

仇思源
著

妇产科医生 写给女人一生的 健康书

妇产科男医师告诉你
女人那些事儿

乳房、怀孕、生理期、性病、泌尿
系统的健康大小事

最专业的知识，给你最贴心的解答

一本书，解决女人各年龄段最关注
的妇科问题

教你正确爱自己，让你年轻二十岁！

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



妇产科医生

仇思源 / 著

写给女人
一生的
健康书

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

版权登记号：图字02-2015-98号

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经凯特文化创意股份有限公司授予北京精典博维文化传媒有限公司独家发行，非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆发行。

图书在版编目（CIP）数据

妇产科医生写给女人一生的健康书 / 仇思源著 .
—天津：天津科学技术出版社，2015.8
ISBN 978-7-5576-0193-5

I . ①妇… II . ①仇… III . ①女性—保健—基本知识
IV . ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 199592 号

责任编辑：张建锋

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编：300051

电话（022）23332695（编辑部）

网址：www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京东海印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 7 字数 140 000

2016年3月第1版第1次印刷

定价：36.00 元



前言

当我还是年轻医生时，妇女朋友的“创意”时常令我瞠目结舌，像是告诉我她对阴道保养有一套特殊的方法，例如使用优酪乳清洗阴道，还有人用毛巾包住手指放进阴道里来个深层洁净外加去角质保养。我经常被妇女们惊吓到说不出话来，但还是得故作镇静地告诉她们这是错误的行为。我常百思不得其解为什么会有这么多奇人异事。几年的看诊之后，我被指派担任万芳医院住院医师教学负责人，也担任见实习医生的教学指导老师，我发现即便连实习医生问的问题也常让我哭笑不得，更何况是一般妇女朋友，所以我更加关注妇女疾病的卫生指导及预防保健，希望她们都能拥有更美好的人生。

这几年，我发现病人来看诊都是有备而来的，她们在网络上找好资料才来就医，所以沟通起来比过去容易了许多。但网络资讯太多，有时她们找到的资料张冠李戴；有时候提供的医疗项目又会被质疑，所以我想写本书，向妇女朋友提供一些正确观念，避免延误病情或接受不必要的“积极”治疗的念头。

当凯特出版社来找我时，我心想：可能是我内心的愿望被听到了。所以我开始减少“一些”与家人相聚的时间；减少“一些”睡眠时间来完成此书。而当我将初稿交出后，编辑用相当诚恳的口吻告诉我（仿佛怕我受伤似的）：“嗯！仇医生这本书的内容非常专业翔实，但是我们的对象——是一般的民众，所以会在编稿时调整得再亲民口语一点。”是的，他们说得没错，回想起来，这好像是我个性使然，每当我在门诊看病人，都好像我在手术台上，双眼紧盯着冒血的伤口，耳朵听着麻醉科医生告诉我病人的心跳是否正常一样。我用这样的心态听着病人的叙述，看着B超底下的胎儿，即便这是个复杂难题或紧急手术，我都清楚地知道焦点在何处，但同时也希望对方能够简单地理解我想要传达的信息。

完成这本书，我的内心充满喜悦与感恩，喜悦自己有机会完成贡献社会的理想，美好的经验让我的人生更有价值。并且感恩我亲爱的家人能够无私地包容我的忙碌。

本书的内容包含从小女孩到更年期后的妇女可能会遇到的乳房、子宫、卵巢、女性激素、阴道、膀胱等疾病或疑难杂症问题，希望能为妇女们提供一些正确的健康知识 with 观念，并祝福妇女们不必再因为害怕或羞于启齿而不敢就医，都能拥有健康快乐的美丽人生。

目录

CARE 1

倾听女人心上事——乳房问题篇

1

- | | |
|-----------------------------|----|
| 1-1 爱护自己的心头肉，当心乳房疼痛与变形 | 2 |
| 1-2 “飞机场”跟“高山峰”，各有各的烦恼 | 9 |
| 1-3 母乳这么好，为什么有人还是宁愿选择配方奶 | 15 |
| 1-4 最常见的乳房疾病，何谓乳腺增生 | 18 |
| 1-5 胸部有硬块多半不是恶性肿瘤，先别急着给自己判刑 | 22 |
| 1-6 妇女最害怕碰上的健康杀手乳腺癌 | 25 |

