

借

张成琪 宋心红 张冬芝 主编

女性体检 与健康指导



山东大学出版社
Shandong University Press

R194.3

16

女性体检与健康指导

张成琪 宋心红 张冬芝 主编

R173

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性体检与健康指导/张成琪,宋心红,张冬芝主编.
—济南:山东大学出版社,2005.10
ISBN 7-5607-3032-9

I. 女…

II. ①张…②宋…③张…

III. ①女性-体格检查-基本知识②女性-保健-基本知识

IV. ①R194.3②R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 088143 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

山东旅科印务有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 7 印张 200 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

《女性体检与健康指导》编委会

主 编:张成琪 宋心红 张冬芝

副主编:林海燕 孟金凤 冯玉婕

主 审:王育华 刘公升 刘桂香

编 者:(以姓氏笔画为序)

王广丽 王育华 邓 凯 冯玉婕

任维国 刘公升 刘桂香 李桂琴

李襄五 吴 莉 宋心红 宋吉青

张丰焕 张冬芝 张成琪 林海燕

孟金凤 姜 晶 蒋晓燕

前 言

关注女性健康,就是关注民族未来,2005 年世界卫生组织将“世界卫生日的主题”定为“母亲和儿童的健康”,希望以此唤起各国政府对母亲和儿童健康的更多关注。

随着社会的发展、生活水平的提高及健康意识的不断增强,人们对健康的需求也越来越高。现代女性承担着繁重的社会工作,是社会发展的不可缺少力量,在满足日常生活所需之后,健康已经成为其追逐的另一目标。由于女性具有与男性不同的解剖结构和生理特点,一生中经历月经初潮、婚恋、生产期直至围绝经期和老年期,每个时期都会对其生理和心理产生很大的影响,所以,了解自己的健康状况以及避免疾患的发生,逐渐成为女性的日常需求。

近年来,不管是发达国家,还是发展中国家,其疾病谱、死因顺序都出现由恶性肿瘤等慢性非传染病取

代急性传染病而占据疾病和死因主要位置的趋势。就妇女而言,除了常见的疾病,如糖尿病、高血压、冠心病外,妇科及乳腺疾病已成为威胁健康的重要因素。乳腺癌、子宫癌、卵巢癌是造成其死亡的重要原因。

编者面向现代女性,对女性解剖生理特点,女性体检的主要内容,女性常见病与健康指导,女性健康保健指南等几方面,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。

本书作者在众多前辈的指导下,编写了一本内容比较新颖、实用性比较强的女性健康指导书籍。但由于时间仓促及我们的水平有限,编写不当、缺点和错误之处在所难免,敬请广大读者提出宝贵意见。

张成琪

2005年10月

目 录

第一章 女性生理解剖基础.....	(1)
第一节 女性生殖系统的解剖生理.....	(1)
一、女性生殖系统的解剖结构	(1)
二、女性生殖系统生理功能.....	(15)
第二节 乳腺的解剖生理	(22)
一、乳房的位置与外形.....	(22)
二、乳房的内部结构与功能.....	(23)
三、乳房的发生、发育与变化	(24)
第三节 女性不同时期的生理特点	(26)
一、胎儿期.....	(26)
二、新生儿期.....	(26)
三、儿童期.....	(27)
四、青春期.....	(27)
五、性成熟期.....	(28)
六、围绝经期.....	(28)
七、老年期.....	(29)

第二章 女性健康体检 (30)

第一节 女性定期体检的重要性 (30)

第二节 女性体检主要内容 (31)

一、常规体检项目 (31)

二、妇科体检项目 (51)

三、乳腺检查项目 (63)

四、女性特殊时期体检项目 (75)

第三章 女性常见疾病与健康指导 (82)

第一节 妇科疾病与健康指导 (82)

一、女性外阴瘙痒 (82)

二、外阴炎 (83)

三、滴虫性阴道炎 (83)

四、霉菌性阴道炎 (84)

五、外阴白斑 (85)

六、阴道壁膨出 (86)

七、生殖器结核 (87)

八、慢性宫颈炎 (88)

九、急性盆腔炎 (90)

十、慢性盆腔炎 (91)

十一、子宫脱垂 (92)

十二、子宫肌瘤 (93)

十三、子宫内膜异位症 (94)

十四、功能失调性子宫出血(功血) (95)

十五、宫颈癌 (96)

