

健康红宝书

女性

疾病自诊手册

NÜXING JIBING ZIZHEN SHOUCE

主 编 湛先余



做自己的健康医师呵护女人一生的健康全书
求医先求己 有病早知道

女性疾病自诊手册

NÜXING JIBING ZIZHEN SHOUCÉ

主 编 湛先余

副主编 王玲玲 纪康宝 湛先霞 王振华 高红敏

编 委 (以姓氏笔画为序)

于 娟	于良强	田鲜兰	伍 艺	刘连军	刘建伟
刘晓晖	刘彩云	刘海燕	李 娟	李 静	宋学军
张 迪	张 俊	张 莉	张建梅	岳贤伦	孟 杰
徐帮学	唐晓磊	董 梅	程晓芬	童怀艳	戴俊益

R711-62
ZXY

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女性疾病自诊手册 / 湛先余主编. —北京:人民军医出版社, 2008.8
ISBN 978-7-5091-1980-8

I. 女… II. 湛… III. 妇科病 - 诊断 - 手册 IV. R711.04-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第110015号

策划编辑:金光印 吴 珣 文字编辑:蔡苏丽 责任审读:余满松

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)83414788

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂

装订:京兰装订有限公司

开本:710mm × 1010mm 1/16

印张:13 字数:242千字

版、印次:2008年8月第1版第1次印刷

印数:0001~3500

定价:29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容简介



本书以当代女性为阅读群体，本着让广大女性朋友留住健康、重获健康的宗旨，以预防和治疗常见的女性疾病为核心，用通俗易懂的语言，详细阐述了当代女性常见病的自我保健知识。系统介绍了女性生殖器官常见的感染、失调等病症的病理、症状等；以及月经期、妊娠期、产褥期常见疾病的发病原因，主要表现；重点阐述了这类疾病的预防和自我诊查。以饮食疗法、运动疗法以及日常生活中的自我保健为主，深入浅出，简明实用，极具针对性，可供广大女性朋友和基层医护保健人员阅读参考。



| 前言

当代女性朋友不但承担着与男人同样繁重的家庭和社会的双重压力，而且还要承受着女性特有的疾患的威胁。都说“女人能顶半边天”，可是为了这“半边天”，女人们付出了多少？当你忙碌于工作与家庭，奔波于老人与孩子之间，是不是该想一想这个问题呢？

女性的许多疾患都是在不知不觉中发生的，也是在不知不觉中发现的，早点发现还好，如果已经病入晚期，躯体的疾病加上心理的烦恼不但影响工作，也影响家庭的和睦。

为了广大女性朋友们的健康，为了及早发现自身患有的妇科疾病，预防潜在的患病因素，并用科学的方法自我诊治疾病，我们特编写了《女性疾病自诊手册》一书。

这是一本介绍女性特殊器官常见疾病防治知识的科普读物，包括阴道、子宫、盆腔、卵巢、乳腺等器官常见的疾病，以及月经期、妊娠期、产褥期等时期的常见疾病。每一种疾病都详列了定义，常见症状，有效的饮食疗法、运动疗法及自我保健知识，对于疾病的初期患者及症状轻微的患者来说是自诊自治的重要参考。

女性朋友们，你有权利了解自己的身体，了解自己的健康状况，更有权利选择健康，选择自己恢复健康的方式。这本书中提供的知识将使你更好地了解自己的特殊问题，从而使你信心十足地去选择认为适合于你的最佳治疗方案。然而，妇产科疾病的多样性和病情变化的规律是普通群众难以完全掌握的，对于急症、重症和疑难病症，请务必及时就医，以免延误诊治。

谨以此书献给每一位爱自己的女士以及爱护妻子、母亲及女儿的男士。也希望本书能给你们带来身体的健康和家庭的愉悦。

编 者

2008年5月



目录

第一章 外阴阴道疾病：难言的隐痛/1

- 外阴瘙痒/1
- 外阴湿疹/3
- 外阴白斑/4
- 外阴溃疡/6
- 非特异性外阴炎/8
- 念珠菌性外阴炎/10
- 非特异性阴道炎/12
- 真菌性阴道炎/13
- 老年性阴道炎/15
- 婴幼儿阴道炎/18
- 前庭大腺炎/19
- 外阴恶性肿瘤/20
- 阴道排气/22

