

妇女保健实用手册

FUNUBAOJIANSHIYONGSHOUCE

苏鲁昊龙 / 编著



中国 社会 出版 社

妇女保健实用手册

苏鲁昊龙 编著

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇女保健实用手册/苏鲁昊龙编著. —北京: 中国社会出版社, 2005. 10

ISBN 7-5087-0880-6

I. 妇... II. 苏... III. 妇女—妇幼保健—手册
IV. R173-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118162 号

书 名: 妇女保健实用手册

编 著: 苏鲁昊龙

责任编辑: 刁锦江

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 传真: 66051713 邮购: 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市字海印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 7 25

字 数: 100 千字

版 次: 2005 年 10 月第 1 版

印 次: 200

书 号: ISB

定 价: 11.

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

目 录

第一章 健康生活新观念	(1)
健康的标准是什么	(1)
中年人身体健康的具体表现	(2)
怎样才称得上是健康老人	(4)
健康与哪些因素有关	(6)
中国人健康指数三大指标	(8)
A 型性格易生病	(9)
生病并非一无是处	(11)
免疫力未必越强越好	(13)
亚健康是患病的前兆	(15)
女性为何比男性寿命长	(17)
影响寿命的十个不良习惯	(19)
健康长寿取决于自己	(21)

第二章 女性生殖健康	(24)
女性的外生殖器构造	(24)
女性的内生殖器构造	(26)
女性生殖器畸形的表现	(28)
你知道自己的乳房组织结构吗	(30)
如何进行乳房的自我检查	(33)
常见乳腺疾病或异常有哪些	(35)
乳腺癌的发病因素和防治措施	(37)
女性生理期的划分	(39)
女性为什么易患生殖器感染	(41)
白带增多的常见原因是什么	(43)
痛经与痛经时的处理	(44)
子宫脱垂是怎么回事	(46)
盆腔炎发病原因与防治	(48)
妇科肿瘤的早期信号	(50)
警惕宫颈癌的侵袭	(53)
把婚检变成自觉行为	(55)
婚检一旦查出问题怎么办	(57)
流产对女性健康有哪些影响	(60)
为什么会发生不孕不育	(62)

女人的更年期三部曲	(65)
第三章 生活方式与保健	(68)
这些“卫生习惯”不卫生	(68)
节俭过度会招病	(70)
当心氡会危害你的健康	(73)
养生保健要用好生物钟	(74)
夏日外出避雷知识	(77)
春秋季节怎样预防花粉症	(79)
女性吸烟危害更大	(82)
居室污染不容忽视	(84)
“小动作”也健身	(86)
第四章 性爱世界	(89)
性爱生活中男女有别	(89)
夫妻性生活也有讲究	(91)
注意房事“警报”	(93)
处理性事意外有妙法	(95)
抑制射精得不偿失	(97)
性梦不是病	(99)
老年夫妇也应享受“性”福	(102)

性传播疾病包括哪些	(104)
性传播疾病的途径与预防	(107)

第五章 生态环境与健康

环境污染指的是什么	(110)
“绿色食品”缘何还要上化肥、农药	(113)
什么样的气象条件有利健康	(115)
毒猪肉是怎样产生的	(117)
为什么吃河鲜、海鲜要特别小心	(119)
焚烧垃圾、秸秆十分有害	(121)
怎样消除白色污染	(123)
为什么要保护生物多样性	(125)
“生态农业”可能是人类的必然选择	(127)

第六章 膳食营养与健康

营养对人类健康意味着什么	(131)
怎样吃才算科学合理	(133)
食物的酸碱平衡与人体健康	(135)
学会健康用油	(137)
巧配膳食增营养	(139)
吃食莫要错配“鸳鸯”	(141)

莫将保健食品当礼品送	(143)
粗茶淡饭也能延年益寿	(146)
采挖野菜也有学问	(148)
饮茶也要有讲究	(150)
啤酒虽好 不可过量	(153)
养成科学饮水习惯	(155)
方便面不可当作“当家饭”	(157)
 第七章 疾病预防与健康	(161)
似病非病也是病	(161)
遗传性 先天性 家庭性各有不同	(163)
体内排毒要及时	(166)
乐观处世增强“心理免疫”	(168)
感冒分普通感冒和流感	(170)
当心静脉曲张袭扰你	(172)
呵护好牙齿就是呵护了健康	(174)
学会应对痔疮	(177)
透过指甲可预测健康	(179)
 第八章 用药指南	(182)
非处方药与处方药的区别	(182)