CARE 2

照护孕育生命的堡垒——子宫与卵巢问题篇

33

- | | |
|----------------------------|----|
| 2-1 卵巢内长出的小水泡，认识卵巢囊肿 | 34 |
| 2-2 良好的日常照护，让生理性囊肿自己消失说再见 | 39 |
| 2-3 万万不可轻视的病理性囊肿 | 47 |
| 2-4 关心你的第二心脏——浅谈子宫肌瘤与子宫腺症 | 52 |
| 2-5 当心细菌感染与发炎 | 58 |
| 2-6 明明不是“好朋友”该来的日子，却发现异常出血 | 65 |
| 2-7 习惯性流产让迎接新生命的期待总是落空 | 72 |
| 2-8 药物流产可不是吃了几颗药就没事了 | 75 |
| 2-9 当胎儿没有出现在母亲体内准备好的“婴儿床”上 | 81 |

CARE 3

察觉“好朋友”的暗示——生理期问题篇

87

- 3-1 为什么有些女生没有痛经，有些却总是痛到受不了 88
- 3-2 “好朋友”常常不按时，或是久久来一次该怎么办 93
- 3-3 青春少女为何迟迟等不到“好朋友”来报到 101
- 3-4 过多的分泌物与异味，曾令你烦恼不已 104
- 3-5 更年期不是病，但却要细心呵护 112

CARE 4

那些永远不想遭遇到的健康大敌——性病与癌症篇

123

- 4-1 预防梅毒，妇女朋友请从枕边人的预防做起 124
- 4-2 那边长青春痘？你搞错了！那是生殖器疱疹 129
- 4-3 当生殖器长出了莫名小肉芽，可能就是尖锐湿疣 134
- 4-4 人人闻之色变的艾滋病 137
- 4-5 发生在阴道与阴道周边的癌症 142
- 4-6 定期检查能帮你及早发现子宫癌变 146
- 4-7 你误以为的肠胃不适有可能是卵巢癌 154
- 4-8 你我都该在日常生活中留意癌症的发生 158

CARE 5

维系体内“废水处理厂”的正常运作——泌尿系统问题篇

163

- | | |
|-------------------------|-----|
| 5-1 女性真的比男性更容易得尿道炎与膀胱炎吗 | 164 |
| 5-2 尿频又找不出原因，可能是间质性膀胱炎 | 171 |
| 5-3 咳嗽、大笑就漏尿，这是膀胱无力吗 | 175 |
| 5-4 私密部位外侧肿一个大包，发生什么事了 | 185 |
| 5-5 坐立难安的困扰，骨盆腔器官脱垂 | 188 |

CARE 附录

帮你解答日常的私密小疑惑

195

- | | |
|--|-----|
| • 穿塑身衣是否可以改善腹围或子宫脱垂或尿失禁 | 196 |
| • 私密部位真的需要使用市售专用清洗剂吗 | 197 |
| • 阴道有味道，真是讨厌，要怎么才能洗到里面？
平时可喷香水吗 | 199 |
| • 乳房与阴部色素沉着该怎么办 | 201 |
| • 常穿丁字裤是否容易造成阴部与泌尿道感染 | 203 |
| • 市售丰胸饮品或成药（通乳丸）功效如何 | 204 |
| • 阴道紧缩凝胶（乳霜）对拯救私密处松弛是否有效 | 205 |
| • 避孕药除了避孕以外还有其他功能？但听说有不少
副作用，甚至是增加乳腺癌概率，这样我还要吃吗 | 206 |
| • 大龄女子是否该保存卵子呢 | 208 |
| • 阴道干燥怎么办 | 209 |
| • 西药伤身，吃中药调身体比较好 | 211 |

倾听女人心上事—— 乳房问题篇

许多妇女或多或少都曾发生过乳房疼痛或乳房摸到硬块的情形，并因此而就医，多数人起初都担心自己会患乳腺癌，但真正罹患乳腺癌而产生疼痛的患者约占5%。那些不适的疼痛感与摸到的硬块到底是什么？本章就来跟大家聊聊到底乳房发生什么情形才是异常状况，让妇女在异样发生时能及时就医，而不必一摸到硬块就把自己吓得半死。