第二章 子宫疾病：出现裂纹的瓶颈/24

- 急性宫颈炎/24
- 慢性宫颈炎/26
- 宫颈糜烂/28
- 宫颈息肉/30
- 子宫颈癌/32
- 子宫后位/34
- 子宫粘连/35
- 子宫脱垂/36
- 子宫内膜异位症/38
- 子宫肌瘤/40
- 子宫内膜炎/42

第三章 盆腔炎症：细菌易攻，药物难入/44

- 急性盆腔炎/44
- 慢性盆腔炎/46
- 慢性盆腔结缔组织炎/48

- 盆腔腹膜炎/50
- 盆腔脓肿/51
- 盆腔淤血综合征/53

第四章 卵巢疾病：青春的守护神/55

- 急性输卵管卵巢炎/55
- 慢性输卵管卵巢炎/57
- 输卵管堵塞/58
- 卵巢囊肿/60
- 卵巢肿瘤/62
- 输卵管癌/64

第五章：乳腺疾病：

如何捍卫你的美丽/66

- 乳头凹陷/66
- 乳房肿块/69
- 乳腺炎/70
- 乳腺增生/72
- 乳腺纤维瘤/75
- 乳腺癌/77

第六章 月经疾病：令女人难言的那几天/81

- 痛经/82
- 月经先期/85
- 月经后期/88
- 月经先后无定期/91
- 月经过多/93
- 月经过少/96
- 经期延长/99
- 月经中期出血/101
- 闭经/103
- 倒经/107
- 多囊卵巢综合征/109
- 功能失调性子宫出血/113



经前乳胀/115
经前综合征/118
更年期综合征/123

第七章 妊娠疾病：孕育的烦恼/127

不孕/127
异位妊娠/130
妊娠高血压综合征/133
妊娠糖尿病/137
子痫/141
胎儿宫内生长迟缓/143
过期妊娠/146
高危妊娠/149
妊娠剧吐/151
孕期贫血/154
孕妇便秘/160
孕妇尿路感染/162
流产/165

第八章 产褥疾病：宝宝带来的意外事件/169

早产/169
产褥中暑/171
胎盘早期剥离/172

产前出血/175
产后出血/176
产后缺乳/179
子宫收缩乏力/184
子宫收缩过强/186
难产/188
急产/191
子宫破裂/192
产后发热/194
产后抑郁症/196

第九章 性病：要“它”还是要“性”福/197

淋病/197
软下疳/199
梅毒/200
疱疹/202



第一章

外阴阴道疾病：难言的隐痛



阴道是由黏膜、肌层和外膜组成的肌性管道，富于伸展性，连接子宫和外生殖器，它是女性的性交器官，也是女性排出月经和娩出胎儿的管道。

阴道一般处于前后壁相接触的塌陷状态。阴道的下部较窄，以阴道口开口于阴道前庭。处女的阴道口的周围有处女膜附着，处女膜中部有孔，孔的大小与膜的形态和厚薄因人而异，可呈环形、半月形、伞状或筛状。

女性的外阴和阴道疾病是最常见的妇科疾病，包括各种炎症、肿瘤及畸形等，这些都直接影响和威胁着广大女性朋友的身心健康。以下是关于女性阴道常见疾病的介绍，您可以从中找到适合自己的自查和预防方法。

