

与疾病和亚健康说再见，做一个美丽的健康女人！

女性实用医学百科

吉林大学第二医院妇产科

崔满华 教授 主编



.....
妇科专家为你解答让人困扰的健康问题

- + 针对女性 **4** 个不同生理时期的健康重点，给你最实用的健康知识
- + 解读女性不同生理时期的 **16** 种身心异常信号
- + 提供有效的预防办法、药物治疗法、食疗方法
- + 解决青春期、成熟期、更年期、老年期中的 **44** 种生理、心理问题

吉林科学技术出版社



女性实用医学百科

吉林大学第二医院妇产科

崔满华 教授 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性实用医学百科/崔满华主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3712-6

I. 女… II. 崔… III. ①妇科学②产科学 IV. P71

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第088487号



女性医学实用百科

主 编 崔满华

编 委 纪康宝 湛先霞 湛先余 王玲玲 王振华 高红敏 徐帮学 宋学军 程晓芬

刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕 岳贤伦 戴俊益

责任编辑 李 梁 隋云平

封面设计 孙明晓

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

技术插图 于 通 王 舒 邹吉晨 林 敏 梁 晶 邓美娜

出版发行 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 0431-85619083

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

规 格 720mm × 990mm

开 本 16

印 张 13

字 数 250 千字

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3712-6

定 价 22.90 元



吉林科学技术出版社



前言 FOREWORD

随着社会经济的发展，人们关注的视角已经由权力、地位、金钱转移到了健康。健康是人类一切活动的基础，我们生活质量的好与坏、生命延续的长与短都与健康息息相关。身为女性，就更要学会爱护自己。

在人类社会的发展过程中，女性肩负着繁衍后代的艰巨任务，同时，现代女性还承担繁重的社会工作，成为社会发展中的重要力量。

由于女性身体具有特殊的解剖结构和生理特点，使得女性一生中要经历青春期、妊娠期、产褥期，以及更年期和衰老期等若干特点鲜明的时期。每个时期的生理、卫生、保健都有其特殊性，因此，每个女性都要了解各个时期的生理特点及保健知识。女性必须具有自我保健能力，并且培养科学、卫生的行为和生活方式，合理营养并积极防治疾病，才能促进和保护自身的健康，提高下一代的素质，为促进社会发展做出贡献。

在生活中，女性经常受到各种疾病和不适症状的困扰，而且有些女性身体不适或患病后，由于各种原因不愿向人诉说，或者因为羞怯、怕麻烦等原因，不能得到及时的诊断和治疗，往往造成病情的发展、恶化，严重影响了女性的健康。这时，一本实用的医学百科将为遇到此类问题的女性朋友提供一些帮助。

通过阅读本书，女性朋友们可以更好地了解生理常识、心理



前言FOREWORD

健康、日常起居、运动健身、饮食禁忌、女性疾病、营养保健等方面的知识，为女性的生活提供科学实用的指导。

本书针对女性身体特有的生理特点与身体变化，按照年龄顺序分别介绍了各个时期的生理常识和疾病保健知识。内容涵盖女性青春期、更年期、老年期的保健知识，以及月经异常、妇科疾病等令女性苦恼不已的健康问题，适合任何年龄层的女性。

全书内容阐述科学、图文并茂、通俗易懂、使用方便、深入浅出。女性在一生中所遇到的各种健康问题，都可以在本书中找到正确的答案和有用信息，是一本集科学性、可读性、知识性和实用性为一体的女性健康枕边书。通过阅读此书，不仅可以使女性朋友们更全面地了解自己，而且还能为自己的工作、生活提供更实用、更安全、更科学的健康指导，以达到身心健康的目的，使女性的生活更加幸福、美满。

第一章

令人担心的身体苦恼事



做女人真好，相信这是所有女性的心声，但是做女人也有做女人的烦恼。由于先天的原因，我们的身体比较单薄，尤其是我国大部分女性并不经常进行身体锻炼，导致免疫功能下降，很多疾病随之而来，为生活带来了极大的苦恼。那么，这其中哪些疾病我们必须及时去医院治疗，又有哪些是我们可以自己治疗、预防的呢？