十六、子宫内膜癌 (97)

十七、卵巢肿瘤	(98)
十八、葡萄胎	(100)
十九、绒毛癌	(101)
第二节 乳腺疾病与健康指导	(102)
一、乳痛症	(102)
二、乳腺良性肿瘤	(103)
三、乳头溢液	(105)
四、乳头内陷	(106)
五、急性乳腺炎	(107)
六、乳腺癌	(109)
第三节 其他常见疾病与健康指导	(112)
一、围绝经期综合征	(112)
二、骨质疏松症	(114)
三、糖尿病	(116)
四、高血压	(118)
五、冠心病	(120)
六、脂肪肝	(121)
七、缺铁性贫血	(123)
八、甲状腺机能亢进症	(124)
九、结肠、直肠癌	(125)
十、便秘	(127)
十一、痔及肛裂	(128)
十二、膀胱炎	(130)
十三、肩周炎	(130)
十四、四肢寒冷	(131)
十五、皮肤病	(132)
十六、淋病	(134)

十七、梅毒	(135)
十八、尖锐湿疣	(136)
十九、艾滋病	(136)
二十、女性的亚健康状态	(137)
第四章 女性健康保健指南	(144)
第一节 女性健康的标准	(144)
一、世界卫生组织提出的健康的十条标准	(144)
二、女性健康要点	(145)
第二节 影响女性健康的因素	(145)
一、社会因素对健康的影响	(145)
二、环境因素对健康的影响	(147)
三、心理因素对健康的影响	(153)
四、生理因素对健康的影响	(154)
五、生活方式因素对健康的影响	(155)
六、职业因素对健康的影响	(157)
第三节 女性健康生活方式	(159)
一、健康饮食	(159)
二、控制体重	(168)
三、合理运动	(173)
第四节 女性不同生理时期的健康保健要点	(179)
一、青春期健康保健要点	(179)
二、新婚期健康保健要点	(187)
三、育龄女性非孕期的健康保健要点	(190)
四、孕产期健康保健要点	(192)
五、更年期健康保健要点	(196)
第五节 女性乳腺的健康保健	(199)

一、乳房定期自我检查	(199)
二、乳腺的保护	(202)
参考文献	(209)

第一章 女性生理解剖基础

第一节 女性生殖系统的解剖生理

一、女性生殖系统的解剖结构

女性生殖系统包括内、外生殖器官及其相关组织。

(一) 外生殖器

女性外生殖器又称外阴,指生殖器官的外露部分,包括两股内侧从耻骨联合到会阴之间的组织(见图 1-1)。

1. 阴阜 耻骨联合前方的皮肤隆起部,皮下富有脂肪。青春期该部皮肤开始生长阴毛,分布呈尖端向下的三角形。阴毛的密度和色泽存在种族和个体差异。

2. 大阴唇 邻近两股内侧的一对纵长隆起的皮肤皱襞,起自阴阜,止于会阴。两侧大阴唇前端为子宫圆韧带终点,后端在会阴体前相融合,分别形成阴唇的前、后联合。大阴唇外侧与皮肤相同,内有皮脂腺和汗腺,青春期长出阴毛;其内

侧面皮肤湿润似黏膜。大阴唇皮下脂肪层含有丰富的血管、淋巴管和神经,受伤后易出血形成血肿。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢;产后向两侧分开;绝经后呈萎缩状,阴毛稀少。

3. 小阴唇 系位于大阴唇内侧的一对薄皱襞,表面湿润、色褐、无毛,富含神经末梢,故非常敏感。两侧小阴唇在前端相互融合,并分为前后两叶包绕阴蒂,前叶形成阴蒂包皮,后叶形成阴蒂系带。小阴唇后端与大阴唇后端相会合,在正中线形成阴唇系带。

4. 阴蒂 位于两小阴唇顶端的联合处,系与男性阴茎相似的海绵体组织,具有勃起性。它分为三部分,前端为阴蒂头,显露于外阴,富含神经末梢,极敏感;中为阴蒂体;后为两个阴蒂脚,附着于两侧耻骨支。

5. 阴道前庭 为两侧小阴唇之间的菱形区。其前为阴蒂,后为阴唇系带。在此区域内,前方有尿道外口,后方有阴道口,阴道口与阴唇系带之间有一浅窝,称为舟状窝。在此区域内尚有以下各部:

(1)前庭球 又称球海绵体,位于前庭两侧,由具有勃起性的静脉丛构成。其前部与阴蒂相接,后部与前庭大腺相邻,表面被球海绵体肌覆盖。

(2)前庭大腺 又称巴多林腺,位于大阴唇后部,被球海绵体肌覆盖,如黄豆大,左右各一。腺管细长,向内侧开口于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时分泌黏液起润滑作用。正常情况下一般不能触及此腺。若因腺管口闭塞,可形成囊肿或脓肿。

(3)尿道口 位于阴蒂头后下方的前庭前部,略呈圆形。其后壁上有一对并列腺体称为尿道旁腺,其分泌物有润滑尿

道口作用。此腺常有细菌潜伏。

(4)阴道口及处女膜 阴道口位于尿道口后方的前庭后部。其周缘覆有一层较薄的黏膜,称处女膜。膜的两面均为鳞状上皮所覆盖,其间含有结缔组织、血管与神经末梢,有一孔,多在中央,孔的形状、大小及膜的厚薄因人而异。处女膜可因性交或剧烈运动而破裂,并受分娩影响,产后仅留有处女膜痕。

(二)内生殖器

女性内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢,后两者合称为子宫附件。

1. 阴道 系性交器官,也是月经血排出及胎儿娩出的通道。

(1)位置和形态 位于真骨盆下部中央,呈上宽下窄的管道,前壁长7~9cm,与膀胱和尿道相邻;后壁长10~12cm,与直肠贴近。上端包绕宫颈,下端开口于阴道前庭后部。环绕宫颈周围的部分称阴道穹隆。按其位置分为前、后、左、右四部分,其中后穹隆最深,与盆腔最低部位的直肠子宫陷凹紧密相邻,临床上可经此处穿刺或引流。

(2)组织结构 阴道壁由黏膜、肌层和纤维组织膜构成,有很多横纹皱襞,故有较大伸展性。阴道黏膜呈淡红色,由复层鳞状上皮细胞覆盖,无腺体,受性激素影响有周期性变化。阴道肌层由外纵及内环形的两层平滑肌构成,肌层外覆纤维组织膜,其弹力纤维成分多于平滑肌纤维。阴道壁富有静脉丛,损伤后易出血或形成血肿。

2. 子宫 系孕育胚胎、胎儿和产生月经的器官。

(1)形态 子宫是有腔的肌性器官,呈前后略扁的倒置梨

型,重约 50g,长 7~8cm,宽 4~5cm,厚 2~3cm,容量约 5mL。子宫上部较宽称宫体,其上端隆突部分称宫底,宫底两侧为宫角,与输卵管相通。子宫下部较窄呈圆柱状称宫颈。宫体与宫颈的比例因年龄而异,婴儿期为 1:2,成年妇女为 2:1,老人为 1:1。

宫腔为上宽下窄的三角形,两侧通输卵管,尖端朝下通宫颈管。在宫体与宫颈之间形成最狭窄的部分称为子宫峡部,在非孕期长约 1cm,其上端因解剖上较狭窄,称解剖学内口;其下端因黏膜组织在此处由宫腔内膜转变为宫颈黏膜,称组织学内口。妊娠期子宫峡部逐渐伸展变长,妊娠末期可达 7~10cm,形成子宫下段。宫颈内腔呈梭形称宫颈管,成年妇女长 2.5~3cm,其下端称宫颈外口。宫颈下端深入阴道内的部分称宫颈阴道部;在阴道以上的部分称宫颈阴道上部。未产妇的宫颈外口呈圆形;已产妇的宫颈外口受分娩影响形成横裂而分为前唇和后唇。

(2)组织结构 宫体和宫颈的结构不同。

宫体:宫体壁由三层组织构成,由内向外可分为子宫内膜、肌层和浆膜层。子宫内膜从青春期开始受卵巢激素影响,其表面 2/3 能发生周期性变化称功能层;靠近子宫肌层的 1/3 内膜无周期性变化为基底层。子宫肌层较厚,非孕时厚度约 0.8cm。肌层由平滑肌束及弹力纤维组成。肌束纵横交错似网状,可分三层:外层纵行,内层环行,中层交叉排列。肌层中含有血管,子宫收缩时压迫血管,可有效地制止子宫出血。子宫浆膜层为覆盖子宫体底部及前后面的脏腹膜,与肌层紧贴,但在子宫前面近子宫峡部处腹膜与子宫壁结合较疏松,向前反折覆盖膀胱,形成膀胱子宫陷凹。