外阴瘙痒

外阴瘙痒是在妇科疾病中比较常见的症状。常发生的部位是阴蒂和小阴唇区域，严重时可涉及大阴唇、整个阴道口、会阴部、肛门、甚至大腿内侧。

引起外阴瘙痒的原因很多，总的来说主要有局部原因和全身性原因两种情况。

1. 局部原因

(1) 特殊感染。真菌性阴道炎和滴虫阴道炎比较常见，虱子、疥疮、蛲虫病引起的外阴瘙痒也属于特殊感染，但一般只发作在夜间。

(2) 慢性外阴营养不良。

(3) 药物过敏与化学药品的刺激。

(4) 不良卫生习惯。不注意外阴局部清洁，皮脂、汗液、月经、阴道内分泌物，甚至尿、粪浸渍的长期刺激也会引起外阴瘙痒。

(5) 其他皮肤病变。擦伤、寻常疣、疱疹、湿疹、肿瘤等都是外阴瘙痒的原因。

2. 全身性原因

(1) 糖尿病。糖尿对外阴皮肤的刺激性容易引起瘙痒，如果伴随着真菌性外阴炎，外阴瘙痒更加严重。许多患者都是因为外阴部瘙痒和发红在就医过程中才确诊出糖尿病。

(2) 维生素A、维生素B缺乏，出现黄疸、贫血、白血病等。

(3) 极少数患者的外阴瘙痒，但各项



检查正常，这与精神心理方面的因素有关。

很多妇科病均会导致外阴瘙痒

很多妇科疾病均会存在外阴瘙痒的症状，这是因为女性生殖器的各部分都是相互连通的，如阴道或宫颈的炎症产生的大量异常的分泌物，流到外阴部位刺激局部，就会产生瘙痒症状，所以很多的阴道炎症、宫颈炎，内生生殖器炎症会刺激外阴，导致瘙痒。

临床表现及自查要点

临床表现主要是外阴奇痒，瘙痒程度剧烈，经常不分季节与昼夜，多为持续性或阵发性瘙痒，夜间瘙痒加重，影响睡眠。

瘙痒部位常发生在大小阴唇周围及阴蒂部位，由于入睡后的不自觉搔抓，或者持续性的瘙痒引起的患者情绪失控而反复刺激和搔抓，经常使局部皮肤破裂、溃疡或有搔抓痕迹，使外阴皮肤红肿、感染。

疾病治疗与自我保健

日常护理

1. 保持外阴部清洁 清洗外阴时用温水，严禁用热水烫洗。病情不严重时不要长期用高锰酸钾溶液清洗或坐浴，以免导致局部干燥，瘙痒加重。克制自己的情绪，不要用手指搔抓阴道口和阴道内部，以免损伤阴道黏膜并感染细菌。

2. 穿着棉质内衣并勤洗勤换 不与他人共用浴巾、浴盆，患病期间用过的浴巾、内裤等均应煮沸消毒。

饮食疗法

饮食以清淡为宜。冬瓜、西瓜、赤小豆、薏苡仁、油菜、核桃、橄榄、木

耳等均有利于本病的康复。忌烟、酒及辛辣刺激食物，也不要吃海鲜等发性大的食物，注意饮食营养。

以下是两个食疗菜谱，供读者参考。

1. 茯苓粳米粥

材料：茯苓300克，粳米30~60克。

做法：将茯苓研成粉末，粳米煮粥，待半熟时，加入茯苓末，搅拌均匀后，煮至米熟。

用法：适用于脾虚湿重者，建议空腹食用。

2. 鲤鱼赤豆汤

材料：鲤鱼1条，赤小豆60克。

做法：将鲤鱼肉与赤小豆共同放入锅内，煮至豆烂即可。

用法：适用于白带多，湿热有毒者。该量适合分2次食用。

医师提醒



此病在治疗期间，应尽量阻断传播途径，性生活时丈夫必须戴避孕套。如丈夫存在尿路滴虫感染，应遵医嘱指导一并治疗。避免长期使用抗生素，尤其是广谱

抗生素，防止真菌滋生。

引起外阴瘙痒的因素很多，所以彻底治愈的关键就在于寻找病因，从而去除病根。

疾病问答

问：不少女性对于妇科疾病，喜欢根据自己的诊断开处方、买药物，这其中以外阴瘙痒的自我诊断最为普遍，请



问这样做可以吗？

答：首先要肯定的是这种做法的不可取性。

导致女性外阴瘙痒的原因很多，患者对瘙痒的真正致病因素并不了解，外阴不是阴道，盲目自行用药，可能遏制住了外阴局部的症状，但全身其他部分的病情仍然难以根治。而且乱用药物很有可能引起其他的不良反应，会把小问题变大，贻误病情。

对于各种妇科疾病，可以在症状不显著时采取适合自己的饮食疗法，并注意卫生习惯，逐步减轻症状，但是严重者一定要到医院做分泌物检查，在医生指导下用药。

外阴湿疹

湿疹是最常见的过敏性及炎症性皮肤病，具有瘙痒、糜烂、流液、结痂等症状；有多形、对称、瘙痒、反复发作、易成慢性的特点。表现在外阴上，即为外阴湿疹。

外阴湿疹的原因较为复杂，因为湿疹为皮肤性疾病，所以患者多具有过敏性体质，在过度疲劳、精神紧张等情况下，通过神经反射或内分泌影响，机体对各种内外变应原（致敏原）的易感性增高而诱发。