柔弱女人的烦恼

畏寒症 / 10

头 晕 / 12

头 痛 / 14

贫 血 / 16

低血压 / 18

低血糖 / 20

有关月经的那些事

月经的形成 / 21

你的月经正常吗 / 22

痛 经 / 24

月经过多 / 26

经期延长 / 27

月经过少 / 28

不正常的出血 / 29

异常分泌物 / 31

量量你的基础体温 / 32

经前期综合征 / 34

美丽女人的烦恼

便 秘 / 36

腰 痛 / 38

腹 泻 / 40

肥 胖 / 42

尿道炎 / 45

过 敏 / 46

膀胱炎 / 50

摄食障碍 / 52

肾盂肾炎 / 54



有压力女人的烦恼

什么是精神压力 / 56

自律神经失调症 / 58

神经官能症 / 62

依赖症 / 64

抑郁症 / 66

性福女人的烦恼

性传播疾病 / 70

淋 病 / 72

性病淋巴肉芽肿 / 76

梅 毒 / 78

尖锐湿疣 / 82

生殖器疱疹 / 84

非淋菌性尿道炎 / 86

软下疳 / 88

艾滋病 / 90

目录CONTENTS



目录CONTENTS

第二章* 女性特有的疾病



健康的女人最美丽。为了保持健康,就要远离疾病,尤其是妇科疾病。为了让它不再困扰我们,我们要与它进行一场轰轰烈烈的战斗,从妇科病的预防,到发现时的治疗,再到身体的自我保健,让你远离妇科病的烦恼。

乳腺疾病

乳房自我检测 / 92

乳腺纤维腺瘤 / 93

乳腺炎 / 94

乳腺癌 / 96

乳腺囊性增生症 / 99

宫颈癌 / 112

卵巢疾病

卵巢囊肿 / 114

卵巢癌 / 115

阴部疾病

细菌性阴道炎 / 117

滴虫性阴道炎 / 118

外阴溃疡 / 120

子宫疾病

子宫肌瘤 / 101

子宫内膜异位症 / 104

子宫内膜癌 / 106

子宫癌 / 108

宫颈炎 / 109

宫颈糜烂 / 110

盆腔附件疾病

盆腔炎 / 121

附件炎 / 123



第三章* 青春期的少女



青春不再来,青春对我们每个人来说只有一次,也是我们到成人最重要的一个时期。在这个时候我们身体发育的速度是最快的,同样青春期也可能会出现很多不利于健康的问题,那么我们要重点注意的问题都有哪些,我们又怎么样才能安全度过这个时期呢?

青春期女孩大事记

青春期的特征 / 126

青春期身体的变化 / 127

月经初潮的时间 / 128

初潮不规律的原因 / 128

月经周期因人而异 / 128

月经量也有很大的差别 / 129

乳房保健 / 129

月经期保健 / 130

会阴部的卫生 / 131

月经期间的饮食 / 132

女性经期的不当之举 / 132

女孩青春期发育延迟怎么办 / 134

少女为什么不宜冲洗阴道 / 134



第四章 成熟期的女人



成熟是一种诱惑。成熟女性身材丰满、风韵，是女人一生之中最性感的时期。在这个时期，结婚、生子是我们面临的2个最重要的问题，于是很多问题接踵而来——你的性爱协调么？是否为了如何避孕而烦恼？你准备好做妈妈了么？

有关婚姻的那些事

婚前医学检查 / 136

关于性爱 / 137

男性的身体构造 / 138

精子的产生 / 139

性爱不协调原因 / 141

关于性爱的一些问题 / 144

关于避孕 / 146

常用的避孕法 / 148

关于避孕的一些问题 / 154

关于人工流产 / 156

关于人工流产的一些问题 / 159

什么是不孕症 / 161

不孕症的检查 / 162

男性不育症的检查 / 163

不孕症的治疗 / 163

准妈妈的必修课

孕前检查 / 164

受精的原理 / 165

母体的变化 / 167

怀孕期间的性生活 / 172

生产的过程 / 173

目录CONTENTS





目录CONTENTS

关于怀孕和生产的一些问题 / 174

高血压 / 179

成熟女性要警惕的疾病

高血脂 / 183

生活习惯病 / 176

脑梗死 / 186

糖尿病 / 177

心肌梗死 / 187

第五章* 更年期的女人



“更年的女人要静心”，这句话最好地体现了更年期女性的主要问题。在这个时期，由于停经和女性激素的变化，焦躁、烦闷、多疑、激动等心理问题都找上门来。我们应该怎样才能赶走它们，找到我们的愉快心情呢？

