



精心呵护女性更健康



百姓健康促进会

倡导
读物

女性健康

千问千答



百姓健康促进会 编

Q 如何应对 20 多岁时的痛经

A 大部分痛经是由前列腺素引起的，这是一种能导致子宫收缩、肌肉痉挛的脂肪酸，前列腺素是脂肪的副产品。

Q 女性“三期”易失眠

A 经期、孕期和更年期的激素（如雌激素、孕激素）水平变化，均可影响其睡眠质量。

吉林科学技术出版社



女性健康

千问千答

百姓健康促进会 编

?

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女性健康千问千答 / 百姓健康促进会编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5384-3732-4

I. 女… II. 百… III. 女性—保健—问答 IV. R173-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第043673号

女性健康千问千答

◎百姓健康促进会编

◎编委 张宇峰 孟 欣 寇旭光 赵秋影 王丽娟 张 立 李军路
张冠举 贾淑芳 张 玲 郑春志 陆 卫 刘 宏 孟莉姝
曹 晶 吴 君 李秀清

◎责任编辑 李红梅

◎封面设计 孙明晓

◎技术插图 孙明晓 张 虎 张 丛 吴凤泽 王新丹 王 骁 赵美玉
赵 婷 周鸿雁 张海霞 徐晓凤 李 爽 王阿娜 李凤娟

◎出版 吉林科学技术出版社

◎社址 长春市人民大街4646号

◎邮编 130021

◎发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

◎编辑部电话 0431-85610611

◎电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

◎网址 www.jlstp.com

◎实名 吉林科学技术出版社

◎印刷 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16开 21印张 336千字

2008年9月第1版 2008年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3732-4

定价: 29.90 元

前言

女人如花，女人似玉。生活中忽视甚至无视自己健康的女性，大有人在。她们或许由于工作的繁忙而无暇顾及，或许由于欠缺科学的保健知识和正确的健康理念，不经意间损害了自己的健康。由于特殊的生理特点以及所承担的多重社会角色，女性所承受的生活和工作压力越来越大，女性身体也承受了更多折磨，出现了这样那样的健康问题，诸如患肥胖症、糖尿病、心脑血管病者逐年增多，给许多原本幸福美满和谐的家庭带来了阴影。因此普及女性身体保健知识、增强女性防疾抗病能力，呵护女性身心健康已是我们每一个家庭不可忽视的问题。

《女性健康千问千答》介绍了女性生理特征、妇科疾病、营养保健、心理问题等女性在日常生活中的各种常见问题，内容全面，条理清晰，针对性强，极具实用性。书中以一问一答的方式详细论述女性生活中常见的健康问题，进行了通俗易懂、深入浅出的阐述；对可能发生的危害其健康的主要疾病，指出应通过健康体检，做到早发现，早治疗；对出现的异常指标进行综合分析评价，了解发生疾病隐患的危险因素，并进行及时干预，以提高女性生活质量，防止疾病的发生。

身为一位女性，你是否希望找出解除生活中的疑问和烦恼、排除生理不适的妙方，达到心身健康的目的，做一位健康、自信的现代女性呢？如果答案是肯定的，那么请在本书中寻找你需要的答案吧！