外阴湿疹中医称之为“湿疮”。由于禀赋薄弱，风湿热阻于肌肤所致。急性者以湿热为主；亚急性者多与脾虚不运，湿热留恋有关；慢性者多为血虚生风生燥、肌肤失养所致。

在家庭中配制1：5 000高锰酸钾液

家庭大多没有刻度容器来配药水，但我们可以用肉眼来看，在温开水中加入高锰酸钾粉末，当颜色呈现淡粉色时就可以了，浓度不要太高，否则会令局部皮肤干燥，反而起不到治疗的效果。

临床表现及自查要点

临床表现为外阴皮肤湿疹样皮损，猩红，水疱，渗水，瘙痒难忍。

湿疹有急慢性之分。

急性期：外阴瘙痒不堪，局部皮肤泛红，水疱簇集成片，黄水淋漓不断，并伴有糜烂、结痂、化脓等继发性症状。

慢性期：外阴瘙痒时有时无，时缓时剧，皮色黯红、增厚、粗糙或渗水淋漓。慢性疾病多为外阴湿疹久治不愈转化而成。由于外阴部色素减退，容易被误诊为外阴白斑，应予鉴别。

疾病治疗与自我保健

日常护理

1. 过敏性体质患者，疾病多因过敏引起，应注意清除致敏原，并多饮水。
2. 保持外阴部清洁卫生，浴具个人专用，每日换洗内裤，行经期间勤换卫生巾。
3. 少穿牛仔裤等紧身裤，内裤更须宽松、透气，以棉制品为上选。
4. 避免食用一些刺激性食物，如葱、姜、蒜、浓茶、咖啡、酒类及其他容易引起过敏的食物，如鱼、虾等海味，饮食宜清淡。



饮食疗法

1. 绿豆百合苡仁汤

材料：绿豆30克，百合30克，薏苡仁15克，芡实15克，淮山药15克，冰糖适量。

做法：将上述份量的绿豆、百合、薏苡仁、芡实、淮山药一起下锅，加水适量，烂熟后，加冰糖即可。

用法：每日分2次食用，坚持数日。

2. 苡仁绿豆粥

材料：绿豆50克，薏苡仁50克。

做法：上述材料一起加水煮粥，开锅即可。

用法：直接食用，有清热解毒之功效。



医师提醒

湿疹的诱因很多，有寒冷、炎热、干燥、多汗、搔抓、摩擦等。有些日常生活用品如肥皂、人造纤维等也可诱发湿疹。外阴湿疹的患者要尽可能地了解湿疹发

生、发展的基本规律。避免再次刺激局部，不能用那些刺激性较强的药物在局部涂抹，更应特别注意的是不能随便应用激素类药物用于局部涂抹，这些都很容易使疾病恶化或反复发作。

疾病问答

问：我的女儿10个月了，外阴出现发红症状，她常哭闹并自己抓挠，是否为外阴湿疹？可否根治？

答：据症状看，应该是与过敏有关的外阴湿疹，可用些止痒的软膏。症状

轻微时可以涂抹婴儿润肤油后，用温水洗净，要避免接触香皂或其他刺激性物品。此病可以根治，但是如果症状严重应该去医院就诊。

外阴白斑

现在医学界把各种因素所致的外阴部皮肤和黏膜的不同程度的变白或粗糙萎缩的状态都称之为外阴白斑。

外阴白斑的病因不明，有人称它为慢性外阴营养不良，因其与真皮内存在的一种能抑制表皮细胞分裂与生长的激素有关。这种激素可以使局部结缔组织增生和代谢刺激物之间的平衡失调。临床上分为增生型外阴营养不良、萎缩型外阴营养不良及混合型外阴营养不良三种。

“外阴白斑”是由病变而引起的表皮增厚，表皮基底层色素减退以及真皮浅层血管减少等引起外阴皮肤或黏膜色泽减退或呈白色。外阴白斑一般伴有奇痒，可持续数月乃至20年之久，瘙痒不分季节与昼夜，叫人难以忍受。

外阴白斑多发生于中年或停经后的妇女。先发生于小阴唇内外侧及阴蒂，继而延及大阴唇内侧。外阴显示灰白色斑块，表面角质化、粗糙甚至皲裂，瘙痒剧烈。疾病晚期阴道口挛缩狭窄，外阴、阴蒂均会萎缩，周围组织失去弹性。