远离更年期的烦恼

如何减轻更年期症状 / 191

更年期是什么时候 / 190

愉快地度过更年期 / 193

停经与女性激素的变化 / 190

更年期女人的性生活 / 194

第六章* 夕阳中的女人



夕阳无限好。虽然在这个时期我们的身体器官都在衰老，身体机能也在衰退，但是我们已经不再被工作和生活的压力困扰，只要我们能保留一颗年轻的心，我们就永远不会老去。

要提防的老年病

子宫脱垂 / 198

骨质疏松症 / 200

帕金森病 / 203

尿失禁 / 204

老年养生

夕阳中女人延缓衰老的秘诀 / 206

做好身边的日常小事 / 206

不断克服孤独、疏外心理 / 206

老年女性的养生之道 / 207

人生百态
百态人生

健康



令人担心的 第一章 身体 苦恼事



男
女
老
少
各
有
其
道



畏寒症

◎ 非疾病畏寒

◎ 疾病引起的畏寒

◎ 改善手脚冰冷

畏寒症

不必担心的畏寒症

当机体处于不同生理状况，或外界环境发生改变时，人体血管会发生相应的收缩和舒张，这一过程称为生理功能调节。但是，由于受到刺激，血管过度收缩，导致局部供血不足，人体便会感到寒冷，这

就是畏寒症。在青春期女性和40岁左右的中年女性中，畏寒症比较常见。



在医学上，这并不能称之为疾病。要根据产生畏寒症的原因采取相应的缓解措施：如果畏寒症由自主神经功能紊乱引起，应针对症状进行治疗；如果是疲劳过度引起，就必须注意休息和营养，合理安排工作时间。

疾病引起的畏寒症

有时畏寒症是由一些疾病引起的，如血栓闭塞性脉管炎、动脉血栓形成、雷诺氏病、自身免疫性疾病等。此外，贫血、糖尿病、肾炎、心脏病、卵巢功能障碍、营养失调、心功能不全等疾病也可能引起畏寒症。因此，出现畏寒症时，应及时去医院就诊。

改善手脚冰冷的措施

（一）勤运动、勤甩手

早上起来做做运动，健走是最佳选择。用比走路快、比跑步慢的速度，大步往前走，双手顺便甩一甩，走上30分钟，促进气血运行，



全身就会暖呼呼。由于清晨就让血液循环和新陈代谢加速，所以整天都会充满活力，不容易发冷。

（二）多补充维生素E

维生素E不足将会导致激素分泌失调，所以应该注意摄入富含维生素E的食物。不过，维生素E的效果较缓慢，须持续3个月才可见效。

（三）多吃坚果、胡萝卜

日常食补法也可以让身体暖一暖，如坚果类的核桃仁、芝麻、松子等；蔬菜类的韭菜、胡萝卜、甘蓝、菠菜等；水果类的杏、桃、木瓜等，都是饮食最佳选择。其他如牛肉、羊肉、海鲜、糯米、糙米、黄豆、豆腐、芝麻、红糖等都属于温热性食物，是手脚冰冷的人应多选用的食物。

（四）常吃温补食物

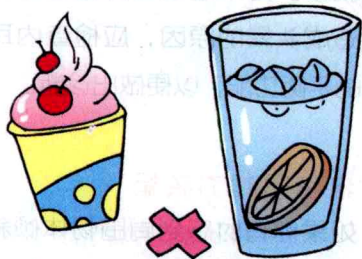
如人参茶、姜母鸭、桂圆茶、黑芝麻、甜汤圆等，冬天吃会让身体变暖，可以达到补身的效果，手脚也能不再冰冷。中药中有许多药物可改善及预防手脚冰冷，如人参、党参、当归、丹参、北芪、鹿茸、菟丝子、巴戟天、玉桂、肉苁蓉、仙茅、玉桂子、桂枝、麻黄、干姜、花椒、胡椒、肉豆蔻、草豆蔻等，不论是泡茶、熬煮，还是入菜都可以。

（五）用干毛巾擦身

这样做具有促进血液循环，镇静自主神经的作用。此外，也有伸展全身肌肉的好处。

（六）注意保暖

天气冷时各种保暖的措施，如外套、毛帽、手套、围巾、口罩、卫生衣、袜子等，都要穿戴整齐。脱掉添加的外衣前，须确定天气已经热起来了，不要因为心理烦躁、紧张、潮热，或活动后感到发热，就马上脱掉御寒的衣物。同时也不要穿太紧的衣服，因为衣服过紧会阻碍血液循环。