编 者

目录

第一章

月经与身体的关系

1 女性为什么会有月经.....29

月经是周期性的子宫出血,因多数人是每月出现1次而称为月经。

2 正常的月经周期有什么规律.....29

正常的月经周期是28天,排卵发生在月经开始之时的两周之后和下一次月经开始的两周之前。

3 如何应对20多岁时的痛经.....30

大部分痛经是由前列腺素引起的,这是一种能导致子宫收缩、肌肉痉挛的脂肪酸,前列腺素是脂肪的副产品。

4 如何应对30多岁时的经前综合征.....30

对于许多女性来说,经前综合征是30多岁开始的。甚至在月经前2个星期前,你就可能感觉到症状:腹胀、头痛、背痛、容易发火、沮丧、焦虑以及疲倦等。

5 如何应对40多岁时的月经不规律.....31

雌激素和黄体酮的变化在继续。有些女性,在这期间,可能会经历一个雌激素太多的阶段。

6 月经量与健康有什么关系.....31

一般每次月经量30毫升是太少,180毫升又过多。正常的应该是每次60毫升左右。这就需要平时留意卫生巾的使用量。

7 月经迟潮稀少不应忽视.....32

这类例子不胜枚举。月经迟潮伴月经稀少、痛经甚至月经不潮,常常是子宫发育不良的重要临床表现。

8 月经初潮过早并非好事.....32

月经过早来潮并非单单月经的问题,可能涉及许多疾病,应及早找出发病原因,以便及早采取有效措施,免得贻误治疗时间。

9 如何面对第一次殷红.....33

女孩子第一次出现的殷红叫月经初潮,是由于女孩子生理发育达到一定程度,子宫内膜在卵巢分泌的性激素的直接作用下周期性地出现剥离出血现象。

10 初经年龄很晚是怎么回事.....34

大多数的专家认为,女孩子初潮的年龄晚,对健康没有不良的影响,对女孩子将来的生育能力也少有影响,所以这一类女孩子也不需要过多担心。

11 别让痛经变成“生育杀手”.....34

痛经也分多种,如果不及时就医,不仅疼痛难忍,还可能最终导致不孕。

12 如何把痛经“痛快”解决.....35

在各类痛经的原因中,“原发性痛经”和“病理性痛经”是最普遍的两类,前者可用自然疗法进行自我治疗。

13 子宫内膜的周期性变化.....35

子宫内膜随卵巢的周期性变化而发生改变,一般分为四期。

14 如何应对经期的情绪变化.....36

如果你敏感地觉察到自身的这种变化,就要有意识地安排轻松的工作,比如避免在这个时期决定重大的事件等。

15 逃离“心理月经”期.....36

经前期紧张综合征,也叫经前反应、经前不适。具体表现为,有些女性在月经来潮前一周左右可能出现情绪反常,脾气变得暴躁易怒,好与人争吵,心情烦闷等。

16 30岁时血量增加是正常现象吗.....37

正常情况下,你的行经周期应该与20多岁时一样,但流量可能增加,同时有更多的血液凝块,这与生育的经历有关。

17 月经失调的几个误区.....37

月经失调往往是卵巢内分泌紊乱的一种表现。调经,要调整这种病理情况,或是对生殖道发育异常、炎症、肿瘤等疾病的发现、诊断和治疗的过程。

18 上环与月经过多.....38

子宫内膜是很脆弱的,如果在上环时将细菌、病毒带入宫腔,或上环后不注意卫生,均容易造成宫腔感染,发生出血过多、经期延长、痛经。

19 月经期间常腰酸怎么办.....38

月经期间,抵抗力下降,情绪易波动,有的人可出现食欲差、腰酸、疲劳等症状。

20 妇女更年期的含义是什么.....39

妇女更年期是由壮年到老年的过渡时间,在此期间妇女生殖功能逐渐减退直到最后消失。妇女更年期开始的年龄因人而异,一般是在45岁左右。

目录

- 21 青春期女性闭经怎么办** 39
- 前者叫原发闭经,后者叫继发闭经。有些少女初潮距第二次月经间隔几个月,或一两年内月经都不规律,两次月经间隔时间比较长,都不能算闭经。
- 22 减肥与“闭经”有什么关系** 40
- 尤其对于青春少女来说,较大运动量锻炼时,月经异常者占的比例更大,多表现为月经初潮延迟、周期不规则、继发性闭经等。
- 23 体温变化与月经周期** 40
- 排卵后的卵泡形成黄体,而黄体能产生两种激素,即雌激素和孕激素,而孕激素能刺激体温中枢,使体温略为上升,正常妇女在排卵后体温可升高 $0.3^{\circ}\text{C}\sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。
- 24 健康饮食让你经期更轻松** 41
- 营养专家发现,经前不适与营养素的缺乏有关,只要补充相应的维生素,你就能轻松地度过这段时间。
- 25 女人经期补铁是关键** 42
- 红细胞是血液的重要组成部分,它是输送氧气的重要工具,而这种主要功能是红细胞中的血红蛋白来完成的,而铁是组成血红蛋白的重要元素。
- 26 月经期不适补维生素D和钙片** 42
- 经前期综合征普遍困扰着育龄期女性。美国最近的研究指出,维生素D和钙质能缓解经前期综合征。
- 27 如何应对恼人的经期瘙痒** 43
- 发生瘙痒的原因主要由外部因素和内在因素引起的。
- 28 女性拔牙应避开月经期** 43
- 月经是女性特有的生理变化,这种变化除维持女性特征和生育功能外,还常会影响到人体血液的出血和凝血机制。
- 29 如何选择经期清洁品** 44
- 在女性经期,必不可少的经期清洁品主要分成天然的和药物的两种,有香皂、洗液、湿巾等形式。