弄懂常用药术语	(184)
用药方式要得法	(187)
中草药一样有不良反应	(189)
煎中药有讲究	(191)
服药不能“冷落”药引	(193)
中药、西药不可同时服用	(195)
莫要迷信“偏方治大病”	(197)
发热时如何用好解热镇痛药	(200)
生了病是吃药还是打针	(202)
 第九章 家庭急救与护理	(204)
病人退热应知道	(204)
昏迷病人的应急处理	(206)
卧床病人须防生褥疮	(208)
毒蛇咬伤救治方法	(210)
夏日如何防痄子	(212)
猫狗抓伤要提防狂犬病	(213)
毒虫叮咬应对法	(215)
抢救溺水者要争分夺秒	(218)
施救烧伤病人要得法	(220)

第一章 健康生活新观念

健康的标准是什么

什么是健康?世界卫生组织(WHO)在其《组织法》中指出:“健康不仅是没有疾病或虚弱,而是身体的、精神的和社会幸福方面的完满状态”。也就是说,健康的内容包括:生理健康、心理(精神)健康和良好的社会适应能力。

怎样衡量一个人是否健康,世界卫生组织定出了关于健康的十条标准:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和繁重的劳动,而且不感到过分的紧张和疲劳;
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,工作效率高,事无巨细不挑剔;
3. 善于休息,睡眠良好;
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
5. 抗疾病能力强,能够抵抗一般感冒和传染病;

6. 体重适当，身体匀称，不肥胖，并且站立时头、肩、臀部位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎；
8. 牙齿清洁，无空洞，无痛感，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头皮屑；
10. 肌肤丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

健康是我们每个人都要追求的，又是美好的人生体验。只有懂得了健康定义更加丰富的内涵，并将健康的主动权牢牢握在自己的手里，我们每个人才可能拥有高质量的生命。

中年人身体健康的具体表现

中年人是人生的黄金时期，也是人生最为健壮时期，中年人身体健康的具体表现，可用两种形式来叙述。

第一种，口语化的深入浅出的说法，即：

1. 眼有神 目光炯炯有神，无呆滞的现象，说明精气神旺盛，脏器功能良好，思维活跃，情感丰富；
2. 声息和 说话声音洪亮，呼吸从容不迫，心平气

和(呼吸 16~20 次/分),反映呼吸系统功能良好,身体抵抗力强;

3. 前门松 指小便通畅,说明泌尿系统、生殖系统没有什么毛病;

4. 后门紧 指大便顺畅,既无腹痛、腹泻的毛病,也不便秘、干结,说明消化系统功能良好;

5. 体态匀称 身躯形体既不干瘦,也不过于肥胖,身体保持标准体重〔标准体重 = 身高(厘米) - 105(公斤) 注:女性减 100〕;

6. 牙齿坚 口腔卫生,基本上没有龋齿和其他口腔疾病;

7. 腰腿美 喜欢劳动和运动,肌肉、骨骼和四肢关节有力而灵活;

8. 脉形小 指每分钟心跳次数保持在正常范围(60~80 次/分),说明心脏和血液循环功能良好;

9. 饮食稳 每日饮食定时定量,不挑食不偏食,不暴饮暴食,无烟酒嗜好,饮食营养科学合理;

10. 起居准 睡眠好,能按时起床和入睡。

第二种,按照世界卫生组织关于健康的标准,再结合中年人的特点制定的,即:

1. 生理上无病痛,尤其是没有慢性病;

2. 生活方式及行为健康，不吸烟，少饮酒，吃早餐，每天不少于 7~8 小时睡眠；

3. 情绪健康，愉快地工作、学习和生活，能应付紧张的工作，能身心放松地妥善处理各种问题，不致依赖烟、酒或其他不良的方式来解决困难和烦恼；

4. 心境平和，处事为人，磊落随和，遇事不癫狂，逢悲有节制，生活规律，举止有度；

5. 与人为善，亲人相爱，邻里相敬，助人为乐，不思回报，扶贫济弱，抑恶扬善，伸张正义；

6. 不争不斗，知足常乐，利欲不动心，贫贱志不移，淡泊功利，踊跃公益，质朴谦虚，不求扬名。

怎样才能称得上是健康老人

中华医学会老年学会提出了健康老人的十条标准：

1. 躯干无明显畸形、驼背等不良体型，骨关节活动基本正常；

2. 无偏瘫、老年性痴呆及其他神经系统疾病，神经系统检查基本正常；

3. 心脏基本正常，尚无高血压、冠心病及其他器质性心脏病；

4. 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全；

5. 无肝、肾疾病、内分泌代谢疾病、恶性肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病；

6. 有一定的视听能力；

7. 无精神障碍，性格健全，情绪稳定；

8. 能够恰当地对待家庭和社会人际关系；

9. 能适应社会环境，有一定交往能力；

10. 具有一定的学习、记忆能力。

那么，老年人要健康长寿，应该做好哪些方面呢？

(1) 性格开朗 要做到心胸开阔、遇事想得开，不斤斤计较、不挑剔，和周围的人能和睦相处。防止精神紧张和情绪激动，否则因紧张和激动而导致血管收缩，容易使血压升高，引起脑出血或动脉硬化，发生危险。

