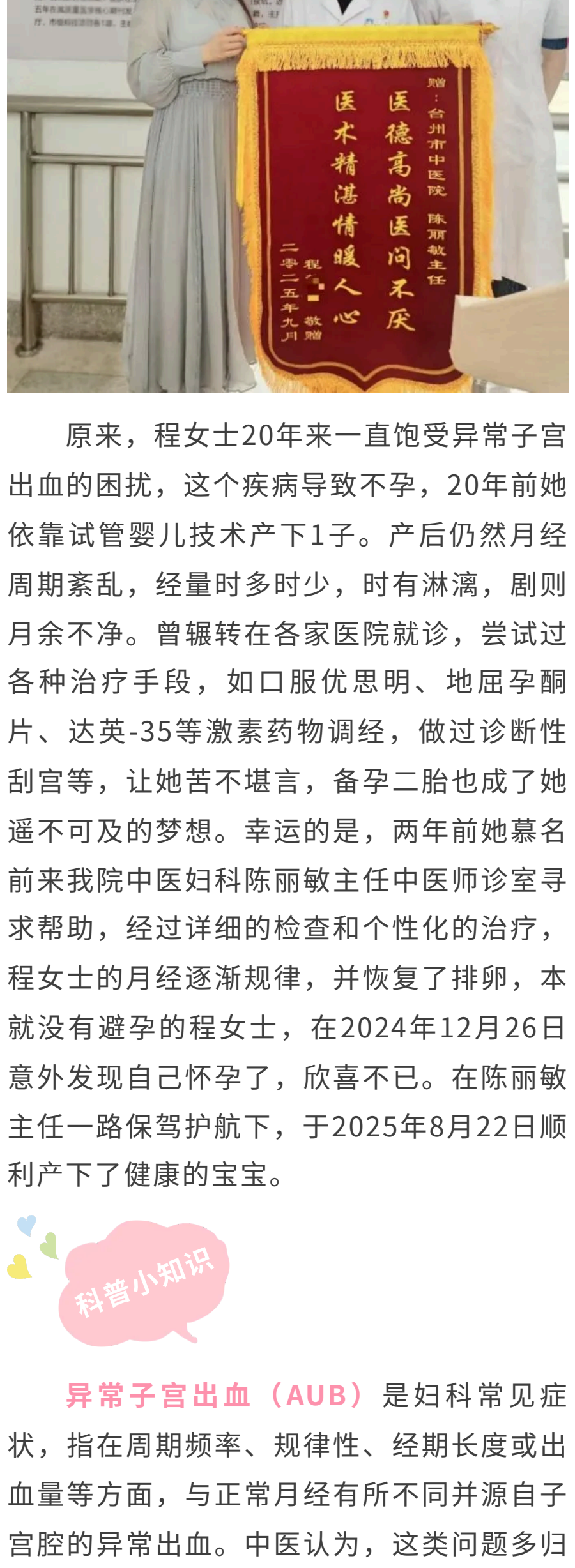


国庆家庆皆喜庆，年逾不惑的程女士未曾料想自己竟能迎来二胎之喜。国庆佳期间，满月后的程女士专程来到我院中医妇科向陈丽敏主任献上锦旗，以表达她深切的感激之情。



原来，程女士20年来一直饱受异常子宫出血的困扰，这个疾病导致不孕，20年前她依靠试管婴儿技术产下1子。产后仍然月经周期紊乱，经量时多时少，时有淋漓，剧则月余不净。曾辗转在各家医院就诊，尝试过各种治疗手段，如口服优思明、地屈孕酮片、达英-35等激素药物调经，做过诊断性刮宫等，让她苦不堪言，备孕二胎也成了她遥不可及的梦想。幸运的是，两年前她慕名前来我院中医妇科陈丽敏主任中医门诊寻求帮助，经过详细的检查和个性化的治疗，程女士的月经逐渐规律，并恢复了排卵，本就没有避孕的程女士，在2024年12月26日意外发现自己怀孕了，欣喜不已。在陈丽敏主任一路保驾护航下，于2025年8月22日顺利产下了健康的宝宝。

科普小知识

异常子宫出血（AUB）是妇科常见症状，指在周期频率、规律性、经期长度或出血量等方面，与正常月经有所不同并源自子宫腔的异常出血。中医认为，这类问题多归属于“崩漏”“月经不调”或“经间期出血”等范畴。所谓“崩漏”，即指经血突然暴下或持续淋漓不止，二者往往交替出现，属于月经周期、经期和经量严重紊乱的表现。异常子宫出血不仅发病率高，严重影响生活质量和生育能力，还可能导致巨大的医疗支出。当出血量过大时，甚至成为妇科急症。