- 30 月经不顺吃丝瓜** 44
- 平时饮食上注意多吃丝瓜,对调理月经不顺有帮助。
- 31 益母草艾叶治痛经** 45
- 益母草有活血调经、祛瘀止痛作用,艾叶有温经散寒作用,两者配伍,既简单经济又有效。
- 32 牛奶+蜂蜜可缓解痛经** 45
- 妇产科专家认为,每晚睡前喝1杯加一勺蜂蜜的热牛奶,即可缓解甚至消除痛经之苦。
- 33 女性经期“莫捶腰”** 46
- 妇女在月经期间,由于盆腔充血,会使人感到轻微不适,如腰酸、小腿或下腹部发胀、乳房胀痛、大小便次数增多、腹泻、便秘等。
- 34 女性经期不要吃冰** 46
- 女性在月经期间不宜吃冰,要让经血排干净就必须让血液处在“温”的状态下,才能流得顺。一旦吃了冰冷的食物,血液受到温度改变的刺激,就会致使流通度变差,容易产生血块,造成痛经。
- 35 经期常饮玫瑰花茶有益健康** 47
- 中医认为,玫瑰花味甘微苦,性温,最明显的功效就是理气解郁、活血散结和调经止痛。
- 36 女子倒经时应怎么办** 47
- 这种鼻出血或吐血的现象是随着月经周期有规律地出现,又常常引起月经量少或不行经,似乎是月经向上逆行,所以中医把它称为倒经。
- 37 经期行房事埋下不孕根** 48
- 致病菌会黏附于精子表面进入输卵管,或由于房事时造成的负压而被“吸入”输卵管。
- 38 痛经时可以吃止痛片吗** 48
- 现代医学认为疼痛也是一种疾病,作为女孩子最常见的痛经来讲,不要“习以为常”,对于原发性痛经,发作的时候完全可以吃几片止痛片;对于继发性痛经,则要先查清楚其原因,不要让止痛片掩盖了疼痛背后的隐患。
- 39 痛经妇女如何度过酷暑** 49
- 许多妇女发现在月经来潮时,进食大量冰淇淋会减少月经量,缩短周期,下腹疼痛加重。
- 40 月经期间应禁止穿耳洞** 49
- 女性月经期间应禁止穿耳洞,因为此时全身各器官充血,抵抗力相对下降,穿耳洞容易导致出血和感染。
- 41 经期游泳能引起生殖系统感染** 50
- 经期子宫流出的血本身就是病菌繁殖的良好培养基,况且经期子宫是开放的,卫生栓被水浸湿后,病菌很容易进入体内,造成生殖系统感染。

目录

- 42 足底按摩不当反“受害”** 50
- 足底的反射区和人体的许多脏器都有连接,对反射区的按摩也可以直接作用于脏器。
- 43 痛经少女慎服避孕药** 51
- 对于一些即使在高考期间来月经的考生来说,服用避孕药是不明智的方法。
- 44 突然闭经,查查垂体** 51
- 垂体腺瘤是常见的颅内良性肿瘤,30~40岁多见,人群发生率一般为0.001%,有的报道高达0.007%,约占颅内肿瘤的10%以上。
- 45 经期穿紧身内衣可致不孕** 52
- 国外医学研究表明,很大一部分妇科疾病是由穿紧身内衣造成的。
- 46 阴道出血,是月经还是宫外孕** 52
- 正常怀孕是不会有月经来的,而宫外孕出现的不规则阴道出血,则常常被误作为“月经”。
- 47 月经不调警惕多囊卵巢综合征** 53
- 多囊卵巢综合征多在月经初潮后发病。很多青春期女孩在月经来潮后月经不规律,但一般局限在初潮后2年内,如果超过2年月经依然异常,就要警惕多囊卵巢综合征的可能。
- 48 女人绝经能否推迟** 54
- 卵巢功能早衰并不一定意味着人整个机体的衰老,关键要正视现实,摆脱精神上的压力,调整好心态,及时请医生诊断并及早治疗。
- 49 经期爱瞌睡是正常的吗** 54
- 中医学认为,经行嗜睡多由脾虚湿困、气血不足或肾精亏损所致。
- 50 利用月经期护肤养颜** 55
- 月经周期是影响女性皮肤的关键因素,你要想天天美丽动人,就得把握好自己的这个生理周期,并遵循生理周期规律来养颜护肤。
- 51 月经不调切勿滥服激素** 55
- 医学上所说的性激素系指与性功能有关的激素。其中包括雌激素(乙烯雌酚等)、雄激素(甲基睾丸素等)、孕激素(黄体酮等)。
- 52 经期的民间“补血”法** 56
- 补血食品再合理搭配其他的食品,就可以满足经期的生理需要,如猪肝汤、猪肝都是很好的补血食物,含铁、蛋白质等物质丰富,汤又是热性,所以很适合经期服用。
- 53 月经不调诱发女性头痛** 56
- 流行病学调查结果表明,与月经有关的头痛,约占女性头痛20%。
- 54 经期为什么要给卵巢加“油”** 57
- 现在非常流行卵巢保健,暂且不说这些保健是否有用,与其花大钱到美容院,不如从饮食上为卵巢加油。
- 55 卫生巾要更换,还应更勤快** 57
- 经血中有丰富的营养物质,易成为细菌大肆滋生的“培养基”,所以,卫生巾一定要勤快地更换。
- 56 过敏体质的女性要慎重使用卫生巾** 58
- 现在市面上颇为流行的药物卫生巾,有的女性可能也会对这些药物有过敏现象,所以选择的时候也要根据自身的状况。
- 57 卫生巾的消毒与漂白** 58
- 卫生巾并非彻底无菌的,因为既很难做到,又没有必要:经血中本身就带有很多微生物。
- 58 了解我们的“经期伴侣”** 59
- 怎样选择卫生巾——这种不为第二人知的小细节,最容易透露一个女人的优雅或粗糙。
- 59 有关卫生巾的8个绝妙创意** 59
- 卫生巾本身就是一个绝妙的创意,此后,在这个创意上又不断出新。
- 60 与卫生护垫保持一个距离** 60
- 娇嫩的皮肤需要一个非常透气的环境,如果封闭得太严实,湿气聚集,就容易滋生病菌。

