- 23 痛经饮食要注意什么？
- 24 治疗痛经的运动处方有哪些？
- 25 子宫位置不正引起痛经的体操治疗方法有哪些？
- 26 如何用性激素治疗痛经？
- 27 你知道持续痛经不可轻率止痛吗？
- 28 痛经能吃止痛片吗？
- 29 如何全身总动员解救痛经？
- 30 按摩可以治疗痛经吗？
- 31 现代医学如何治疗痛经？
- 32 你知道痛经的发病率日渐增多吗？
- 33 你知道痛经有可能会掩盖大毛病吗？
- 34 “小”鸡蛋如何治疗“大”痛经？
- 35 如何老药新用治痛经？
- 36 如何用中药泡脚水调理痛经？
- 37 有哪些巧治痛经的药膳？
- 38 你知道中西结合可帮你缓解痛经吗？
- 39 痛经女性如何度过炎热的酷暑？
- 40 双氯芬酸有哪些剂型？
- 41 使用止痛药要注意哪些方面？
- 42 药物可以彻底治疗痛经吗？
- 43 女性痛经饮食有什么“诀窍”？
  - 44 PGSI如何治疗痛经？
- 45 前列腺素抑制剂可分为几类？

- 46 前列腺素抑制剂有哪些作用？
- 47 痛经如何预防与保健？
- 48 如何防治痛经的极点——痛经晕厥？
- 49 预防生殖道器官病变能减少痛经的发病几率吗？
- 50 避孕方法和女性痛经有什么关系？
- 51 你知道痛经的“达芬奇密码”吗？
- 52 痛经如何调理？
- 53 中药炒盐熨敷可缓解痛经吗？
- 54 痛经的饮食调养原则有哪些？
- 55 如何把痛经“痛快”解决？
- 56 痛经与子宫内膜异位有关吗？
- 57 痛经时可以使用舒喘灵吗？
- 58 舒喘灵的药物功效是什么？
- 59 舒喘灵应该如何使用？
- 60 舒喘灵有不良反应吗？
- 61 使用舒喘灵的注意事项有哪些？
- 62 心痛定也可以治疗痛经吗？
- 63 心痛定的不良反应有哪些？
- 64 钙通道阻滞剂的不良反应是什么？
- 65 痛经会带来不孕吗？
- 66 维生素B6也能止痛经吗？
- 67 维生素对人体的作用有哪些？
- 68 长期服用维生素B6会中毒吗？
- 69 维生素B6的生理功能有哪些？
- 70 哪些食物里含维生素B。  
多？
- 71 醋酸棉酚治疗痛经有什么利弊？
- 72 “杜冷丁”是止痛的“救命稻草”吗？
- 73 中医如何缓解痛经？
- 74 中医教你如何家庭自疗痛经？
- 75 你知道蔬菜能帮助缓解痛经吗？
- 76 你知道预防痛经的要点吗？
- 77 治疗痛经选中医还是选西医？
- 78 器质性痛经是怎么回事？
- 79 由慢性盆腔炎引起的器质性痛经如何治疗？
- 80 为什么痛经也要用抗生素？
- 81 结核病与痛经有关吗？
- 82 结核病治疗的“十字原则”是什么？
- 83 子宫内膜异位症可导致痛经吗？
- 84 为什么会得子宫内膜异位症？
- 85 中医如何治疗子宫内膜异位症？
- 86 假孕疗法是怎么回事？
- 87 孕激素能治疗痛经吗？
- 88 女性痛经可以用雄激素治疗吗？
- 89 雄激素使用要注意哪些方面？

.....



## 章节摘录

## 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，也要多喝水，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8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 非常时期在爱自己？

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，出现散在的粉刺、痤疮及毛囊炎，皮肤毛细血管明显，眼圈出现黑晕等等。

每月到了这个特殊时期，应怎样进行经期护肤呢？

由于月经期体内的激素发生了改变，黄体酮波动较大，皮肤的供血和皮脂分泌增多，导致了皮肤油腻和毛细血管扩张，皮肤变得非常敏感，抵抗力降低，故而出现皮疹、毛囊感染。

如果这个时期睡眠不足、过度疲劳，即可在眼睛周围出现短暂的色素沉着，这些变化通常在经期过后可自然消失。

在经期前一两天，由于受体内激素的影响，不论是皮肤还是头发，皮脂腺的分泌都会比较旺盛，导致油脂过多，头油较重，肌肤失去透明感，而且容易长粉刺，所以这时的护肤程序和护肤品要减少一些。