临床表现及自查要点

外阴瘙痒是外阴白斑最主要的临床



表现。

长期的瘙痒，致使局部发生溃疡、皲裂、溃烂，并且有局部灼热疼痛感，特别是阴蒂、小阴唇等处很敏感。

早期外阴局部角化过度会导致浸润肌肤，外阴皮肤黏膜会出现局限性或弥漫性的白色增厚，似皮革状、隆起有皱襞或有鳞屑、湿疹样病变。

外阴肤色多为紫红色或淡红色，也有的呈现灰白色、灰蓝色，其中夹杂有界限清楚的白色角化斑块，形状及大小不一。

混合型营养不良，具有萎缩型与增生型混合症状，其表现有外阴轻度萎缩，阴蒂包皮肥厚，角质化明显，大阴唇纹理粗糙，有局限性增厚溃疡，大、小阴唇普遍变白，严重时阴蒂、大小阴唇萎缩、粘连，小阴唇部分或全部消失，后联合缩紧，阴道口狭小、弹性消失，甚至影响排尿和性生活。

疾病治疗与自我保健

日常护理

1. 严禁用不洁的手触摸大阴唇及阴道，大便后擦拭肛门应由前向后擦，防止大便污染外阴。

2. 内裤要每天换洗，避免大便或阴道分泌物污染，严禁用洗脚的盆清洗外阴。

3. 月经期间要用流动的温水清洗外阴，可用温水毛巾擦拭大阴唇以外的部位，选用柔软、无菌的女性卫生用品，并经常更换。

4. 房事前后要洗净外阴，男方应清洗阴茎头和阴囊，月经期间切忌性交。

心理疗法

对于精神较紧张，瘙痒症状明显以致影响睡眠者，可以选择听取轻音乐入睡，从而缓解紧张情绪。

饮食疗法

1. 多吃以下食物可以降低外阴白斑的发生率。

芝麻、杏仁、小麦、大麦、乌骨鸡、乌贼、乌梢蛇、猪胰、菊花、乌梅、桃子、荔枝、马齿苋、鸡血、鳗鱼、鲍鱼、蟹、鲑、沙丁鱼、文蛤、玳瑁等。

2. 瘙痒症状明显者，可以多食用苋菜、白菜、芥菜、芋艿、海带、紫菜、鸡血、蛇肉、穿山甲（代）等。

3. 忌烟、酒及辛辣、油腻、腌制等食物，瘙痒严重时忌食海鲜等刺激性致敏食物。

医师提醒

有的白癜风患者患有外阴白斑却无从察觉，这是因为白癜风和外阴白斑体征相似。但是白癜风一般无自觉症状，不痛不痒，发病症状主要表现在体表，而且有的患者毛发可以变白。皮肤色素脱失是形成白癜风的主要原因。

而外阴白斑属于妇科疾病，是一种慢性萎缩性疾病。发病初期，会有略高于皮肤表面的细小的，白色带蜡状光泽，略硬的丘疹，之后丘疹慢慢扩大并相互融合，患者主观有奇痒感觉。外阴





白斑前期要通过就诊化验才能与其他疾病相鉴别。

疾病问答

问：外阴白斑病会遗传吗？

答：答案是肯定的，妇女外阴白斑（外阴营养不良）是妇科疑难症之一，虽然发病机制有很多，但遗传与隔代遗传是其发病的原因之一。所以家族中有过病史的人要注意其女儿及其他女性后代的健康状况。

外阴溃疡

外阴溃疡是指女性外阴各个部位：大阴唇内侧、小阴唇、前庭黏膜及阴道口周围的皮肤黏膜在细菌、病毒的刺激下，或者是因梅毒、外阴结核、贝赫切特（白塞）病、性病淋巴肉芽肿及癌症等引起的以皮肤破溃为特征的一种病理改变。

外阴溃疡是妇女的常见病、多发病，按其病程可分为急性外阴溃疡与慢性外阴溃疡两种，溃疡的发生可由多种细菌和病毒引起。由于不洁生活环境，不良卫生习惯，过度疲劳而使身体素质下降，多过地食用辛辣刺激食品，都会导致外阴部感染，从而引发外阴溃疡。