1-1

爱护自己的心头肉，当心乳房疼痛与变形

在哺乳动物中，乳房代表着母性的象征，主要功能是哺育下一代。随着文明的演进，乳房也成为择偶与对美感评价的标准。但乳房平时明明都好好的，为什么偶尔还是会痛起来？因为错误的对待方式而让它产生了变形该怎么办？

女生在某些时期，乳房疼痛是正常的

乳房疼痛原因很多，多数的原因和乳腺组织在月经周期发生肿胀现象有关。因为在月经周期激素水平发生变化，大量雌激素和孕激素进入乳房，使乳房组织变大，此时乳房上的神经纤维受到拉扯就会导致疼痛。大部分的乳腺组织肿胀造成不舒服的感觉，其实不需要过多地治疗。接下来，我们列举女性一生中，可能会遭遇乳房疼痛现象的各个时期，供大家参考。

青春期

9~13岁，小女生开始发育，雌激素的浓度很高，所以会感到乳房轻微胀痛，等到月经初潮来过以后，胀痛会自然消失。

经前期

每一次的月经周期是为怀孕而做准备的现象，所以月经来潮前，女性的雌激素升高以便使预计怀孕的女性可以安定胎儿，当然这会导致乳腺增生及乳房组织水肿，这时候女性会有乳房胀、硬或压痛的感觉，但只要月经周期过后，疼痛就会自然消失。

怀孕期

怀孕4周起，雌激素、孕激素、催乳素大量产生，使乳腺增大而导致乳房胀痛，有的孕妇会持续整个孕期，有的只在怀孕前几个月，这也是自然现象。

生产后

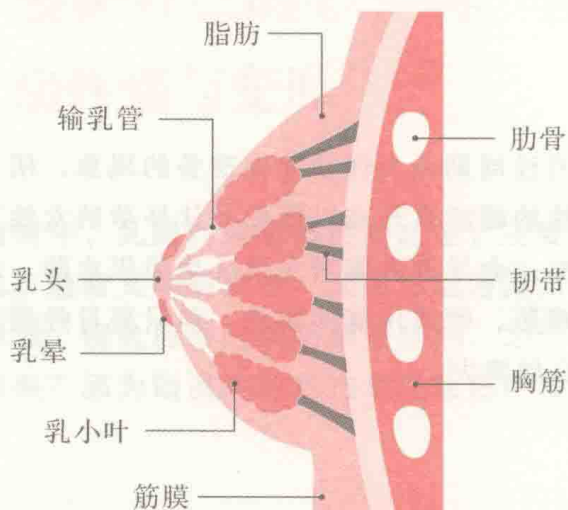
产后3~7天，输乳管充满了乳汁而有胀痛感，此时只要持续哺喂母乳就会改善了。

人工流产后

先前怀孕时的高浓度雌激素、孕激素、催乳素大量产生后又突然下降，造成乳腺肿胀及乳房疼痛。

不良的姿势与不合身的内衣是造成乳房变形的主因

女性乳房构造简图



乳房大小、位置和形状常常影响女性的自我意象的优劣，女性的乳房议题经常围绕在性感、曲线与自信之间，乳房较小的女性往往想尽办法使它“茁壮”，生育过的女性希望它能有所“提升”。其实，乳房大小取决于脂肪组织的多寡。结缔组织和韧带为乳房提供支持，保持乳房的形状。乳房形状取决于胸肌与结缔组织的生长。研究显示，喂母乳的动作不会造成乳房变形，但有些其他因素对乳房影响极大，如身体质量指数（BMI）大，身体脂肪多者、怀孕数、体质、年龄老化（更年期）、吸烟史。其他

如重力、不良姿势（长时间坐办公室的上班族或弯腰驼背者）、不良胸罩（不合身）等都和乳房变形有关，要预防乳房变形可以从内衣的挑选上着手。

1. 穿戴适合胸形及尺寸的内衣，并选择透气、棉质的内衣。
2. 不要为了使胸部看起来更丰满而穿着小尺寸的胸罩。
3. 穿着内衣时请将背扣扣住最外侧后，感觉其舒适度并且检查您的下胸围与背部肉是否被挤出去。
4. 背扣扣好后，应检查背扣和前面胸罩钢圈是否前后整齐，不应一高一低。
5. 试穿胸罩时，可以抬起双手举过头顶及弯腰摸脚趾，如果胸罩移位太多则为不适合的胸罩。
6. 约半年到一年更换一次胸罩，若钢圈变形，则应立即更换以免压迫身体。
7. 不同时期穿着不同胸罩，如月经周期到来前，乳房较为胀大，可以选用 3/4 罩杯较舒适。运动时可以选用运动胸罩，可以获得较好的支撑且感觉舒适。