第二章

女性体检须知

- 1 看妇科之前要稍做准备** 61
- 体检时如果发现及时,治疗将是非常有利的。
- 2 体检要在上午空腹进行** 61

人的血压及化验指标在一天24小时之内会随着人的活动和饮食等因素变化,特别是饭后2小时内血糖会升高,胆囊要收缩,活动后肠气亦会增多而影响肝脏肾脏等显影。

目录

- 3 B超检查准备及注意事项..... 62**
B超对受检者无痛苦、无损伤、无放射性，不用有太多担心。
- 4 测量血压的注意事项..... 63**
要测量出准确的血压值，在测血压时要注意几个问题。
- 5 妇科检查是女性健康的保险..... 63**
妇科检查的作用是对一些妇科疾病作早期预防和早期治疗。
- 6 红外线乳透检查..... 64**
乳腺X光被公认为早期发现乳腺癌的重要检查手段，当红外线乳透检查发现不明肿块后，就要在医院做一个X光检查。
- 7 惧怕高血压先学会量血压..... 64**
依据世界卫生组织的标准，凡是收缩压在140Pa，舒张压在90Pa以上的，就是高血压。而凡是低于140Pa、90Pa的血压都属于正常的血压，但高压在130~139Pa、低压在85~89Pa的血压是需要警惕的血压。
- 8 女人的生理变化与视力检查..... 65**
正确地认识和对待这些变化，可以帮助我们消除某些不必要的疑虑和恐惧，防止因麻痹大意而带来另一些不必要的损失。
- 9 孕妇可以进行免疫接种吗..... 65**
各种疫苗或类毒素(统称为生物制品)都是异种蛋白质，接种后局部可出现红肿，热痛，有的则出现全身反应，如高热、腹痛、腹泻、头痛等。有的孕妇可引起早产、流产等，故孕妇除非特别需要，一般不要进行免疫接种。
- 10 宫颈抹片查什么..... 66**
宫颈抹片是早期发现宫颈癌的一个重要检查项目。
- 11 如何看懂白带常规化验单..... 66**
一般的白带常规化验单有如下5个检测项目，均有可以参考的标准。
- 12 聪明女人知道“检点”身体..... 67**
请为我们的健康检查安排合适的时间周期吧。
- 13 看妇科怎么选就诊时间..... 68**
患者在就诊前最好用清水清洗外阴部，前一天应避免性交以及阴道用药，以免影响化验检查结果。
- 14 教你读懂体检报告单..... 69**
血压当在安静状态下，不同时间，连续两次测量血压值大于或等于140/90毫米汞柱时，就可以称为高血压。
- 15 验血情伸左手无名指..... 70**
操作方便与安全手是人体最灵活的器官，它能伸能缩，可以更好地配合医生采血，让医生操作起来更方便。
- 16 体检别忘了肠道“照妖镜”..... 70**
专家认为有必要让更多的人了解肠道的健康卫士——肠镜诊疗。
- 第三章 逃离衰老有妙招**
- 1 女人哪些部位最先变老..... 71**
有些部位是我们的身体中最先表现出衰老迹象的，对抗衰老就要从这些部位开始。
- 2 荷尔蒙——女人一生的情人..... 72**
调控这一弧线是否完美的决定者，就是激素。它是女人与生俱来的“情人”，如影随形地掌控着女人一生的健康、容颜、精神和意志。
- 3 别让坏习惯偷走青春..... 72**
吸烟、饮酒、蹦迪、日光浴，这些看似年轻标志的活动究竟会给日后的身体健康带来哪些威胁？
- 4 三大肿瘤逼近“轻熟女”..... 73**
“轻熟女”，泛指年龄在25~35岁之间的都市精英女性，但令人担忧的是，她们正成为乳腺癌、卵巢癌和宫颈癌这三大肿瘤“光顾”的对象。
- 5 什么是自由基..... 74**
正常情况下，参与代谢的氧大多数与氢结合生成水，然而有4%~5%的氧将被酶所催化形成超氧阴离子，后者又可形成过氧化氢，它们都属于自由基。
- 6 自由基威胁人类健康..... 74**
氧通过血液循环运往全身以满足细胞呼吸之用，但在此时有部分氧被酶所催化形成氧自由基。

目录

- 7 氧化的有效“武器”** 75
- 补充抗氧化物质有利于运动机体减少自由基的产生或加速其清除,以对抗自由基的副作用,因而对一般人和运动员的健康都有益,可能延缓运动性疲劳发生和加快体能恢复。
- 8 哈哈大笑有利女性乳房健康** 76
- 每天对着镜子大笑3次。因为不良的心情不仅会导致乳房出现如疼痛、包块、增生等良性的疾病,还会让这些良性疾病慢慢恶化。
- 9 荷尔蒙好“色”的理由** 76
- 要改善荷尔蒙分泌失调导致的不良症状,首先要从健胃健脾开始。
- 10 慎服抗衰老药物** 78
- 近十年来,具有抗衰老功效的药物层出不穷,由于大剂量和长时间服用抗衰老药物,其导致的毒副作用病倒日见增多。
- 11 给年轻开一张处方** 78
- 也许我们无法阻止年龄的增长,但却有能力保持身心的年轻。
- 12 降低你的血压** 79
- 事实上高血压是可以避免的。
- 13 减少糖尿病的风险** 79
- 有些处方可以让你避免糖尿病“惹上身”。
- 14 保护你的骨骼** 80
- 如果这是你的家族病,那你很可能会得此病。如果你闭经早,抽烟酗酒,此病也是不可避免的。
- 15 控制你的胆固醇水平** 80
- 降低胆固醇,可以减少动脉脂肪的堆积。
- 16 为什么要控制体重** 81
- 专家表示一可以确保长寿的就是:低热量的饮食方式。
- 17 像21岁时去思想** 81
- 试试让大脑年轻的技巧吧。
- 18 活到老锻炼到老** 82
- 根据美国的一个研究,有规律地进行中等强度的锻炼,比如走路,可以增加1.3年的寿命。更激烈一些的运动可以增加3.7年。
- 19 时间如何在肌肤上施咒** 83
- 当我们年轻时,身体内会有较好的自由基中和系统来为我们排除自由基,从而降低自由基所造成的伤害。但随着岁月流逝,身体中自由基修护系统也随之老化而保护功能下降。
- 20 抗老、修复,孰轻孰重** 83
- 自由基对于皮肤的衰老过程起着很大的作用。人类衰老的主要原因是人体细胞在代谢过程中产生大量的氧自由基,氧自由基强烈破坏生命分子结构,而抗衰老就是对抗自由基的过程,尽可能地减少自由基对于肌肤的影响。
- 21 什么样的抗衰老修复成分最能成为对抗时间的利** 84
- 对许多相关皮肤问题特别是皮肤老化问题的研究,在国际上有着通用的标准:除此之外,越来越多的研究方法被不断地用于皮肤抗衰老的研究中。
- 22 面对时间魔“皱”,怎样破除最有效** 84
- 当我们的面部皮肤开始出现衰老迹象时,可以采用以下一些措施,延缓皮肤进一步衰老的进程。
- 23 30岁:一切只是开始** 85
- 随着年龄的增加,皮肤会逐渐粗糙、暗沉、无光泽,而30~40岁这10年,正是抗衰老最关键的10年。
- 24 40岁:全新的30岁** 86
- 我们能做的,正是帮助肌肤维持现有状态,并延缓衰老的脚步,加强肌能力。
- 25 为什么下巴最先松弛** 86
- 下巴处肌肤的厚度只有脸部其他部分的2/3,所含支撑皮肤的“弹簧”自然也相对较少,受地心引力的影响,脸部的水分集中在这里,如果无法顺利代谢,就会拉扯到真皮层,导致松弛。
- 26 全身都要抗衰老** 87
- 你全身的每个部分——从头发到身体肌肤都需要抗衰老。
- 27 唇纹:年龄的告密者** 87
- 许多明星都很懂得保养自己的双唇,而这里往往是很多女性特别容易忽略的部位。
- 28 红花:盛放女人花** 88
- 我们所说的红花不是指藏红花,藏红花又称为西红花或番红花,产于我国西藏,其药力较红花更强。