（七）不喝冰冷的饮料，多喝热汤

吃饭时多喝一些热汤，可以帮助暖和身体。

（八）不要饿过头

不要偏食、过度减肥，让身体储存些适量的脂肪，可帮助维持体温。如果预先知道今天会因工



◎改善手脚冰凉

畏寒症

◎非疾病头晕

头晕

◎疾病引起头晕

◎就诊须知

◎治疗

作忙碌而无法按时吃饭，可先准备些饼干、面包，或是人参茶等食品，适时地补充热量。

（九）服用中药

中医也有固定的处方来治疗手脚冰冷，如十全大补汤、八珍汤、四君子汤、四物汤、理中汤、归芪建中汤、附子理中汤、桂枝汤、葛根汤、麻黄汤、当归四逆汤、肾气丸、右归丸等，这些中药通常较适合虚寒体质的人。

（十）晚上临睡时泡脚

用38℃~40℃的水泡20分钟，水要没过脚踝，这样做有利于促进血液循环。如果在泡脚的同时再揉搓双脚，效果会更好。



头晕

不必担心的头晕

很多情况都会使人感到头晕，包括眼睛疲劳、过度紧张或劳累、从黑暗处走到光线明亮的地方、酗酒和过量吸烟、长期便秘、晕车、饥饿、低血压等。

一般上述原因解除后，头晕便会消失，所以不用担心。同时缺氧、精神紧张、更年期综合征也可能引起头晕。



如果头晕是由多种原因引起的，并且长时间或经常发生，应去医院就诊。如果经过各种检查仍找不出造成头晕的原因，应检查内耳前庭的平衡功能，以便做出诊断。

疾病引起的头晕

如果你有时感到周围物体倾斜或旋转，有时即使卧床也感到陷入



地底，而且周围物体在不停地晃动，引起这种症状的疾病可能是美尼尔综合征、前庭神经元炎、突发性耳聋、内耳炎、脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等疾病。

如果感到身体和头在旋转或摇晃、全身无力、平衡失调或突然眼前发黑，则其可能的原因包括高血压、低血压、变态反应等。

头晕就诊须知

发生头晕症状，应该去医院的内科或耳鼻喉科进行全面的检查，以便确诊。为了能准确地回答医生的问诊，一般要对以下问题做好记录：

- (一) 发作时间和频率，一年发作几次；
- (二) 一般在什么时候比较容易发作；
- (三) 过去颈部是否受过重击；
- (四) 现在正在服用的药物；
- (五) 颅脑、颜面、耳、鼻、眼等是否有其他疾病。

头晕的治疗

无论什么表现的头晕，首先应从思想上引起重视。由于引起头晕的病因众多，如脑肿瘤、脑血管病、内耳疾病、部分内科疾病均可引起头晕，所以一旦出现头晕应积极地去专业脑病医院或正规医院神经内科就诊，进行各方面的鉴别性检查诊断。确诊定性后，再找专业性强、有丰富临床经验的医生进行有效的、系统的治疗。这样可尽早治愈一些原发病因，以免疾病进一步发展造成器官损害。

下面介绍几个治疗头晕的常用方剂，但在使用前，请咨询中医师，以确定是否适合你。

●杜仲30克、夏枯草25克、菊花10克。水煎服。此方适于高血压性头晕、头痛。

●菊花10克、牛蒡子15克、川芎15克。水煎服，每日2次。此方适于头晕胀痛而恶风发热者。

●夏枯草、菊花各数等分，装入枕头，夜枕入眠。此方可治多种顽固头晕头痛。



头痛

◎不必担心头痛
◎疾病引起的头痛
◎慢性头痛对策
◎果菜汁巧解偏头痛

头痛

不必担心的头痛

◎紧张性头痛

紧张性头痛的典型症状是疼痛处有压迫紧绷的感觉，头痛发生的位置在头的两侧。门诊个案中90%的情况属于紧张性头痛。紧张性头痛的症状为头颈部的肌肉过于紧绷，疼痛不会因为身体活动而加剧，也不会有恶心的现象，但会有畏光或怕吵的症状，有时也会有头晕的症状。