一、西医治疗：三步走策略

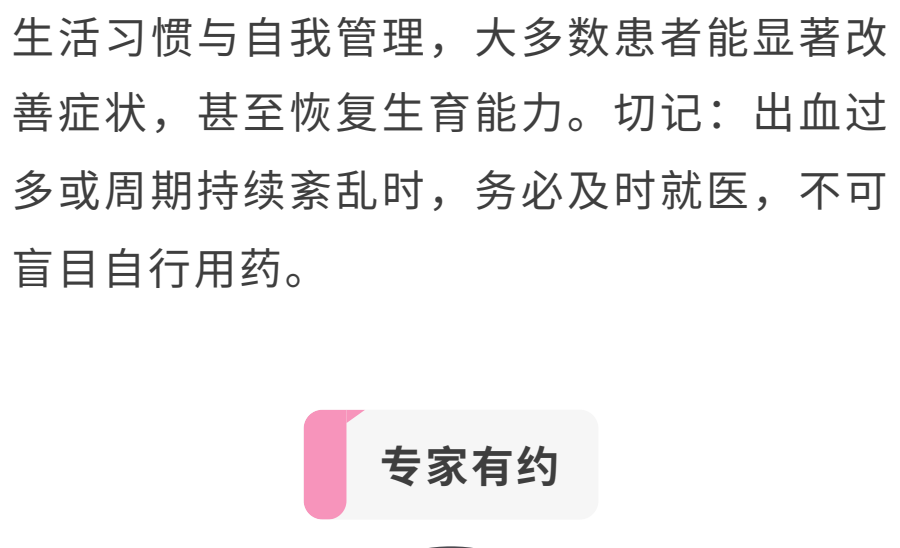
①**止血 & 纠正贫血**：可采用孕激素内膜脱落法、短效口服避孕药（COC）、高效合成孕激素，或诊断性刮宫；

②**周期调整**：常用后半周期孕激素治疗，推荐天然孕激素或地屈孕酮，有助于恢复卵巢轴功能，不影响排卵，安全性高；

③**促排卵治疗**：适用于有生育需求者，具体方法依病因而定。无生育计划者可考虑放置左炔诺孕酮宫内系统（LNG-IUS），减少出血、预防内膜增生。必要时也可行子宫切除术。

二、中医辨证论治：塞流、澄源、复旧

临床辨证首当辨明寒、热、虚、实的不同病机。治疗则应依据病势的缓急与出血时间的新久，遵循“急则治其标，缓则治其本”的原则。明代医家方约之所提出的“治崩三法”——即“塞流”“澄源”“复旧”，是治疗该类疾病的常用之法。需要注意的是，临证不应机械地拘泥于初期塞流、中期澄源、末期未复旧的固定步骤，而应将三法有机融合，统筹运用。如在出血期间，以塞流（止血）为主，但须同时兼顾澄源（审因清本）与复旧（调经固本）；而在非出血期，虽以复旧为重点，却更应强调澄源以治其本，从根本调理机体。

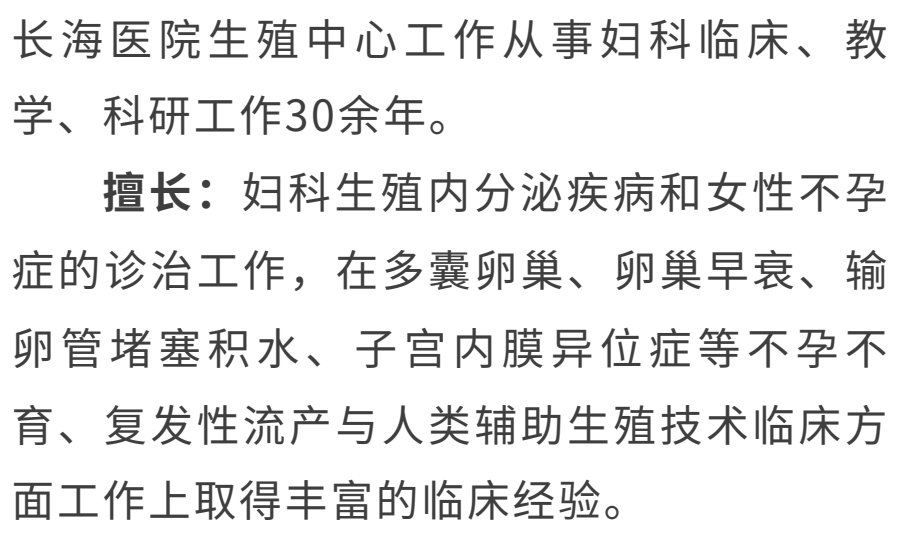


除了积极配合医生治疗，患者在日常生活中也能通过以下几个方面预防复发，改善体质：

①**规律生活，不熬夜**：长期熬夜、作息混乱会干扰内分泌，加重排卵障碍。尽量晚上11点前入睡，保证充足睡眠，有助于恢复“肾气”和激素节律。

②**均衡饮食，忌生冷辛辣**：平时应避免冰淇淋、冷饮、辛辣刺激类食物，以免寒凝血瘀或血热妄行。可适当多吃山药、黑豆、枸杞、红枣等健脾补肾的食材，气血亏虚者可在医师指导下食用阿胶、乌鸡汤等药膳。