目录

29 珍珠粉也要谨慎吃..... 88

珍珠粉并不是每个人都适合服用。擅自服用不但起不到抗衰老的效果,甚至可能带来健康隐患。

30 葡萄籽保健..... 89

葡萄籽的保健作用,主要来自于其中含有的、一种被叫做“原花青素(OPC)”的成分。这种物质是一种强抗氧化剂,可以清除人体内有毒的、自由基,保护细胞组织免受自由基的氧化损伤。

31 警惕维生素E引发中毒..... 89

尽管维生素E对人体有许多好处,但也应对症下药,绝不能随意服用。

32 红糖排毒,还你润白肌肤..... 90

甘蔗,含有多种人体必需氨基酸,如赖氨酸等,还有苹果酸、柠檬酸等。

33 女子美丽食补养生观..... 90

调养是女性抗衰老的核心问题,尤其是压力过大的职业女性,更要重视调养。

34 抗皱,40岁就晚了..... 91

在专业美容领域中,专家提倡把“尽早开始、持之以恒和应用高科技护肤品”作为抗衰老的最好方法。

35 肌肤护理与维生素A..... 92

维生素A对皮肤的表皮层有保护作用,并维持其机能处于正常状态。如果缺乏,会引起肌肤干燥、角质代谢失常,导致死皮细胞的堆积。

36 肌肤护理与维生素C..... 92

水溶性维生素包括维生素C和B族维生素。因为皮肤外面有一层肉眼看不到的皮脂膜,对于外用的护肤产品,皮肤基本能吸收其中的脂溶性营养成分。

37 肌肤“晚餐”有讲究..... 93

除了涂抹护肤品外,良好的饮食习惯也有助于养护肌肤。如果事先知道因工作或应酬在身而不能按正常时间就寝,就要提前做些不损害皮肤的准备工作。

38 察颜观色调饮食..... 93

中医认为内脏机能的好坏往往会在人的面部反映出来。

39 一头浓发养出来..... 94

脱发常见于喜吃肥肉、奶油、油炸食物、蜜糖以及经常饮用碳酸饮料和酗酒者中。

40 胶原蛋白能美容抗衰吗..... 95

由于人的皮肤成分主要是胶原蛋白,胶原蛋白的结构和质量影响着皮肤的外观。

41 多吃黑色水果可抗衰老..... 95

黑色水果之所以呈现出黑色外表,是因为它含有丰富的色素类物质,例如:原花青素、叶绿素等,这类物质具有很强的抗氧化性。

42 蜂蜜柚子茶美白又祛斑..... 96

依靠服用蜂蜜柚子茶实现美白祛斑的作用,最好能坚持服用一段时间。

43 女人怕老,肾脏要保好..... 96

女性跟男性比较,阳气较虚弱,再加上工作与家庭的压力、寒凉饮食,或是长期处在冷气设备的工作环境中,更容易形成肾亏,最后变成早衰。

44 白领一族如何睡觉..... 97

拥有高学历、承受巨大压力的白领多数存在严重的睡眠障碍,夜间难以入睡和早醒成为影响他们正常睡眠的两大问题。

45 美丽健康从“源”头开始..... 98

自来水中的氯素会和有机元素结合而生成有机氯化物,有机氯化物对环境 and 我们的健康都有害。

46 挑选内衣的12大秘诀..... 99

胸罩具有固定胸下围两侧以及向上提升的功能,所以选对胸罩就可以将乳峰的高点,固定在正确的位置,创造出具立体感的胸部曲线。

47 8种食物越吃越老..... 99

你知道吗?有些食物虽然美味,但是,会让我们越吃越老。

第四章

远离亚健康状态

1 女人容易受伤的地方..... 101

除了作为人的健康因素外,有关妇女特有的健康问题要引起女性们的特别关注。

2 四种女性疾病易误诊..... 102

专家们认为,女性有必要了解一些易误诊或漏诊的疾病。一般认为,以下4种疾病最容易被误诊。

目录

- 3 女人14个部位的健康图谱** 102
- 研究人员通过长期研究,总结出与女性健康至关重要的14个部位,绘制出了一份需要特别保护的“身体健康地图”。
- 4 床头朝向影响健康** 104
- 为求家里装饰时尚而没有注意住房选择、装潢摆设不当,可能给健康带来的隐患。
- 5 飞蚊症袭击电脑一族** 104
- 不要以为这是眼睛太累后产生的幻觉,事实上是患了常见的一种眼病——飞蚊症。
- 6 警惕身体14个危险信号** 105
- 有些轻微的不舒服症状可能预示着一一些重大疾病。
- 7 小症状潜藏着大隐患** 106
- 脸上突然长斑,不单源于皮肤老化,还可能预示着盆腔炎、乳腺炎、乳房小叶增生、宫颈炎等妇科病变。
- 8 女性“三期”易失眠** 107
- 经期、孕期和更年期的激素(如雌激素、孕激素)水平变化,均可影响其睡眠质量。
- 9 不容忽视的5种疼痛** 108
- 认为自己的小小不适根本没有必要看医生或根据诊断书吃药,而实际上往往很多症状预示的情况已经很严重了。
- 10 怎样防止避孕药的副作用** 108
- 要坚持按规定服药,随着人体对药物的适应,反应会逐渐消失。
- 11 痘痘揭秘你的健康状况** 109
- 不同痘痘的产生也有着你所不知的原因。
- 12 眼睛,窥测健康的天窗** 110
- 美国国家眼睛研究所医生表示,眼睛可反映你健康的情况。
- 13 开车女人2大“中毒”症状** 111
- 现在以车代步的女性越来越多,殊不知,开车也是一把“双刃剑”。
- 14 给你的大脑减减压** 111
- 压力从大脑开始,长期的压力会提高体内的应激激素——皮质醇的含量,而皮质醇会损害大脑,影响记忆力。不过,一旦压力缓解,皮质醇含量减退,还可以恢复良好的记忆力。
- 15 并非人人都适合做咖啡女郎** 112
- 至于选择喝与不喝,主要还是看你到底适不适合喝。
- 16 美人背后的“杀手”** 113
- 破坏美丽的日常习惯无处不在,又很容易被忽略。
- 17 女人补钙预防中风** 113
- 现代女性要有这种“健康钙念”,就能够永远体态动人,不会老来弯腰驼背,动不动就骨折。
- 18 看指甲识别健康状况** 114
- 如果指甲形状的颜色变异,表明人体可能患了某种疾病。
- 19 嘴唇揭示疾病信号** 114
- 身体有问题,嘴唇会及时给你信号!
- 20 从脸上斑点看健康** 115
- 女性朋友不妨在日常生活中对照以下的关键词,随时关注自己的健康状况。
- 21 七种情况伤害乳房** 116
- 在生活中,有不少不良习惯都会让乳房“很受伤”。
- 22 “夜猫子”的自我保健** 117
- 经常熬夜加班、上夜班或喜欢夜生活的“夜猫子”,要从饮食、心理、作息等方面进行调整,以利于身体的自我保健。
- 23 温柔的抚摸,降低女性血压** 118
- 以非性方式抚摸女性的背部或颈部,能够有效降低她们的血压,效果就如同经过一番降压治疗。
- 24 肾虚的主要身体信号** 118
- 当有以下现象出现时,考虑一下自己的问题是不是与肾功能减退有关了。
- 25 上班族解乏提神的窍门** 119
- 午后容易打瞌睡,是因为血液集中到消化器官,或者是因为空调不佳、温度偏高等,脑中的氧气供应不足。
- 26 熬夜连超3天易致癌** 120
- 冬季人体需要更多的睡眠时间,要想睡眠质量高,最好别熬夜,连续熬夜不能超3天。

目录

- 27 女人急需的八种营养** 120
女性身体最需要8种维生素和矿物质。
- 28 有关避孕药的9大困惑** 121
女性在避孕药使用过程中存在的10个疑问，加以注意，好让这份“保险单”用得放心。
- 29 警惕慢性疲劳征候群** 122
一般来说，慢性疲劳征候群可以表现出深深的疲劳感、睡眠障碍以及注意力和记忆力衰退。患者也觉得关节和肌肉疼痛、淋巴结、喉咙痛和头痛，类似流感。
- 30 干燥季节眼睛要“保湿”** 122
经常使用电脑，为了保证视物清晰，眼睛要不断调节焦距，平均眨眼次数会下降，导致泪液供应不足，泪膜稳定性降低，更易患上干眼病，影响日常生活。
- 31 冬季当心墙壁负辐射** 123
辐射可分为正辐射和负辐射2种。
- 32 办公室女性防浮肿** 123
如果双脚都有浮肿现象，但时间短暂，有时睡一觉起来就会消失，到中午过后又开始浮肿，这属于生理性的浮肿，与病变无关。
- 33 让体内脂肪不多不少** 124
脂肪还是构成人体脑髓及神经组织磷脂和糖脂的重要成分；还可以帮助脂溶性维生素A、D、K、E的吸收。
- 34 腰痛是妇科疾病的信号吗** 124
腰痛可以由多种因素引起，而对女性而言，月经病、带下病、妊娠病、妇科杂病以及节育手术后遗症等，这些因素均可诱发腰痛。
- 35 小心吃药吃出青春痘** 125
专家提醒，6类药物能引起或加重青春痘：
- 36 紧急避孕药，滥用危害大** 126
寻找最健康的避孕方式，才是真正地爱自己。
- 37 茶水漱口能防止牙病吗** 126
茶叶含有氟元素。有人收集国内外38种茶叶并进行测试后发现，我国涪陵红茶氟含量最高，其次是浙江天台山茶。
- 38 精心呵护，告别牙龈出血** 127
牙龈出血是口腔疾病的常见症状之一，牙龈出血的原因很多，一般分为局部性和全身性两种。局部原因引起的牙龈出血，最常见的是患牙龈炎和牙周炎病人。
- 39 别长期用同种药物牙膏** 127
药物牙膏只能预防健康牙齿不发生病变，而对于已有病变的牙齿并无治疗作用。
- 40 刷牙最常见的三大误区** 128
口腔疾病的高发和不正确的牙齿护理清洁习惯有很大关系，现在很多人喜欢常用漱口水代替牙膏来清洁口腔，其实很容易导致口腔菌群失调，从而引发更多口腔疾病的发生。
- 41 睡觉磨牙究竟怎么回事** 129
磨牙的原因包括很多，有几种属常见原因。
- 42 智齿一痛就非拔不可吗** 129
长智齿其实是一种生理现象。智齿在医学上称为“第三磨牙”，它通常在18岁以后长出，这是人类智力发展的高峰时期，所以又被称为“智齿”。
- 43 女性重在养血七原则** 130
由于女性生理有“周期”耗血多的特点，与血结下了不解之缘。中医学早就指出：“妇女以养血为本。”
- 44 上班族应补充“阳光”** 130
影响人体钙吸收最主要的因素是活性维生素D的代谢产物，维生素D获得主要靠两条途径，一条是从食物中获取，另一条是就通过太阳光中的紫外线照射人体皮肤后合成维生素D₃，它能促进钙在小肠甚至在结肠中的吸收。
- 45 小心“贪吃健忘症”** 131
心不在焉的贪吃不是个小问题，这种不经大脑的大吃大喝可能在任何时间，任何地点突然降临，防不胜防。
- 46 女性“挑食”能祛病** 132
女性多吃橙子，对减少胆结石会起到明显的作用。橙子中的维生素C和果酸可以抑制胆固醇转化为胆汁酸，使胆汁与胆固醇聚集形成胆结石的机会相应减少，从而减少了胆结石引起胆囊炎的危险性。

