

卫生知识小丛书

妇女卫生



福建人民出版社



妇 女 卫 生

福建省妇幼保健院

福 建 人 民 大 学 出 版 社

妇 女 卫 生

福建省妇幼保健院编写

*

福建人民出版社出版

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

1976年1月第1版

1976年1月第1次印刷

统一书号: 14173·18 定价: 0.13元

毛主席语录

农业学大寨

为了建设伟大的社会主义社会，发动广大的妇女群众参加生产活动，具有极大的意义。

时代不同了，男女都一样。男同志能办到的事情，女同志也能办得到。

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

编辑说明

为了进一步贯彻执行毛主席的革命卫生路线，落实“预防为主”的方针，动员广大群众同疾病和不卫生习惯作斗争，提高健康水平，为普及大寨县，更好地为社会主义革命和社会主义建设服务，我们特编辑出版《卫生知识小丛书》。

这套丛书，以马克思主义、列宁主义、毛泽东思想为指导，运用辩证唯物主义的观点，联系我省实际，通俗地介绍了卫生科学知识，着重于适应广大农村的需要，并以常见病、多发病的预防为主，还介绍了中西医结合的一些简易治疗方法。

这套小丛书，以广大工农兵、上山下乡知识青年、革命干部和农村卫生员等为主要读者对象。

由于我们政治水平和实际经验不足，在编辑工作和书籍内容中存在的缺点错误，希望广大读者给予批评指正。

目 录

一、妇女四期卫生保健.....	(1)
(一) 月经期卫生保健.....	(1)
(二) 妊娠期卫生保健.....	(6)
(三) 产褥期卫生保健.....	(9)
(四) 哺乳期卫生保健.....	(14)
二、产前检查的重要性及内容.....	(18)
三、分娩.....	(23)
四、为什么要定期进行妇科检查.....	(27)
五、妇女常见病.....	(31)
(一) 什么叫白带？那些病可以 引起“带症”？.....	(31)
(二) 滴虫性阴道炎.....	(32)
(三) 霉菌性阴道炎.....	(33)
(四) 慢性子宫颈炎.....	(34)
(五) 子宫脱垂（脱花头）.....	(35)
(六) 痛经.....	(38)

(七) 几种与血崩有关的疾病.....	(40)
六、妇女常见肿瘤.....	(48)
(一) 卵巢囊肿.....	(48)
(二) 子宫颈癌.....	(49)
(三) 乳腺癌.....	(50)
(四) 绒毛膜上皮癌.....	(51)
七、不孕症.....	(52)

一、妇女四期卫生保健

我省广大妇女在毛主席革命路线指引下，经过无产阶级文化大革命和批林批孔运动，狠批了刘少奇、林彪反革命修正主义路线，批判了他们所散布的“妇女无用”、“妇女落后”论，以及孔孟之道的所谓“男尊女卑”、“三纲五常”、“三从四德”等反动思想，提高了阶级斗争、路线斗争和无产阶级专政下继续革命的觉悟，在三大革命运动中发挥了越来越大的作用。但是，妇女与男子有着不同的生理特点，如月经、怀孕、分娩及哺乳等的生理特点。对于这些特点，如果没有正确的认识和处理，或不注意卫生保健，往往容易得妇科病，影响妇女的身体健康和后一代的成长。因此，做好妇女四期（月经期、妊娠期、产褥期、哺乳期）的卫生保健工作具有重要意义。

（一）月经期卫生保健

一般女孩子长到十三、四岁，或十七、八岁以后，

就会有定期的阴道流血，这就叫做月经。月经是妇女的生理现象。月经开始的年龄迟早与气候、种族、个人体质、生活环境等都有关系。一般妇女正常月经是一个月左右来一次，但也有人都是提早三、五天或退后三、五天，只要每次相隔差不多天数，都算正常现象。如果相隔十多天，有时又相隔二、三个月来月经，就算不正常月经。正常的月经持续时间大约三至七天，血量经常是第一天不多，第二天最多，以后又慢慢减少，有的人到第六、七天又来一点。正常月经一天最多换三、五次草纸就够了，如果纸已经垫得很多，还会被血浸透，沿着身体下流，这就是月经过多；有的最多的时候湿不透二层纸或一天不换都可以，那血又太少了；也有个别的人到十九、二十岁月经还没来，这是不正常现象，应当找医生检查和治疗。