③**情绪稳定，避免焦虑**：情绪波动太大会影响肝气疏泄，进而扰动冲任二脉，导致月经紊乱。建议通过瑜伽、冥想、散步等方式放松心情，保持心态平和。



④**适度运动，避免过劳**：推荐进行太极拳、慢跑、八段锦等缓和运动，避免剧烈运动或体力透支，尤其在经期注意休息，不宜跑步、负重。

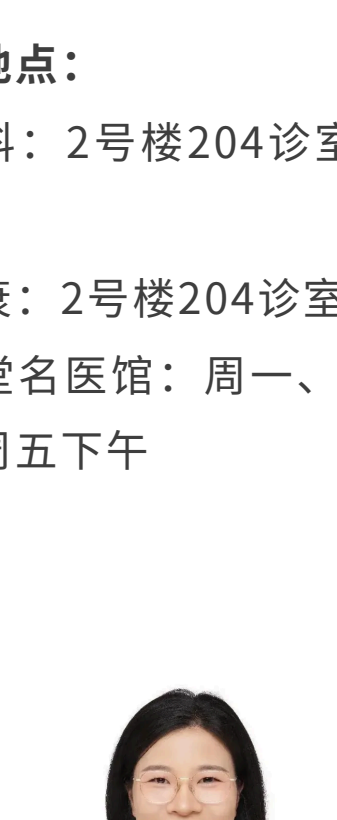
⑤**记录月经周期，学会自我观察**：使用手机App或日历记录月经开始结束时间、出血量、伴随症状等，复诊时能为医生提供重要参考。



⑥**定期复查，不随意停药**：尤其是激素类药物不可擅自停用或加量，须遵医嘱逐渐调整，定期复查B超和激素水平。

排卵障碍型异常子宫出血虽复杂，但通过系统诊断、中西医结合治疗，配合良好的生活习惯与自我管理，大多数患者能显著改善症状，甚至恢复生育能力。切记：出血过多或周期持续紊乱时，务必及时就医，不可盲目自行用药。

专家有约



张慧琴，上海长海医院（海军军医大学第一附属）生殖医学中心主任医师、教授、博士生导师。1998年毕业于山东医科大学，在山东医科大学附属医院妇产科工作。1992-1993年，受国家教育部委派日本九州大学医学部妇产科访问学者。1997-1998年，受国家教育部委派再次赴美国宾夕法尼亚大学妇产科学生殖医学中心进修。1999年，回国创建山东医科大学附属医院生殖医学中心。完成国家教委科研项目2项。2003年调入上海市计划生育科学研究所医院（）从事生殖内分泌与人类辅助生殖技术临床研究。2007年获得复旦大学妇产科生殖内分泌博士生导师资格。带教硕士和博士多名。2009年至今在第二军医大学第一附属医院长海医院生殖中心工作从事妇科临床、教学、科研工作30余年。

擅长：妇科生殖内分泌疾病和女性不孕症的诊治工作，在多囊卵巢、卵巢早衰、输卵管堵塞积水、子宫内膜异位症等不孕不育、复发性流产与人类辅助生殖技术临床方面工作上取得丰富的临床经验。

时间：2025年10月15日（周三），开放线上预约，名额有限，建议提早预约。具体以公众号预约信息为准。

地点：台州市中医院景福华堂名医工作室

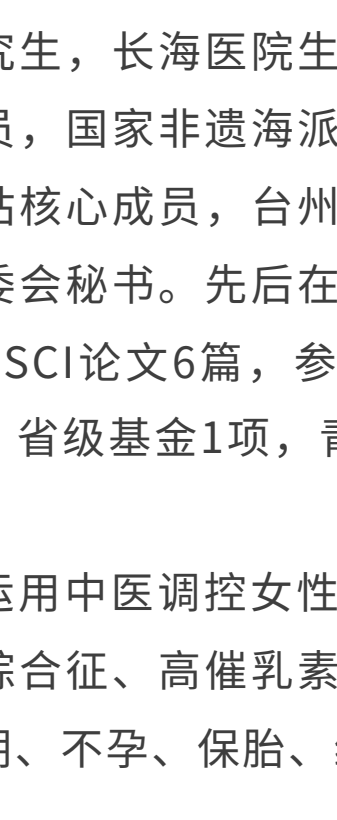
线上预约：①台州市中医院微信公众号一预约挂号—景福华堂特需；②健康台州APP-去挂号-台州市中医院-景福华堂特需