外阴溃疡与外阴炎的症状相比，引发的阴部疼痛肿胀更为严重，全身的不适感和各种症状更为明显，影响到女性的日常生活和活动，因此女性朋友应对本病有高度的重视，一旦

发现就要积极治疗，以免贻误病情。

发现外阴溃疡要谨慎

因为引发外阴溃疡的原因很多，可能是外阴的炎症加重，也可能是因为性病如梅毒、软下疳及性病性淋巴肉芽肿等引起的外阴溃疡。所以在家庭中自我治疗外阴溃疡的时候一定要谨慎，不要随便乱用药物；如果只是轻微的症状，可以自己在生活习惯和饮食上有加以控制，并注意加强锻炼，如果仍旧有溃疡状存在，那么最好到医院检查，让医生协助治疗，因为某些严重的疾病引起的炎症我们无法从病因学的角度来判断。

临床表现及自查要点

外阴部炎症的临床表现较为相似，所以在自我检查时要注意以下症状：

1. 疼痛 无外界刺激时，外阴部出现肿胀、疼痛现象。
2. 脓性结节 在外阴部发现脓性结节，且结节发红，顶部呈小水疱状或脓点状，行走、排尿、性交时感到疼痛加重。
3. 阴道分泌物增多 在外阴部明显可见，并混杂有黄绿色或红色分泌物。
4. 外阴部位有灼热感 痛痒难耐，久治不愈。
5. 其他 腹股沟淋巴肿大、压痛，体温有所升高。

疾病治疗与自我保健

日常护理

1. 如果发现外阴部炎症，要积极及时地治疗，避免炎症发展成为溃疡，引起疾病的恶化。
2. 保持外阴部的清洁与干燥，保持家庭卫生、清洁，特别是卧室的卫生，



减少致病菌的滋生。

3. 夫妻性生活要注意卫生，不要用脏手搔抓外阴部位，穿着棉质的内裤。

4. 适度参加体育锻炼，强健的体质是治疗一切疾病的基础。

饮食疗法

溃疡病的宜多吃白果、橄榄、鲑鱼、薏苡仁、无花果、海蜇等食物，不要吃辛辣的食物，戒烟戒酒，同时要注意不能吃醋。

1. 苡米粥

材料：薏苡仁50克，白糖适量。

做法：将薏苡仁洗净后，加水适量，置于锅内，大火煮沸后，再用小火煨熟，待薏苡仁熟烂后加入适量白糖即可。

2. 鱼腥草饮

材料：鱼腥草20克，白糖适量。

做法：将鱼腥草洗净后，水煎，加入白糖适量调服。

3. 苦参鸡蛋

材料：苦参60克，鸡蛋2个，红糖60克。

做法：苦参加少量水，浓煎取汁，加入打散的鸡蛋，红糖煮熟即可。

用法：食蛋饮汤，每日1次，6日为1个疗程。有清热解毒之功效。

4. 苦茶归甲汤

材料：茶叶、穿山甲（代）、当归各15克，白酒1瓶。

做法：茶叶、穿山甲（代）、当归同入锅，加水、酒各半，煎服。

用法：每日2次，至溃疡痊愈为止。有清热解毒，活血散结之功效。

5. 桔梗汤

材料：桔梗15克，薏苡仁30克，冬瓜仁60克，鲜藕节1节，败酱草15克，黑木耳5克，冰糖适量。

做法：以上各种材料洗净后加水煎煮，去渣后取汁，调入冰糖，稍微加热令冰糖融化即可。

用法：每日分数次服用，建议服用频繁些。

6. 蒲公英汤

材料：蒲公英30克，半边莲、白花蛇舌草各90克，金银花50克，葱白15克。

做法：上述材料同入锅，加清水适量，大火煮沸后改小火煲1小时，去渣取汁即可。

用法：加入适量红糖，溶化后分3次餐服用或代茶频饮。有清热解毒，散结消疮之功效。

7. 蒲公英绿豆汤

材料：蒲公英10克，绿豆50~100克。

做法：蒲公英水煎后取汁，加绿豆煮粥即可。

用法：加冰糖适量搅匀食用。有清热解毒消疮之功效。

8. 黄瓜土茯苓乌蛇汤

材料：乌蛇1条（约250克），土茯苓100克，赤小豆60克，生姜30克，大枣8个（去核），黄瓜块500克。

做法：乌蛇剥皮，去内脏，入沸水锅煮熟，取肉去骨，与土茯苓、赤小豆、生姜、大枣（去核）、黄瓜块同入锅，加清水适量，大火煮沸后改小火煲3个小时。调味后即可食用。



医师提醒

女性朋友在自我调护后外阴溃疡仍无好转时,应及时请医师诊治,根据病史及溃疡特点,必要时选做分泌物涂片、分泌物培养、血华康氏反应、病变组织活检等以便确诊。对急性外阴溃疡患者应注意检查全身皮肤,注意眼、口腔黏膜等处有无病变。对久治不愈的溃疡应做活组织检查以确定是否癌变。