目录

- 47 城市骑车族易患心脏病**.....132
高速骑自行车者原本希望通过这项运动来改善身体健康状况,但由于吸入更多的污染空气而事与愿违,会受到最严重的损害。
- 48 警惕8种母传子的遗传病**.....133
如果你的母亲或外祖母有下面疾病之一的病,作为子女的你一定要提高警惕,及早预防。
- 49 你的紧张在暗示缺钙**.....134
虽然人体99%的钙质存在于骨骼及牙齿中,钙质缺乏时,神经与柔软组织所出现的症状却令人难以忍受。
- 50 上班途中三大健康恶习**.....134
这些看似“分秒必争”的坏习惯有损健康。
- 51 白领抵御空调病靠生姜**.....135
适当吃一些生姜可以预防和治疗“空调病”。
- 52 听MP3最好配头戴式耳机**.....136
听MP3最好使用头戴式耳机,头戴式耳机的听筒是贴在耳朵上,因为有空隙,使音乐没有完全进入外耳道,与耳塞式耳机相比,能够减少声音对外耳道的刺激。
- 53 服避孕药时别吃柚子**.....136
在服用部分药物时,若吃柚子过多,影响身体健康。
- 54 女人不宜长期食用醋**.....137
虽然醋有许多好处,但长期喝醋会腐蚀牙齿,使之脱钙,应用水稀释后,用吸管吸食,喝后立刻用水漱口。
- 55 上班族须防颈椎早衰症**.....137
由于颈部长时间处于姿势不良或过度使用的情况下,这些不当的外力容易使得软骨渐渐开始受到磨损,进而引起局部发炎肿胀。
- 56 按摩手部反射点自疗6症状**.....138
简单的按摩包括以下6种方法:
- 57 戴隐形眼镜者少用电脑**.....138
分解后的小分子,有的会透过淋巴循环到达晶体,和晶体的修复组织结合,有损眼部健康。
- 58 当心“痣”变“质变”**.....139
每个人的肌肤上都有15~20颗或大或小的痣,“美人痣”也许就暗藏其中。“美人痣”也有可能变成“恶人痣”,给你的容颜甚至生命带来威胁。
- 59 白领需重视新疾病综合征**.....139
专家提醒,新的疾病综合征应引起足够的重视。
- 60 四类疾病婚前必须查**.....140
婚前应当检查4类疾病,以维护夫妻双方和下一代健康。
- 61 有些药让你变丑**.....141
近年来发现,某些药物也会损害人体的健美。
- 62 四种职业五种“胃病”**.....141
现代人由于快节奏的生活以及强大的工作压力,大部分人的胃都处于亚健康状态。
- 63 女性便秘应多吃三种菜**.....142
膳食纤维是使肠道功能正常的重要因素,在肠道中它能吸收水分,增加粪便的体积和重量,刺激肠道蠕动,协助粪便排出。
- 64 警惕“过劳死”侵袭职场**.....143
在医学上,猝死是指未能预期的、非创伤性的、非自杀性的突然死亡。
- 65 清洁剂危害女性健康**.....143
洗衣粉、洗涤剂、杀虫剂、洁厕灵等家庭用清洁化学品含有碱、发泡剂、脂肪酸、蛋白酶等有机物,其中的酸性物质能从皮肤组织中吸出水分,使蛋白凝固。
- 66 有些药,吃了别晒太阳**.....144
夏天生病吃药时要特别注意,有些药吃了以后不能晒太阳,否则可能出现过敏。
- 67 失眠请试试中药六道汤**.....145
不用着急,六道中药汤总有一道适合你,帮你远离失眠。
- 68 缺铜的女人当不了妈妈**.....145
缺铜还影响胎儿的正常发育,有可能造成胎儿畸形或先天性发育不足,并导致新生儿体重减轻,智力低下及缺铜性贫血。
- 69 咖啡伴侣多喝可发病**.....146
第一位成分是“葡萄糖浆”,也就是淀粉水解后产生的微带甜味、又能让溶液变浓的混合物。第二位成分是“氢化植物油”,也就是大豆油或菜籽油经过人工催化加氢形成的一种半固态油脂。第三位成分是酪蛋白酸钠,后面则是三类食品添加剂:稳定剂、乳化剂和抗结剂。

目录

- 70 别让时尚谋杀女性健康** 146
- 看似风光的都市“时尚生活”有可能成为导致人们不孕不育的“杀手”。
- 71 办公族突发疾病如何应对** 147
- 健康危机应急施救培训内容包括止血、包扎、骨折固定、搬运、心肺复苏术等，辅以中毒、触电、灼伤、中暑、溺水等突发事件的处理，以及常见疾病和小伤病的处理，并包括在最短时间内与120急救中心配合抢救等。
- 72 知识女性生育后更易亚健康** 148
- 生育本身耗血伤气，养育子女更要耗气伤神，因此导致身体机能下降。家务缠身，又要面对激烈的社会竞争，双重压力使得知识女性娱乐运动的时间越来越少，直接影响了身体素质和心情的放松。
- 73 中年女士乏力应查甲减** 148
- 35岁以上女性每5年筛查一次，应在老年人，尤其是老年女性中进行筛查。对有甲减可能者应提高警惕，尤其是以前有过甲状腺疾病史者。
- 74 保护好你的“四张弓”** 149
- 四个弯曲并非与生俱来，而是后天练就，并需一生的悉心爱护。
- 75 女性别被香烟“忽悠”了** 150
- 烟草中致癌性最强的物质是苯并芘，它与黄曲霉毒素和亚硝酸盐并称三大致癌物，加长过滤嘴、减低焦油含量并不能减少致癌物的产生。
- 76 上避孕环后的禁忌11则** 150
- 有人把这种自我监护称之为“三大禁忌，八项注意”。
- 77 “酸”女人易疲劳** 151
- 健康人的体液应该呈弱碱性，pH值在7.35~7.45之间。但是在不良的生活习惯下，我们的体质会逐渐转变成酸性，酸性体质的特征就是体液的pH值经常低于7.35。
- 78 键盘病菌五妙招** 152
- 病原微生物可由电脑使用者的手部汗液、唾液和键盘沉积的灰尘等介质引起疾病传播。
- 79 晚餐太晚易得尿路结石** 152
- 尿路结石除可引起腰痛、腹痛、尿血等症状外，主要危害是可引起尿梗阻、造成尿路感染、肾积水等，影响肾脏功能。
- 80 年轻女性也须防肾虚气虚** 153
- 肾虚、气虚通常会使人免疫功能 and 循环功能衰退，引发多种疾病。比如气虚会引起胃下垂，长期肾虚可能引起慢性肾炎、不孕、慢性支气管炎、肠炎、高血压、再生性贫血、尿毒症等。
- 81 女性抗疲劳重在补铁** 154
- 即便在那些血色素正常的女性当中，铁也有抗疲劳的效果。膳食中补充铁之后，她们的体能、情绪和注意力集中程度都有所改善。
- 82 擦伤后千万别用创可贴** 154
- 擦伤皮肤的创面比普通伤口大，再加上普通创可贴的吸水性和透气性不好，不利于创面分泌物及脓液的引流，反而有助于细菌的生长繁殖，容易引起伤口发炎，甚至导致溃疡。
- 83 别把缺钾当成“春困”** 155
- 钾是生命的必需离子，钾过高或过低都会引起不适症状，甚至危及生命。低钾血症临床上可表现为全身性肌无力，肢体软瘫，恶心呕吐，便秘，反应迟钝，甚至呼吸肌麻痹，吞咽困难，心律失常，严重者可窒息，心脏骤停。
- 84 警惕“鼠疫”手间蔓延** 155
- 上网族多数每天重复着在键盘上打字和移动鼠标，手腕关节因长期密集、反复和过度的活动，以至逐渐形成腕关节的麻痹和疼痛，使这种病症迅速成为一种日渐普遍的现代文明病。
- 85 经常抹唇彩容易金属中毒** 156
- 越是光彩夺目的唇彩，对人体造成的伤害就越大，长期使用会严重伤害到肝和肾。
- 86 便秘为何多发于女性** 156
- 在排便时，直肠腔内的压力就会朝向直肠前壁、阴道后壁，而不向肛门口，导致粪便排出困难，部分患者需要用手按压阴道后壁或按摩肛门周围方能排出粪便。
- 87 职业女性应警惕四种症状** 157
- 常年无休止的工作和因工作带来的紧张压力正在侵扰女性身体。
- 88 早餐除了要营养还要顶饿** 158
- 不吃早餐除了会造成低血糖，很多胆、胰腺的疾病也与不吃早餐有关。
- 89 熬夜族拒绝伪提神食品** 158
- 为了不让熬夜成为未老先衰的罪魁祸首，饮食调理就成了重头戏。