妇女在妊娠期是不来月经的；大多数人在喂奶时也不来月经；到四、五十岁以后月经就停止了，称为绝经。这些都是正常现象，称为生理性闭经。但也有些人因为生活环境、工作、劳动条件的突然改变（如南方到北方）、过度的体力劳动、工作过度紧张、精神受重大刺激等都会引起暂时的闭经，经过适应一段时间或去除原因后，一般都能自动恢复正常月经不需治疗。还有一部分人因子宫、卵巢发育不全、结核

性子宫内膜炎、严重产褥感染、过度刮宫、内分泌失调（包括脑垂体、甲状腺、卵巢）、重度贫血或营养不良等疾病，也都会引起闭经，这些是属病理性闭经，需要到医院进行全身及妇科检查，找出原因，针对原因给以治疗。

女孩子初来月经时，常常是不准确的，有的隔二、三个月或半年来一次，有的来一次以后又隔一年再来，这种情况不是有病，而是因为卵巢没有发育成熟的缘故，过一、二年后就会按时来月经。个别女孩子月经初来的一段时间内，血量很多，持续时间长，引起严重贫血；还有一些妇女到四、五十岁快绝经的时候，由于卵巢功能处于衰退及不稳定状态，也容易发生月经紊乱，血量过多或流血不止的现象。以上这二种情况，都属于不正常月经，通常称为功能性子宫出血，需要到医院检查和治疗。

正常来月经是没有什么痛苦的。有些人在月经期间感到疲劳，腰和腿有些酸痛，下腹部闷胀或有轻微的疼痛，这些现象不会影响健康，月经过后就会恢复正常。

月经是妇女特有的生理现象，它是怎么来的呢？它是直接受着长在子宫二侧外上方的卵巢所控制，也受大脑皮层、脑下垂体等的支配和影响。正常卵巢每

个月排一次卵，卵子很小，肉眼看不见。排卵的时间一般在两次月经之间，或是在下次月经前十四天左右。当卵巢里的卵子在发育、成熟、排卵的过程中，就产生女性激素的周期性变化，在这女性激素作用和影响下，子宫里面的一层内膜慢慢增厚、血管增多，排卵后，如果没有怀孕，子宫内膜又逐渐变薄而后就脱落，随着血管破裂出血。子宫内膜和血一起从阴道里流出来，这就是月经来潮了。

妇女在月经期间，由于子宫内膜充血脱落，形成了许多小创面，子宫颈口也比平时开大些，所以，脏东西及细菌容易侵入，在这期间身体抵抗力比较低，子宫内的血液又是细菌繁殖的好地方，这样就容易产生感染或其他疾病。所以，妇女在月经期必须注意卫生，做好劳动保护。

1. 月经带、纸要干净：

月经带和月经纸（月经垫）要干净、柔软，每次用完要将月经带洗净晒干，并放在干净的地方保存好，不能放在阴暗角落处。用前最好放在太阳光下晒过（阳光有消毒作用），或放在火上烤过消毒，不要随使用脏纸、破布、烂棉花做月经垫，更不应该将草纸团或棉花等塞入阴道口内，以免造成经血积留且易使细菌侵入引起生殖器炎症。

2. 保持外阴部清洁:

每天晚上用温水洗擦外阴部一次, 保持外阴清洁。但不要坐在盆中洗, 以防止脏水进入阴道。内裤、月经带要勤洗换, 特别是月经纸要勤换, 以免经血污积发臭, 或经血污湿引起阴部的感染。

3. 适当安排劳动:

一般妇女在月经期可以照常参加工作和劳动, 对身体健康没有影响。但要避免过度的劳累, 如做太重的活、挑重担、长途走路、跳高、舞蹈等。此外, 行经时全身的抵抗力较低, 对外界环境的变化比较敏感, 如气候的改变或温度的影响, 都容易引起感冒, 因此, 在月经期不要下冷水田, 或浸泡在脏水中劳动, 也不要涉水、过河及游泳等等, 这些都有可能引起月经不正常及痛经等疾病。

月经是妇女的生理现象, 不要把它看成是见不得人的脏东西。来了月经, 要告诉妇女队长, 妇女队长需给以关心照顾, 尽量安排干轻活和干活, 以保护妇女劳动力。

4. 禁止房事:

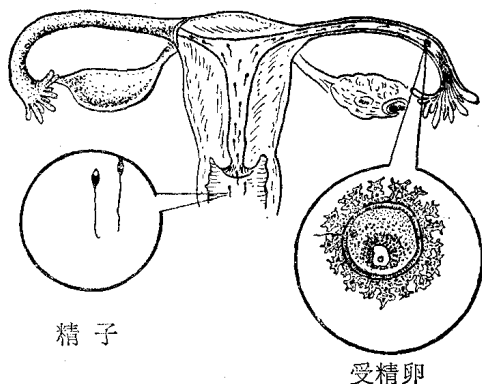
已婚妇女在月经期要绝对禁止房事。因为在这时候子宫口是开的, 房事后容易带进细菌, 引起生殖器发炎, 甚至得不孕症。同时行房事会使盆腔充血, 造

成经血过多或经期延长。

(二) 妊娠期卫生保健

妇女结婚以后，如果男女双方没有生理上的缺陷及特殊的病症，也没有采取避孕措施，很快就会怀孕。妊娠的主要象征是停经，大多数妇女在停经几天以后就开始有恶心、呕吐、头晕、爱睡等反应，到三个月以后这些现象就会逐渐消失。因此，已婚的健康妇女，如果没有采取避孕措施，月经突然不来了，就应该到附近医院检查是否怀孕了。

妇女从怀孕到分娩，大约需要二百八十天左右的时间。在这个期间里胎儿到底是怎样产生出来呢？前面已经讲过，妇女的卵巢每个月有一次排卵，在排卵期间，如果同房，男人的精子就会从阴道游动到子宫、输卵管，遇到卵子就合并在一起，这就叫做受精（附图一）。受精的卵

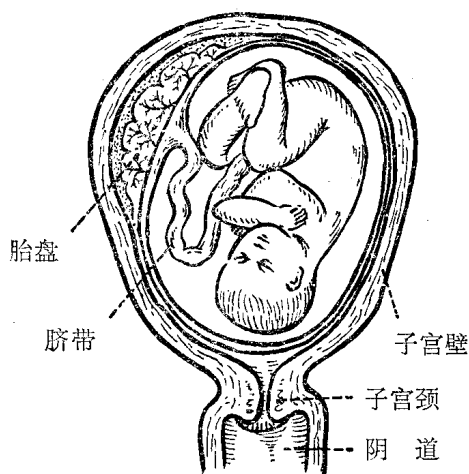


图一 受孕过程

慢慢地在子宫内发育、成长为六、七斤重的胎儿。胎儿在成长的过程中，所需要的营养，所排泄的废物都要依靠母体来担负。为了保护孕妇的健康和胎儿的正常发育成长，做好妊娠期的卫生和劳动保护是很重要的。

1. 营养：

胎儿在母体内所以会长大，是因为胎儿肚脐上有根脐带，脐带内有三条血管，连接在胎盘上面，胎盘又紧紧地贴在母体的子宫壁。这样母亲血液里的养料经过胎盘和脐带中的血管输送到胎儿身上，胎儿就这样靠母亲血液中的养料慢慢长大(附图二)。如果母亲在这时期营养不足，则血中含的养料也不足，那么为了维持胎儿的生长，就要动用和吸取母亲身体贮存在组织、器官内的养料，这样就会影响母亲的身体健康，而引起疾病，如贫血、脚气病、骨质疏松症、妊娠毒血症以及坏血症（容