疾病问答

问: 外阴溃疡已经3天了,去药店买了一些抗生素软膏来用,但还是不见好转,这是为什么呢?

答: 出现这种情况时,一定要去医院就诊,查明引起溃疡的真正原因,抗生素软膏可局部用于非特异性外阴炎引起的溃疡,但不可长期使用,并且在未查明病因前,它的抑菌作用会使诊断受到干扰,所以不可随便使用。

非特异性外阴炎

女性的外阴部潮湿、温暖,极易被细菌侵扰,在一般性细菌(如葡萄球菌、大肠杆菌、链球菌)、粪便、阴道分泌物或其他物理、化学因素刺激下而发生的皮肤黏膜炎症,叫做非特异性外阴炎。

外阴炎大多是由于阴道、子宫颈的炎性白带、宫颈癌分泌物、月经血、产后恶露及大便、尿液的长期

刺激而引发的。各种不良生活习惯,阴道分泌物的刺激,糖尿病患者的尿液,肠道蛲虫等的刺激,本身患有其他疾病的患者身体虚弱,抵抗力下降时更容易感染非特异性外阴炎。

女性慎用高锰酸钾洗液

不少女性每天睡觉前用高锰酸钾兑水冲洗下身。高锰酸钾作为一种强氧化剂,有较好的杀菌作用,但若不了解其适应证而随意滥用,反而会适得其反。

正常情况下,阴道内存在着大量的阴道杆菌,可将细胞中贮存的糖原分解成乳酸,使阴道呈现酸性环境,不利于各种致病菌的生长繁殖。频繁使用高锰酸钾溶液清洗,将会大量杀灭阴道杆菌,从而破坏阴道环境,导致致病菌乘虚而入,因此,随意滥用高锰酸钾溶液清洗阴道的做法是不可取的。

临床表现及自查要点

非特异性外阴炎的常见症状是:外阴皮肤瘙痒、烧灼感和疼痛,在运动、性交和排尿后加重,痛痒时有的患者行走困难。

一般炎症限于小阴唇内外侧,严重时整个外阴部均可发炎、肿胀、充血,进一步加重时会形成糜烂或浅表溃疡,有灼热感、痒,搔抓后疼痛。急性期表现为外阴红肿、充血、有抓痕;慢性炎症时表现为痛痒,外阴发生开裂、苔藓化;另外有些患者小阴唇内侧肿胀、充血、糜烂和成片湿疹。

非特异性外阴炎要及时治疗,各种症状都会在自身没有注意的情况下加重,如病程迁延不愈则会导致皮肤增厚、粗糙、有皲裂、奇痒。



进行非特异性外阴炎自我检查时，要注意以下几个问题：

1. 外阴部皮肤、黏膜出现明显刺痒、疼痛等症状。

2. 外阴部皮肤发红，黏膜红肿，分泌物增加，甚至出现皮疹、溃疡。严重者可有局部蜂窝织炎，有时会引起腹股沟淋巴结肿大压痛，体温升高等。

疾病治疗与自我保健

自我保健

对于非特异性外阴炎的治疗要注意以下几点：

1. 首先要保持外阴部的清洁、干燥，特别是在月经期间更要注意这一点。避免搔抓，停止使用自己任意选择的擦洗外阴的药物。

2. 急性期应卧床休息，避免性生活，注意个人卫生，经常洗换内裤。不要穿着非纯棉材质的内裤，不穿牛仔褲。

3. 针对病因进行治疗，治本治根，阴道或宫颈发炎等可以引起非特异性外阴炎，有尿瘘或粪瘘者行修补术；糖尿病尿液引起的外阴炎则应治疗糖尿病，对于自身其他炎症类疾病的治疗才是治疗本病的根本。

