

# 慢性盆腔疼痛和您

不会消失的疼痛

## 什么是盆腔疼痛，它在什么时候是慢性？

盆腔位于您的脐部（肚脐）下方和您的臀部上方。许多器官都位于盆腔，如子宫、卵巢、输卵管、肠道和膀胱。许多妇女有时出现盆腔疼痛，这可能是盆腔器官的正常功能。在其它时候，疼痛可能会更加严重或剧烈，必须进行治疗。有时，疼痛可能属于慢性（持续六个月以上）并影响您的生活。慢性盆腔疼痛非常常见，五分之一的妇女都患有此种疾病。

## 什么会引起慢性盆腔疼痛？

慢性盆腔疼痛有许多原因。如果难以查明，寻找疼痛原因的过程可能持续很长时间。有时，疼痛可能由一种以上的原因引起。四种最常见的慢性盆腔疼痛原因包括：

- **肠易激综合征 (IBS)：**是慢性盆腔疼痛最常见的原因。罹患 IBS 的妇女可能出现痉挛、腹胀、排气、腹泻和便秘。排便通常有助于减轻疼痛。
- **子宫内膜异位和内在性子宫内膜异位：**持续数年的严重痛经可能由于子宫内膜异位（子宫内层生长在子宫外的其它盆腔器官上）或内在性子宫内膜异位（子宫内层生长进入子宫肌层）引起。
- **间质性膀胱炎 (IC)：**会引起膀胱和盆腔疼痛。罹患 IC 的妇女经常由于尿频而认为自己出现膀胱感染，但化验发现尿液并没有感染。
- **粘连：**在内脏之间形成的瘢痕组织带。以往的手术、子宫内膜异位或盆腔感染都可能形成这些条带。



## 如何诊断慢性盆腔疼痛？

您的医疗保健专业人员将向您询问完整的病史、性功能、当前的压力水平和抑郁症或物质滥用的病史。您可能被要求用疼痛日志来记录和描述您的疼痛。身体检查和实验室化验（例如内部检查、尿样、血液化验或盆腔超声波检查）将有助于查明疼痛的原因。如果疼痛持续存在，您可能需要进行更多的检查来判定疼痛是来自您的子宫、肠道、膀胱，还是来自您腹部的其它部位。

## 如何治疗慢性盆腔疼痛？

慢性盆腔疼痛的治疗因人而异。有多种不同的疗法可供选择，通常联合几种疗法会比只用一种疗法更为有效。措施包括：

- **改变生活方式：**众所周知，放松疗法、运动和压力控制计划可以减轻多种疼痛。此外，咨询也能帮您控制疼痛。避免会刺激您身体的特定食物，可以改善由于 IBS 或 IC 所引起的盆腔疼痛。尽量避免咖啡因（咖啡、茶、巧克力、可乐饮料）、乳糖（奶制品）、山梨糖醇（一种代糖）或果糖（存在于果汁和干果中）。
- **物理治疗（物理疗法）：**为帮助控制疼痛和肌肉收缩：可以尝试热敷或冷敷、姿势、拉伸运动、牵引、按摩、超声波治疗、经皮电神经刺激 (TENS) 和推拿。
- **用药：**通常先试用非处方镇痛药，如布洛芬 (Advil®、Motrin® 和其它药物) 或对乙酰氨基酚 (Tylenol® 和其它药物)，随后使用处方抗炎药 (如 Anaprox® 或 Ponstan®)。处方药 (例如 Tylenol® #1、#2 或 #3 或羟考酮) 可以减轻更严重的疼痛，但会产生麻烦的副作用。有特别的药物来帮助控制子宫内膜异位、肠易激综合征和间质性膀胱炎。请向您的医疗保健提供者洽询选择何种药物。
- **手术：**腹腔镜手术 (使用细长的照相机来查看盆腔内部并引导外科医生) 可以帮助诊断，还可以治疗由于子宫内膜异位和粘连所引起的疼痛。子宫切除术是最后采取的治疗措施。

## 结语

慢性盆腔疼痛是一种通常难以治疗的复杂综合征，特别是当您没有获得用来解释疼痛的具体原因或诊断时。与您的医疗保健专业人员和其他专家合作并在治疗中发挥积极作用，可以帮助您控制自己的症状。

[www.benignuterineconditions.ca](http://www.benignuterineconditions.ca)



© 2005 保留所有权利。

本资料仅作参考提供信息之用，不能代替专业医疗建议、诊断或治疗。请向您的医疗保健提供者洽询有关特定医学情况的建议。本文件的编撰由“安大略省妇女健康委员会” (Ontario Women's Health Council) 提供资金。“安大略省妇女健康委员会”由“健康与长期护理部” (Ministry of Health and Long-Term Care) 全额资助。本文件并不表明“健康与长期护理部”的认可。