宫颈:主要由结缔组织构成,含少量平滑肌纤维、血管及弹力纤维。宫颈管黏膜为单层高柱状上皮,黏膜内腺体能分泌碱性黏液,形成黏液栓,堵塞宫颈管。宫颈阴道部由复层鳞状上皮覆盖,表面光滑。宫颈外口柱状上皮与鳞状上皮交界处是宫颈癌的好发部位。宫颈管黏膜也受性激素影响发生周期性变化。

(3)位置 子宫位于盆腔中央、膀胱与直肠之间,下端接阴道,两侧有输卵管和卵巢。当膀胱空虚时,成人子宫的正常位置呈轻度前倾前屈位,主要靠子宫韧带及骨盆底肌和筋膜来支托。正常情况下宫颈下端处于坐骨棘水平稍上方。

(4)子宫韧带 共有四对。

圆韧带:因其呈圆索状得名,由结缔组织与平滑肌组成。起于宫角的前面、输卵管近端的下方,在子宫阔韧带前叶的覆盖下向前外侧伸展达两侧骨盆壁,再穿过腹股沟管终止于大阴唇前端。有维持子宫呈前倾位置的作用。

阔韧带:位于子宫两侧的双层腹膜皱襞,呈翼状,由覆盖子宫前后壁的腹膜自子宫侧缘向两侧延伸达盆壁而成,可限制子宫向两侧倾倒。阔韧带分为前后两叶,其上缘游离,内2/3部包裹输卵管,外1/3部移行为骨盆漏斗韧带或称卵巢悬韧带,卵巢动静脉由此穿行。在输卵管以下、卵巢附着处以上的阔韧带称输卵管系膜,其中有结缔组织及中肾管遗迹。卵巢与阔韧带后叶相接处称卵巢系膜。卵巢内侧与宫角之间的阔韧带稍增厚称卵巢固有韧带或卵巢韧带。在宫体两侧的阔韧带中有丰富的血管、神经、淋巴管及大量疏松结缔组织称宫旁组织。子宫动静脉和输尿管均从阔韧带基底部穿过。

主韧带:又称宫颈横韧带。在阔韧带的下部,横行于宫颈

两侧和骨盆侧壁之间,为一对坚韧的平滑肌与结缔组织纤维束,是固定宫颈位置、保持子宫不致下垂的主要结构。

宫骶韧带:从宫颈后面的上侧方,向两侧绕过直肠到达第2、3骶椎前面的筋膜。韧带含有平滑肌和结缔组织,外有腹膜遮盖,短厚有力,将宫颈向后向上牵引,维持子宫处于前倾位置。

上述韧带、盆底肌和筋膜薄弱或受损伤,可导致子宫脱垂。

3. 输卵管 输卵管是精子与卵子相遇受精的场所,也是向宫腔运送受精卵的通道。为一对细长而弯曲的肌性管道,位于阔韧带的上缘内,内侧与宫角相连通,外端游离,与卵巢接近。全长8~14cm。根据输卵管的形态由内向外分为四部分:①间质部分:为通入子宫壁内的部分,狭窄而短,长约1cm;②峡部:在间质部外侧,管腔较窄,长2~3cm;③壶腹部:在峡部外侧,管腔较宽大,长5~8cm;④伞部:为输卵管的末端,开口于腹腔,游离端呈漏斗状,有许多细长的指状突起。伞的长度不一,多为1~1.5cm,有“拾卵”作用。

输卵管壁由三层构成:外层为浆膜层,系腹膜的一部分;中层为平滑肌层,常有节律性的收缩,能引起输卵管由远端向近端蠕动;内层为黏膜层,由单层高柱状上皮覆盖。上皮细胞分为纤毛细胞、无纤毛细胞、楔状细胞及未分化细胞四种。纤毛细胞的纤毛摆动有助于运送卵子;无纤毛细胞有分泌作用;楔形细胞可能为无纤毛细胞的前身;未分化细胞又称游走细胞,是其他上皮细胞的储备细胞。输卵管肌肉的收缩和黏膜上皮细胞的形态、分泌及纤毛摆动均受性激素的影响而有周期性变化。