目录

- 90 女人别忽视干燥综合征**.....159
- 本病可以单独存在，亦可出现在其他自身免疫病中，单独存在者为原发性干燥综合征，而继发于类风湿性关节炎、系统性硬皮症、系统性红斑狼疮等其他自身免疫病者为继发性干燥综合征。本病发病率高，多发于女性。
- 91 女性尤要防面瘫**.....160
- 面神经麻痹俗称面瘫，不受年龄限制，是一种常见病、多发病，患者面部往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。
- 92 保养卵巢，保鲜女人味**.....160
- 对卵巢进行保养主要是从生活方式上提早做预防。
- 93 女性久坐易患上不孕症**.....161
- 久坐不动的女性，还容易患上痔疮、慢性骨盆充血、痛经、内分泌失调等妇科疾病，如果工作或者生活的压力又很大，那么，紧张的情绪更加使荷尔蒙的分泌失调，影响整个内分泌系统的平衡，将会带来更为严重的难言之疾。
- 94 办公室坏习惯危害多**.....161
- 许多人都有不同程度的腰背痛的毛病，其原因是长期翘“二郎腿”导致脊椎变形。
- 95 高跟鞋征候群的护足秘笈**.....162
- 高跟鞋，这种高高在上的折磨，让女人心甘情愿地用笑容和自信掩盖，而藏在鞋子的美足，正在经历这样的疼痛——高跟鞋穿得多易患尿失症。
- 96 X线检查：排卵期须慎行**.....163
- 育龄妇女在月经前和排卵后做X线检查，同样会有发生上述隐患的危险。
- 97 排卵期总是肚子痛**.....164
- 排卵多发生在两次月经之间，排卵是随着卵泡的发育成熟，卵泡逐渐向卵巢表面移行并向外突出，当卵泡接近卵巢表面时，该处表层细胞变薄，最后破裂，出现排卵。
- 98 两个时期女性易得心脏病**.....164
- 一项新的研究发现，经历严重婚姻压力并患有心脏病的女性与没有这种压力的女性相比，其发生心肌梗死的危险会增加3倍。
- 99 肺癌为什么会青睐女性**.....165
- 肺由于(被动)吸烟、空气污染、厨房油烟等原因，肺癌已成为女性癌症死亡的最主要的原因。
- 100 夫妻之间会传染癌症吗**.....165
- “夫妻癌”可以同时发生，也可能先后发生，发病部位可能相同，也可能不相同，最常见的部位如男方患阴茎癌，女方患宫颈癌；也有男方患结肠癌，女方患乳腺癌。
- 101 产妇不良睡姿对健康不利**.....166
- 青少年女性采取俯卧位姿势睡眠，还会影响胸廓发育，进而影响乳房的发育，所以，这种睡姿不可取。
- 102 脑供血不足，降压别过低**.....167
- 脑供血不足患者的脑部血管一般都有狭窄和闭塞，这样必然会导致脑部的血流总量降低，分布到各个脑组织的血流量就会相应减少，造成脑组织长期处于血流低灌注的状态。而血压与血流量是成正比关系的。
- 103 注意偏瘫的“预警信号”**.....167
- 造成偏瘫有两种情况，一种是患者脑出血，造成偏瘫；另一种是患者颈动脉硬化，导致动脉硬化斑块出现，如斑块脱落，跑到颅内把血管堵住，或斑块很大导致颈动脉堵塞或继发血栓造成偏瘫。
- 104 嗝声不断警惕胃癌**.....168
- 平日生活中打嗝，在医学上称为一过性呃逆，往往因进食过快、过饱、精神刺激或大笑、咳嗽、体位改变时，肋间肌或膈肌承受的压力突然改变引起的。但如果打嗝持续48小时以上，即可称为顽固性呃逆。
- 105 手指发胀，警惕多种疾病**.....168
- 早晨起床后有手指发胀的感觉，可能与颈椎病有关。
- 106 有眼病别配长戴型隐形眼镜**.....169
- 根据配戴方式的不同，隐形眼镜可分为日戴型、长戴型和弹性配戴型。与其他隐形眼镜相比，长戴型隐形眼镜的透氧性高，适宜长期配戴，因此深受工作忙碌者的喜爱。
- 107 烈日当空，小心皮肤晒伤**.....169
- 现在临床上最常见的皮肤疾病是日光性皮炎，一般短时间内接触阳光太多、太猛时就会出现。
- 108 视野缩小是失明前兆**.....170
- 视力下降严重时就会失明，这种视力下降过程是容易被患者察觉的。而视野缩小在早期往往不易被人们感觉到，必须到医院经过检查才能被发现。