预约电话：0576-88819832

咨询地点：台州市中医院2号楼5楼501、502室

咨询电话：0576-88825769（中医妇科）

台州市中医妇科医生团队介绍



陈丽敏，主任中医师，台州市中医院中医妇科主任、中医妇科学术带头人，中国优生优育协会生育力保护与修复临床合作医院台州市中医院工作负责人，国家非遗海派朱氏妇科工作室台州工作站负责人，上海长海医院生殖中心台州工作站负责人，中国中医药研究促进会妇产科与辅助生育分会常委，浙江省中医药学会妇科分会委员，台州市中医药学会中医妇科专委会主委，台州市医学会妇产科分会委员，台州市基层名中医，曾于浙派朱氏妇科和海派朱氏妇科跟师学习，从事临床、教学、科研工作近30年。

擅长：诊疗不孕症、习惯性流产、先兆流产、卵巢早衰、月经病、产后病、围绝经期综合征、多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症及其它妇科疑难病。在中西医结合保胎、妇科内分泌疾病的周期疗法、试管移植前后宫腔环境、亚健康、养生保健等方面调理均有丰富的经验。

时间、地点：

中医妇科：2号楼204诊室 周四、周五上午

卵巢早衰：2号楼204诊室 周三上午

景福华堂名医馆：周一、周六全天，周三、周四、周五下午



卢雪芬，台州市中医院中医妇科主治医师，从事妇科临床工作14年，台州市中医药学会中医妇科专委会委员，曾于杭州市中医院何氏妇科跟师学习，将“治病求本”作为大法贯穿在临床治疗中；曾在上海长海医院生殖医学中心进修，长海医院生殖中心台州工作站核心成员，国家非遗海派朱氏妇科工作室台州工作站核心成员，发表论文5篇。

擅长：中西医结合诊治卵巢早衰、不孕症、先兆流产、月经失调、复发性流产、盆腔炎、围绝经期综合征、带下病、产后病等。

时间、地点：

中医妇科：2号楼205诊室、周三全天；

景福华堂中医妇科：周五全天。

陈媛妮，台州市中医院中医妇科主治医师，硕士研究生，毕业于天津中医药大学中医妇科临床专业。从事妇科临床15年，长海医院生殖中心台州工作站核心成员，国家非遗海派朱氏妇科工作室台州工作站核心成员，发表论文两篇。

擅长：妇科疾病中医治疗，月经不调、痛经、绝经前后诸症、盆腔炎等。

时间、地点：

中医妇科：2号楼205诊室、周四全天。

项可梦，台州市中医院中医妇科中西医结合医师，硕士研究生，毕业于贵州中医药大学中医妇科临床专业，从事中西医结合预防治疗各项妇科病，长海医院生殖中心台州工作站核心成员，国家非遗海派朱氏妇科工作室台州工作站核心成员。发表论文5篇，其中SCI论文3篇。

擅长：中西医结合诊治女性月经不调、痛经、不孕症、先兆流产、带下病、卵巢早衰、多囊卵巢综合征、围绝经期综合征、乳腺病等妇科疾病。

时间、地点：

中医妇科：2号楼205诊室、周五全天。

董智钰，台州市中医院中医妇科中医师，硕士研究生，长海医院生殖中心台州工作站核心成员，国家非遗海派朱氏妇科工作室台州工作站核心成员，台州市中医药学会中医妇科专委会秘书。先后在高水平杂志发表论文5篇，SCI论文6篇，参与国家自然科学基金一项，省级基金1项，青年自然科学基金1项。

擅长：运用中医调控女性内分泌疾病：如多囊卵巢综合征、高催乳素血症、月经先期、月经后期、不孕、保胎、绝经前后诸症等。

朱臻臻，台州市中医院中医妇科中医师，硕士研究生。毕业于浙江中医药大学中医妇科临床专业。长海医院生殖中心台州工作站核心成员，国家非遗海派朱氏妇科工作室台州工作站核心成员。

擅长：中西医结合治疗先兆流产、复发性流产、不孕不育症、卵巢储备功能下降、月经病、多囊卵巢综合征、围绝经期综合征等妇科经带胎产疾病。

时间、地点：

中医妇科：2号楼205诊室、周一全天。

黄千千，台州市中医院中医妇科中医师，硕士研究生，毕业于天津中医药大学中医妇科临床专业。

擅长：中医治疗多囊卵巢综合征、痛经、围绝经期综合征、月经病等妇科疾病

特色病种和特殊值诊时间

团队成员轮班：

卵巢早衰：周三上午

夜值诊：景福华堂周五晚上