◎短暂性头痛

由乙醇中毒、睡眠不足、感冒、噪声、晕车、人群拥挤、高温高湿环境等引起的头痛，一般诱因解除后头痛会消失或缓解。

◎慢性头痛

一般指没有特殊的原因而突然发生的头痛，可自然缓解。

◎无预兆性偏头痛

通常是单侧性、搏动性、反复性发生，日常活动会加重头痛，常伴随有恶心、畏光、怕吵，每次持续4~72小时。

◎预兆性偏头痛

反复发生且发生头痛前会有预兆，预兆症状通常在5~20分钟内逐渐产生，一般持续不会超过60分钟。眼冒金星等视觉性预兆是最常见的预兆性症状，其他预兆还有半身感觉异常、言语障碍、或偏瘫的现象。头痛持续约4~72小时，同时有恶心及畏光的现象。

◎其他的头痛

由耳、眼、鼻、牙齿疾病和月经期综合征、慢性疲劳、偏食等引起的头痛。

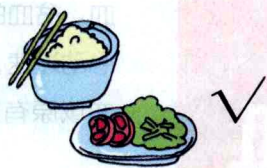
疾病引起的头痛

有时有些头痛是由疾病引起的，如脑血管疾病、脑肿瘤、青光眼、肺性脑病、内耳疾病、鼻及鼻窦疾病等。对于疾病引起的偏头痛应及时去医院检查。

慢性头痛对策

对于慢性头痛，我们一般可以采取以下的措施来达到预防和缓解的目的。

- (一) 平衡饮食，养成良好的饮食习惯；
- (二) 洗温水浴，做健身操，保持身体健康；
- (三) 保持心情愉快，缓解紧张情绪；
- (四) 注意眼睛保健，避免眼部疲劳。每年检查一次眼睛，并且要佩戴合适的眼镜；
- (五) 坚持体育锻炼，并且达到出汗的程度。



果菜汁巧解偏头痛

泡沫加味甜瓜汁

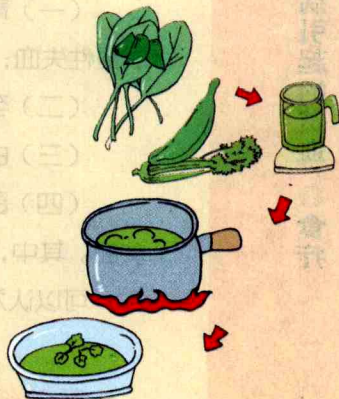
材料：生姜片适量、半个带皮甜瓜。

做法：将生姜片与甜瓜一起放进果汁机内压榨成汁，即可饮用。

速食汤

材料：2~3瓣大蒜、一把菠菜、半根黄瓜、一根芹菜茎、两汤匙切碎的菠菜与芹菜以及装饰用的香菜。

做法：先用菠菜包住大蒜，再将它与黄瓜、芹菜一起放进果汁机内压榨成汁。随后把所得汁液倒进锅内，加入切碎的菠菜与芹菜，以温火加热。最后在汤上面放置香菜作为点缀。饮用前需要加热。



贫 血

◎ 缺铁性贫血
◎ 巨幼细胞贫血
◎ 疾病引起的贫血
◎ 食疗

贫 血

贫血是指血液中红血球数量及血红蛋白值低于正常范围。

翻转眼睑，检查上睑结膜，若结膜苍白，便可初步诊断为贫血。贫血的症状包括：软弱无力疲乏、困倦；皮肤、黏膜苍白；有心动过速，在心尖或肺动脉瓣区可听到柔和的收缩期杂音；严重贫血或原有冠心病，可引起心绞痛、心脏扩大、心力衰竭；呼吸系统气急或呼吸困难；中枢神经系统头晕、头痛、耳鸣、眼花、注意力不集中、嗜睡等；食欲减退、腹部胀气、恶心等；患者中常有月经失调，如闭经或月经过多。



缺铁性贫血

我国是世界上缺铁性贫血发生率较高的国家之一，发生率达到15%~20%，其中妇女儿童贫血率高达20%以上，贫血严重威胁女性健康。

在血液科确诊的女性贫血患者中，大部分是下列原因造成的：

- (一) 青春期女性月经不正常，月经量多，体内失血较多，造成慢性失血；
- (二) 孕期营养相对缺乏，造成营养性贫血；
- (三) 由于产后出血造成的失血性贫血；
- (四) 围绝经期女性月经不规律，导致慢性失血引起的失血性贫血。其中，第一种和第四种占就诊女性的70%~80%。

可以认为，月经不规律、失血过多是女性贫血的主要原因。

巨幼细胞贫血

巨幼细胞贫血的原因是缺乏叶酸和维生素B₁₂。患巨幼细胞贫血时，应去医院的血液科就诊。