目录

109 治疗瘢痕别轻易手术.....170

这种体质多有家族遗传倾向,皮肤损伤哪怕
是轻微外伤,如蚊虫叮咬、纹眉、针刺伤等,也
会引起瘢痕。

110 长期手麻警惕神经鞘瘤.....171

大多数患者没有疼痛症状,只有较大或有
囊变的肿瘤才会引起疼痛。

111 腰痛患者明确病因是关键.....171

因导致腰痛的病因较多,临床上经常会有误
诊、漏诊的病例,致使患者扩大治疗或延误治疗。

112 如何选择补牙材料.....172

除了听取医生的建议外,作为患者还应对
补牙的材料有个大体的了解,以便提出自己的
意见。目前补牙的材料主要分为三种,银汞合
金,玻璃离子充填材料,光固化复合树脂。

113 服药时应看通用名.....172

从2007年5月1日起,按照卫生部规定,医生
开处方必须标明药品通用名,药品通用名可以
理解为药品的有效成分。

114 夏季当心血管性水肿.....173

该病常表现为单侧眼睑、口唇、手背等皮
肤疏松之处突然肿胀,肤色正常或苍白,无痛
痒或微痒。

115 高血压患者要“学会看病”.....173

高血压患者应坚持测量血压并记录血压情
况(根据病情控制情况,每天或隔两三天做一次
全天主要时段血压记录),以便在复查时向医生
讲述血压波动情况。

116 泛酸五分钟要就医.....174

当每次泛酸症状持续时间不超过5分钟或全
天不超过1小时的时候,医学上认为不属于病理
改变。

117 多毛症困扰女性.....174

男女性体内都有雄激素和雌激素,其比例各
不相同,但可以相互转化。雄激素有促毛发生
长作用,如果女性体内雄激素产生过多,则表
现为多毛。

118 别小看“烂耳朵”.....175

中耳炎若不及时治疗,严重时可危及生命。

119 如何治疗牙科恐惧.....175

牙科恐惧临床表现为心跳加快、血压异常、
出汗、多语、肌肉紧张、面色苍白甚至晕厥。

120 得了灰指甲千万别乱治.....176

患了灰指甲后,到正规医院皮肤科就诊,治
愈率最高可达80%。

121 面部长粉瘤应尽早手术.....176

粉瘤好发于青春发育期,尤以面部多见。它
位于皮肤浅层,一般呈球形,米粒至鸡蛋大小,中
央可见黑头,挤压时内有白色粉状物排出。

122 累出来的脚痛也得治.....177

通常,因先天畸形导致的脚痛影响病人行
走,患者大多会及时就医,诊断起来也容易。
而对于各种劳损性脚痛,也就是累出来的脚
痛,则容易被忽视。

123 便血莫大意.....177

一般检查诊断方法包括直肠指检、肛门
镜、乙状结肠镜、结肠镜、钡剂灌肠等。

124 蚊虫入耳应及时就医.....178

蚊虫进入耳道后仍会活动,容易引起外耳
道炎,甚至导致鼓膜穿孔。

125 湿疹为何易复发.....178

从其发病机理上看,湿疹是由复杂的内外
因素激发引起的一种迟发型变态反应,也叫IV
型变态反应。

第五章

正确认识妇科疾病

1 频繁冲洗阴道,当心宫外孕.....179

常用市售冲洗器具冲洗者,无论是市售还是
自配的冲洗液,发生宫外孕的危险性是从来不作
阴道冲洗者的3~4倍;使用一次性器具者,该危
险性发生率也增加3倍多。

2 从阴道黏液看怀孕避孕.....180

医学研究证明,宫颈黏液的分泌受到卵巢激
素的调节。

3 外阴冲洗最好“偷点懒”.....180

阴道的酸性环境,使绝大多数细菌的活动繁
殖受到抑制。尿道口与阴道口邻近,因此也同时
处于酸性分泌物的保护之中。

4 怎样的阴道分泌物才正常.....181

就像嘴需要唾液一样,阴道也需要润滑。

目录

- 5 共用浴盆与霉菌性阴道炎**.....181
- 人们通常所说的“脚气”，即医学上所说的“足癣”，这是一种由真菌感染所致的皮肤病，具有很强的传染性。
- 6 私处发炎，避免治疗误区**.....182
- 许多后果严重的妇科疾病如子宫肌瘤、宫颈炎，最初的起源就是妇科炎症。
- 7 女性私密地带的健康表情**.....182
- 通常情况下，阴道和外阴经常会有少量的分泌物以保持适度湿润的水平，这就是白带；它由阴道黏膜渗出物、宫颈腺体和子宫内膜的分泌物组成，并含有阴道上皮脱落细胞。
- 8 和丈夫有关的妇科疾病**.....183
- 女性性器官的损伤多与夫妻性生活有关，如外阴擦伤、阴道撕裂（尤其是阴道深处的破裂），阴道穹窿的损伤等。
- 9 洗衣机成妇科病新源头**.....184
- 一定要警惕洗衣机的“二次污染”，而目前的全自动洗衣机因残留水不容易排放干净、脱水槽与洗涤槽之间间隙很小等原因，比传统的双缸式洗衣机更容易引起霉菌的滋生。
- 10 眼圈发黑警惕有妇科病**.....184
- 如果你有这样的情况，赶快到医院检查，可能暗示你患有妇科病。
- 11 年轻女性别低估性病危险**.....185
- 性病会增加不孕症的危险、阴道炎性疾病、死产，和慢性疼痛，此外，人类乳头状瘤病毒是子宫颈癌的病因。
- 12 灰指甲也能导致妇科病**.....185
- 除了灰指甲之外，脚气也是阴道炎的“导火索”，所以丈夫要及早正规治疗手足癣。此外，女人自己有手足癣也要早治疗。
- 13 常吃甜食易患阴道炎**.....186
- 出现念珠菌阴道炎时，女性会有外阴、阴道瘙痒、灼痛，甚至坐卧不宁，并伴有尿频、尿痛及性交痛等症状，其典型特征是白带稠厚，呈凝乳或豆腐渣样。
- 14 私自堕胎太多危险**.....186
- 民间所用的某些外用“堕胎药”往往具有腐蚀性，将其放入阴道以后，阴道黏膜受到腐蚀而发生溃烂，造成不应有的痛苦。
- 15 夏日女性应警惕妇科炎症**.....187
- 女性尿道短而直，尿道口离肛门又近，肛门外的细菌很容易侵入致病，如果再穿上过紧的三角裤，不利于阴部湿气蒸发，也给细菌繁殖创造了有利条件。
- 16 女性隐秘部位四种异常**.....187
- 如果你在下体发现了奇怪的肿块或小包，请仔细对比以下四种症状和成因。
- 17 六个小迹象提示感染性病**.....188
- 女性性病不及时治疗，可以上行感染导致盆腔炎，引起性交困难和下腹及背部疼痛；可以拆散至输卵管。
- 18 霉菌性阴道炎是什么原因引起的**.....189
- 霉菌性阴道炎是人们习惯性的说法，实际上这是一种念珠菌引起的阴道炎，其中以白色念珠菌致病最多见，占80%~90%，其他可致病的念珠菌还有热带念珠菌、类星状念珠菌、假热带念珠菌等。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。
- 19 霉菌性阴道炎的主要表现是什么**.....190
- 白带并不一定是阴道炎的突出症状，但水样白带直至凝乳状或软膏样白带均可出现。
- 20 霉菌性阴道炎属于性病吗**.....190
- 明确地说，霉菌性阴道炎不属于性病。
- 21 哪些人群易患霉菌性阴道炎**.....191
- 也有人认为口服避孕药会使霉菌性阴道炎的发生率增加。
- 22 霉菌性阴道炎患者症状消失是痊愈吗**.....191
- 患者千万不要就此停药，而是应该遵照医生嘱咐，完成治疗疗程（月经期可以暂停用药），然后在月经干净后到医院做妇科检查和阴道分泌物的显微镜检查，阴性者属于近期痊愈。
- 23 为什么霉菌性阴道炎容易反复发作**.....192
- 如果此期间有1次又发现念珠菌感染迹象就不能定为痊愈，而属于复发或再感染，需要继续治疗。
- 24 怎样治疗霉菌性阴道炎**.....193
- 患者的临床症状会很快得到改善，但这并不能肯定霉菌性阴道炎已经痊愈，患者应该坚持完成治疗疗程，然后到医院复查症状，做妇科检查并化验阴道分泌物，如果都无异常，说明近期治愈。
- 25 霉菌性阴道炎会传染吗**.....194
- 当妇女与念珠菌培养阳性的男性有性接触时，其被感染率为80%；与患有霉菌性阴道炎的妇女有性接触的男性中，约1/2的人会被感染。