洁肤用品最好有去油的作用，在油脂较多的T字部位可多涂一层平衡油脂分泌的精华素，或在经期前一个星期让医生开些小剂量的药物，以调整激素的平衡。

如果发现最近几天油脂特别旺盛，就应考虑与经期有关，进而要改变自己使用的保养品。

另外，月经来临时情绪也会变得低沉，或容易引起便秘、皮肤粗糙等现象。

皮脂分泌旺盛不但会导致皮脂阻塞毛细孔，同时容易形成色素，使黑斑点大量增加。

这段时间肌肤容易受紫外线影响，因此防晒、去斑与美白的工作也显得格外重要。

在月经期间，要注意休息，保证充足的睡眠。

每天用温水清洁皮肤2~3次，适当地用一些清洁霜，以防止皮肤的感染。

因为经期皮肤的敏感性增强，容易出现过敏反应，所以应避免使用过多的化妆品，尽量使用不易导致过敏反应的，或平时使用过而无过敏反应的化妆品。

应适当地按摩皮肤，以改善眼圈周围皮肤的血液循环，消除黑眼圈。

经期身体中会有异味，要加强清洁，行经时最好一天洗两次澡。

经期不宜浸浴，因为浸浴容易使污水进入阴道而滋生细菌。

经期下体最易受细菌感染，所以这期间的清洁护理十分重要。

要用酸性洁肤液清洁阴道。

平日女性的阴道酸碱值约为3~5，略酸的阴道，有效防止细菌生长，但行经期间阴道会偏碱性，此时应使用酸碱度为3-5的洁肤液。

月经期间应摄入丰富和均衡的饮食，多喝水，以补充体内的营养和血容量，同时需保持稳定的情绪和良好的心境，以减轻月经期间皮肤的变化。

在经期结束之后的10天中，是体内雌性激素分泌旺盛的时期，也是肌肤新陈代谢最快速、吸收养分最好的时候，不妨抓紧这10天，给予肌肤更深层的滋润，大胆使用高品质的营养品，以增加肌肤的滋润与光滑。

成熟肤质的皮肤细胞再生能力已减弱，更需要使用刺激弹力纤维生成的特殊保养品来保养。

可以使用低刺激性的按摩品，使肌肤形成自然的保护膜，预防肌肤干燥。

油性肌肤的人敷脸的重要性更胜于按摩，这个时期应更慎选保养品，配合自己的肤质做适当的调整。

#### 4 常见的月经病有哪些？

月经，是成熟女性的标志，一般没有什么不适。

但也有少数女性除可出现心烦、失眠、水肿、腰痛等一些反应外，还可能发生下列疾病，临床上称为月经病，常见的有：月经疹、经前期牙痛、经期头痛、经期口唇疱疹、经前鼻塞、经期咯血、月经期美尼尔症、月经期心律失常等。

大多数女性都知道怀孕期间应慎用药物，而对月经期的用药禁忌则了解很少。

在月经期间，甚至月经来潮前，应该注意一些用药禁忌。

(1) 治疗妇科感染性疾病的局部用药治疗阴道滴虫或真菌感染的洗液、阴道片剂、丸剂、栓剂、胶囊等应暂停使用。

因为月经期子宫黏膜充血，宫口开放，容易导致细菌感染。

(2) 激素类药物人体激素的合成及代谢平衡与女性的月经周期有关，因此，不可在经期使用激素类药物，以免失去平衡。

如雄激素能导致月经紊乱，抑制排卵；黄体酮能导致乳房胀痛或阴道流血不规则；口服避孕药能导致乳房触痛；肾上腺皮质激素能导致闭经或腹胀。

(3) 甲状腺制剂可能造成月经紊乱，出现怕热、出汗、心律失常、体重减轻等症状。

(4) 减肥药减肥药中含有抑制食欲的成分，如在月经期应用，可能导致月经紊乱、性欲改变，多尿或排尿困难，或出现焦虑、心悸、精神紧张等。

(5) 泻药泻药中的容积性泻药，如硫酸镁可刺激肠壁引起盆腔充血，故月经期应禁用。其他如肠胃动力药，亦应慎用或忌用。

(6) 抗凝血药为防止增加子宫出血量，月经期应避免使用抗凝血药，如香豆素及某些中药溶血栓制剂。

(7) 止血药这类药因能降低毛细血管的通透性，促使毛细血管收缩，可能引起经血不畅。此外，还应慎用具有较强止血作用的中药或中成药。

#### 6 七种非常经期是哪些？

健康的育龄妇女，卵巢发生周期性变化，不断有卵泡发育、成熟、排出，同时伴有性激素分泌的变化。

由性激素调控的子宫内膜，也随之发生增生、脱落和修复的周期性改变。

当子宫内膜脱落出血，自阴道流出，便称为月经。

一般为28~30天行经一次，失血50ml左右，持续3~7天。

有规律的月经是生育的必要条件，说明生殖系统功能正常，是女性身体健康的重要标志。

除了正常月经外，还有一些特殊的月经。

(1) 绝经女性经历了生育力旺盛的青壮年时期后，卵巢功能开始自然衰退，性激素分泌减少。到一定限度，子宫内膜即不再发生周期性脱落出血，也就没有了月经。

最后一次月经称为绝经。

我国妇女绝经的平均年龄为49.5岁，80%的人在44~54岁。

绝经前，往往有一个过渡时期。

此时月经不规则，并伴有一些生理和心理变化，如头痛、低烧、眼睑水肿、乳房胀痛、腰酸背痛、口渴、口腔黏膜溃疡、情绪不稳（表现为烦躁、固执或抑郁），称为“经前期综合征”。

除了自己调整心理状态外，可在医生指导下，适当补充雌激素进行治疗。



版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>