有什么方法可以正确改善胸形呢

经常会看到生育过的女明星拍摄塑身衣的广告，塑身衣是否有雕塑身材、维持胸形的功能见仁见智，塑身衣长期压迫我们的器官，影响正常的呼吸与运动，也使血液流通和

新陈代谢变差，所以千万不要 24 小时穿着，也要避免过紧。我不反对妇女们穿着塑身衣来雕塑身材，但建议您选择品质可靠的内衣厂商，并且耐着性子穿着一段时日，相信经年累月穿戴下来，会有一定的效果。不过我个人认为从穿着下手太“被动”，以下几个方法可以“主动”改善胸形，读者们可以参考哟！

正确姿势

无论是站着或坐着，应注意上半身和脊椎挺直，这样就是主动式的塑身衣，这样可以增加我们肌肉的力量，更可以促进我们胸部的血液循环。

维持标准体重

乳房组成包含脂肪，减重速度太快会让胸部迅速变小，最好能控制在每周减少 0.5 千克的速度。过度肥胖会使乳房上的脂肪过多，大量脂肪使乳房又大又重而导致乳房下垂。

• 所谓女性的标准体重是 $(\text{身高(厘米)} - 70) \times 0.6$

均衡营养

摄取含雌激素的食物会刺激乳房生长而使乳房增大，但不建议“长期、大量”食用。含雌激素的食物有黄豆、豆腐、豆浆、芝麻和毛豆。黄豆含大豆异黄酮，可平衡体内激素的分泌，但并没有关于利用大豆丰胸的临床研究。另

外，鱼肉和含胶质的食物（猪脚）可增加少量脂肪，使乳房稍稍丰满一些。

保养肌肤

乳房也是我们的皮肤之一，不要使用太烫、太热的水洗澡，对乳房一样需要进行保养、保湿的护理，可以使用您原本已在使用的乳霜来增加保湿及滋润的护理。如果您对脸上的护理要求高规格，如，使用有机的、去角质、精华液、面霜、眼霜、防晒之类，您也可以依照同样“规格”寻找乳房专属的保养品来进行保养。

训练胸肌

利用一些运动训练胸大肌可使乳房不致下垂，胸形才会漂亮。如，进行扩胸运动、网球、深呼吸、俯卧撑或自由泳等运动。或是双手使用约2千克的哑铃或水瓶（可视个人状况决定重量），将哑铃或水瓶举向两边并且伸直双手，以逆时针方向画圆等都是不错的方法。

健康女人爱自己

除了对乳房的外观形状重视之外，有些女性同胞还会在意乳晕的颜色，传统观念认为性经验较丰富的女性乳晕的颜色较深，但这其实是错误的观点。乳晕颜色会受到激素影响而发生变化，像是生理期、服用药物、怀孕会让颜色变深，但并不会对女性的哺乳功能有任何影响，真的不用对此特别挂怀。

1-2 “飞机场”跟“高山峰”，各有各的烦恼

有多少人羡慕电视上那些拥有爆乳或巨乳的女星呢？我们的社会经常讨论女性乳房，讨论某位名模的胸形如何，穿着如何。耳濡目染，女性也会不自觉地希望自己的乳房可以再大一点，但有人想过拥有爆乳或巨乳的女性的日子其实过得并不轻松吗？

大胸部其实是很累人的一件事

胸部过大的女性生活品质其实并不太好，额外的重量放在胸口上，导致背部、颈部和肩部疼痛、姿势不良和脊椎侧弯。而且这些女性大多数觉得没有自信，不受尊重，也不会觉得开心，经常感觉乳房很重、内衣肩带深深压入肩膀，也很难买到合适的衣服，尤其是这类女性大多数不太愿意去运动，因为她们在运动时，觉得大家只是注视着胸部，让她觉得尴尬！