图二 胎儿在子宫内生长

易出血的病)等,特别是孕妇的营养中缺乏钙质时,往往会引起小腿抽筋及早掉牙齿等病症。如果母亲严重缺乏营养,那么胎儿也就不能从母体中吸取足够的养分,这样就会影响胎儿的发育生长。有的孕妇到妊娠八个月后就限制饮食,怕孩子长得过大而难产等思想顾虑,这些都是不正确的看法。应该在妊娠四个月以后,母亲就要多吃些富有营养的东西,如新鲜蔬菜、瓜果、豆芽、黄豆、豆腐、萝卜等,如有条件能吃些鱼、肉、蛋、海味那就更好了。因为这些食物中含有大量的维生素、蛋白质、钙质等。这样母亲营养好了,胎儿也会发育得更好。

2.避免过重劳动:

怀孕期间可以照常参加工作和劳动,但要避免过重的劳动和剧烈的运动,如挑重担、踩水车等。怀孕到五、六个月以后,不要安排做弯腰、伏背的活,以免引起流产或早产。八个月以后尽量照顾做轻活,避免作夜班。妇女在怀孕期间容易疲劳,要注意休息和充足的睡眠,如有感到腰酸、腹部下坠感等,就应该适当注意休息。

3.注意卫生:

妊娠期间阴道分泌物增多,也容易出汗,因此要常用温水洗澡和洗外阴部,衣服要常换洗,并要宽大

舒适，以免影响胎儿发育。怀孕八个月以后不要坐在盆子里洗澡，应该用水淋浴或擦澡，因为坐在盆子里洗澡会使污水流进阴道，容易引起感染。怀孕七个月以后，每天还要用温开水擦洗奶头，防止因奶头皮肤细嫩而致喂奶时易破裂，引起乳房发炎；奶头凹陷的，每次洗后要将奶头往外提拉，以便生后小孩吸吮。

4. 要减少房事：

妊娠早期三个月内要避免房事，以免引起流产。妊娠后期，为了保持产道清洁，预防分娩时或分娩后感染，也要禁止房事。在妊娠四至八个月之间，虽然可以房事，但也应该节制，以免引起早期破水、早产、子宫内出血（胎盘早期剥离）等，这是很危险的。

5. 定期进行产前检查：

通过产前定期检查，才能早期发现妊娠中发生的异常情况，并做到及时处理，使母亲和胎儿能安全地渡过孕期直到分娩结束。

（三）产褥期卫生保健

产褥期就是指产妇从分娩到生殖器官基本恢复的

一段时间，大约需要六至八星期。产妇由于妊娠所引起的身体变化及分娩时体力的消耗，需要有一段时间的恢复，所以产后卫生保健必须加以重视。

1. 产后休息：

产妇在产后头一星期，要多卧床休息，保证充足的睡眠，但要经常改变体位，避免子宫位置不正。如果一直仰卧休息，由于产后子宫韧带的松弛及子宫重量的关系，容易造成子宫向后倒，通常称为子宫后倾。产后一星期以后，如果没有其他毛病，就可以下床活动，但时间不宜太长。适当的活动，能增进子宫收缩，恢复正常。也能使四肢、腹壁及骨盆底肌肉恢复紧张力及功能。产后一个月内不要干重活，如挑水、下田等。有的产妇在月子里一直躺床休息，活动太少，这样会使肌肉松弛，对子宫恢复也没有好处。满月后如各方面都恢复正常就可以和大家一起参加劳动生产，但不要一下子就干重活，劳动强度要逐渐增加，以免发生子宫脱垂。

2. 产后饮食：

产后营养好可以促进早日恢复健康，也能使奶水多、质量好。产后头一、二天最好能多吃些容易消化的食物，如面类、蛋花、稀饭等。三、四天以后就可以吃普通饭。在月子里最好每天能增加些点心，多吃