4. 治疗期间暂停性生活。必要时可遵医嘱选用消炎及止痒药物。可以选择在医生指导下使用1:5000的高锰酸钾溶液外阴局部坐浴，每日2~3次，特别是大小便以后进行坐浴更好。

5. 保持心情开朗，加强体质锻炼，良好的情绪，健康的身心，才是治疗任何疾病的根本。

饮食疗法

1. 三味苡仁羹

材料：薏苡仁、山药、莲子各30克。

做法：薏苡仁、山药、莲子同入锅，加清水适量，大火煮沸后改小火煮1~2小时，煮成羹后调味即可食用。

用法：每日1次，连服7日为1个疗程。

2. 丝瓜饮

材料：老丝瓜1个，白糖10克。

做法：老丝瓜入锅，加水适量煎15分钟后去渣取汁，调入白糖，即可食用。

用法：代替日常茶饮，有清热解毒之功效。

3. 白菜绿豆芽饮

材料：白菜500克，绿豆芽50克。

做法：白菜连根茎切段，与绿豆芽同入锅，加水适量，煎15分钟，去渣取汁即可。

用法：代替日常茶饮，有清热解毒之功效。

4. 冰糖冬瓜汤

材料：冬瓜子30克，冰糖30克。

做法：冬瓜子碾末，加入冰糖，冲沸水200毫升，入陶罐以大火隔水炖，即可。

用法：每日2次，连服数日。有清热利湿之功效。



医师提醒

非特异性外阴炎是一种较为常见的妇科疾病。妇科疾病给患者带来的困扰是多方面的。但是，女性朋友们在日常生活中只要注意改善个人卫生习惯，增强体质，并配合正确的治疗，炎症亦可很快得到控制，逐渐痊愈。患者千万不要因为身体的暂时不适而心烦意乱甚至忧虑，不要因为痛痒的炎症引起其他精神类的疾病，因小失大。

疾病问答

问：婴幼儿、老年人也会患非特异性外阴炎吗？

答：答案是肯定的。

首先是婴幼儿，她们的外阴皮肤菲薄，卵巢功能未成熟，自然防护作用不健全，容易受各种病原体的感染。但是感染的原因也是多方面的，首先可能是母亲携带病原体感染幼儿，所以母亲患病者要注意观察幼儿有无发病症状；也可能是自身的衣物与幼儿的衣物混杂放置或者盆浴而传染的，幼儿自身大便污染或者外阴不洁等也是应该考虑的因素。

而老年人绝经期后，由于雌激素水平明显降低，导致外阴脂肪减少、变薄，大、小阴唇变平，皮肤弹性消失，阴毛稀疏，腺体减少，也是很容易产生外阴炎症的。

念珠菌性外阴炎

白色念珠菌等病原菌在女性外阴部生长、繁殖并引起外阴部的皮肤炎症称为

念珠菌性外阴炎。

念珠菌性外阴炎是一种常见的外阴部炎症，一般状况下，外阴的病变与阴道的病变常常同时存在。

念珠菌性外阴炎以白色念珠菌致病最多见，占80%~90%。一般情况下，白色念珠菌可潜伏在人体的口咽部、肠道、皮肤及阴道黏膜上，与人体和平相处，并不引起疾病。但是，当机体抵抗力减弱或微生物之间的拮抗作用失去平衡时，例如患有严重疾病、维生素B缺乏等，念珠菌就会成为致病菌。妊娠、糖尿病、外阴损伤或浸渍，口服避孕药及抗生素等，都是念珠菌性外阴炎发生的因素。

谨慎使用抗生素

人体长期或大量服用广谱抗生素可导致肠道及阴道内微生物生态发生变化，造成菌丛失调，使念珠菌得以乘机繁殖。

因为念珠菌的传染性很强，肠道滋生的念珠菌可经粪便污染外阴或灌肠时不慎而感染阴道，导致生殖器官的念珠菌性疾病。所以在选用抗生素时也要谨慎。

临床表现及自查要点

轻度念珠菌性外阴炎可无症状，患者最常见的症状为外阴瘙痒，有灼热感、瘙痒难耐。有的患者会有水疱状的丘疹成群出现或者呈现湿疹样糜烂。严重时还伴有尿频、尿痛等症状。

自查要点：

1. 白带增多，外阴及阴道内有烧灼感，并伴有严重的瘙痒，性交时有疼痛现象。