(2) 起居有常 生活要有规律，把一天的生活安排得丰富一些，让自己有愉快的心情。

(3) 饮食有节 要有良好饮食习惯，不偏食，不过饱，并以素食为主。

(4) 注意冷暖 要随气候变化增减衣物，防止感冒，预防季节性疾病。

(5) 坚持运动 运动和劳动能使机体得到活动，保持器官的良好功能，增强心脑血管、呼吸系统、消化系统、神经系统和内分泌系统的新陈代谢，减缓衰老，增

强机体的免疫力，减少各种疾病的发生。

(6)不靠补药 药补不如食补，少吃药，少吃保健品，多吃五谷杂粮、蔬菜和水果。

(7)不嗜烟酒 烟酒过量会引发多种疾病，应戒烟少饮酒，饮酒最好选饮葡萄酒。

(8)节制性欲 可以过性生活，但不宜过频过于剧烈，因为性生活时心搏每分钟可达 130 次，消耗能量较多，易于疲劳，特别患高血压和冠心病者，还易出现危险。

(9)防止骨折 老人都有不同程度的骨质疏松，因此要格外小心，防止摔跤。但要多到户外活动、晒太阳，这有利于钙的吸收。

(10)及时治病 老人因器官功能逐渐衰退，抗病能力差，因此要多关注自己身体，一旦发现疾病苗头，要及时诊治，不要硬扛，不然会延误最佳治疗时机，会将小病拖成大病。

健康与哪些因素有关

第一，生活环境 卫生良好的环境，抑制了有碍健康的微生物生长，有益于健康。如果生活环境恶劣，许多致病的微生物如病毒、病菌、虫害等则会孳生、繁

衍、蔓延，就会造成对人的健康的威胁。

第二，自然环境 清新的空气，明媚的阳光，适宜的气候，清洁的水源，无污染的土壤都是有利于健康的自然环境。相反，则都会有碍人的健康。

第三，社会环境 政治稳定，经济繁荣，文化教育发达，人与人之间团结、协作、和谐、友善，再加上医疗保健设施完善，卫生服务良好，则有利于人的健康长寿。反之，社会动荡，经济、科学、教育水平落后，人与人之间你争我斗，封建迷信盛行，有病难得医治，人们的健康水平就会大打折扣。

第四，遗传 遗传对人的健康和寿命有很大影响。遗传病种类很多，遗传的方式有家族史遗传和父母直接遗传等，而且一般尚无有效的治疗方法，有的遗传病不仅影响人的体质，还会影响人的智力。

第五，心理因素 积极、向上的心理状态有利于人的身心健康。消极的、波动的、紧张的心理状态不利于健康，不但精神萎靡不振，还会形成心血管、高血压、糖尿病和肿瘤等身心疾病。

第六，生活方式 坚持健康的生活方式，纠正不良的习惯，是保障健康、减少疾病的重要因素。在我国，因不良的生活方式致病死亡的，占各种死因的45%，这

说明生活方式对人的健康有着密切关系。

中国人健康指数三大指标

由于居住的环境、族群基因和生活方式等众多因素的差异，人种的健康指数标准也各不相同。由北京阜外医院参与研究的“十五”课题，于2002年有了阶段性成果，使中国人有了自己的血压指数、血脂指数和体重指数三大标准。

血压指数 我国健康人的最适宜的血压水平为：收缩压（俗称高压）110mmHg，舒张压（俗称低压）75mmHg。而西方国家的标准是收缩压为120mmHg，舒张压为80mmHg。阜外医院的专家们经过对2万人长达15年的随访调查，首次得出了中国人最适宜的血压水平参数，即当一个人的血压值处于110mmHg/75mmHg这个范围，发生患心脏病、心脑血管疾病的几率最低、寿命最长。

血脂指数 血液中血清总胆固醇(TC)适宜范围介于140mg(毫升)/dl(分升)至199mg/dl之间，如果已得了冠心病，则应控制在180mg/dl以下。血脂异常会加速动脉硬化的发生以及对肾脏损害。

体重指数 中国人的体重指数(BMI)常用这样公