



雅邦生活馆 12



[图解版]

抓住伤害子宫、卵巢的元凶，
解开女人健康一生的密码！

[日]安达知子/监修 常俊池/译



呵护女性健康 从子宫、卵巢开始



倍具亲和力的健康图文专家
极有针对性的就医权威指南

女性最应该熟悉的身体节奏 对付常见症状的检查方法
常见子宫、卵巢疾病的治疗 出院后必须注意的事项

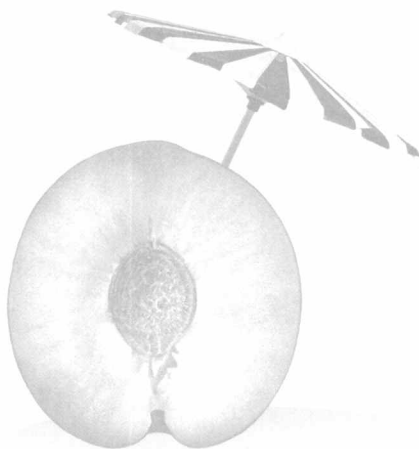
黄山书社



〔图解版〕

呵护女性健康 从子宫、卵巢开始

〔日〕安达知子/监修 常俊池/译



黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

呵护女性健康从子宫、卵巢开始/(日) 安达知子著; 常俊池译. -合肥: 黄山书社, 2007. 8

(雅邦生活馆: 图解版. 健康丛书)

ISBN 978-7-80707-751-0

I. 呵… II. ①安…②常… III. ①子宫疾病-防治②卵巢疾病-防治-图解
IV. R711. 7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 119277 号

《Shikyu, Ransou no Byouki to Naoshikata》

© Adachi Tomoko 2003

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本作品中文简体版由日本讲谈社授权黄山书社独家出版发行

呵护女性健康从子宫、卵巢开始

(日) 安达知子著 常俊池译

*

黄山书社出版发行 (合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销

北京高岭印刷有限公司

开本: 889×1194 1/24 印张: 4 插页: 2 字数: 50 千

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数: 00001-06000 册

*

定价: 18.00 元

前言

你去看过妇科吗？许多女性即使发现自己有非正常出血等令人担忧的症状，也总是说：“太难为情了，我不想去医院。”“这没什么大不了的，忍着吧。”每当看到这样因为一拖再拖而导致病情加重的患者，我这个做医生的就不由得想：“为什么不早点儿到医院来呢？”

其实，女性只要过了30岁即使没有任何不适症状，都应该进行“癌症排查”。不要认为自己没有症状，觉得没关系，就擅自决定不做检查。虽说检查的主要目的是查看有无癌症，但是这种妇科检查还能查出癌症以外的子宫肌瘤、卵巢囊肿等其他疾病。

近几年，妇科疾病正在逐年增加。其主要原因是女性所处的环境，包括社会环境、自然环境、激素环境等都在发生着巨大的变化。

现在的职业女性，职位越高各方面的压力也就越大，这些无形的压力会在身体里不断地积压，再加上空气的恶化、化学物质无处不在，且越来越多的女性选择不生孩子，即使生子也不多生，从而使现在女性一生中的月经次数远远超出了过去的女性。对女性来说，上述各方面的原因对她们的健康都造成了极大的威胁。因此，希望所有的女性都要对自己身体的健康负责。

就医时，如若被确诊为子宫肌瘤或子宫内膜异位症等疾病，患者将会与妇科医生有一个长期的接触，所以建议你找一位值得信赖的医生，可以与他建立一种无话不谈的朋友般的关系。近年来，医院也考虑到女性羞于就医的心理，采取多种措施方便女性患者就医，并希望妇科医生能够与患者成为贴心的朋友。

妇产科医生
医学博士
安达知子

你对妇科疾病认知正确吗？

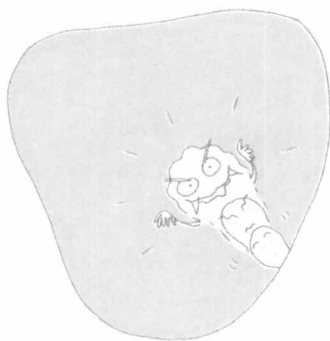
在子宫肌瘤和子宫内膜症方面，你掌握的知识究竟有多少是正确的呢？请回答下列问题，在你认为正确的问题旁画上“√”，认为不正确的问题旁画“×”。然后核对一下答案，检测一下自己的知识水平。



1 妇科疾病近几年来越来越多。.....> ☐



2 子宫肌瘤的原因是运动量不足。.....> ☐



3 子宫肌瘤不及时治疗会变成癌。.....> ☐



4 子宫肌瘤没有痛苦症状时可以置之不理。
.....> ☐



5

如果去做妇科检查穿裙子会更好些。

.....>



6

子宫内膜异位症会引起呼吸困难。.....>



7

治疗子宫内膜异位症的药物里有导致骨质疏松的物质。.....>



8

做内诊前可以借助麻药缓解疼痛。.....>



- 9 诊疗前用净身器把要检查的部位洗干净。

.....>



- 10 卵巢囊肿不马上做手术会有生命危险。

.....>



- 11 四十岁以上的女性如果持续一年没来月经可能就是绝经。.....>



- 12 基础体温用普通体温计测不出来。.....>

正确答案及解说见下一页→

正确答案及解说

1

✓ 现代女性的生活环境发生了变化，所以子宫肌瘤和子宫内膜异位症等妇科疾病正在增加。
→参见第30页

2

✗ 运动不足、妊娠经历、生活习惯等都不会对子宫肌瘤产生什么影响。目前对患子宫肌瘤的病因还不清楚。→参见第36页

3

✗ 子宫肌瘤是良性肿瘤。不会变成癌，只是有些恶性肿瘤很像肌瘤，不易分辨。→参见第41页

4

✗ 没有痛苦症状，可以不进行药物或手术治疗，但是并不等于可以置之不理。
→参见第40页

5

✓ 到妇科就诊一般会有内诊，上内诊台时，穿着裙子诊察更方便、简单。
→参见第17页

6

✓ 这样的病例非常少。但是不排除子宫内膜组织长在肺上的情况，这样就会发生咳嗽和咳血现象。
→参见第61页

7

✓ GnRH制剂抑制雌激素，会出现与更年期同样的症状，因此会导致骨质疏松。
→参见第28、65、83页

8

✗ 如果打了麻醉药就无法进行诊疗，请相信医生，放松下来，这样检查会很快完成。→参见第16页

9

✗ 要查看阴道里面的状态，所以不要用净身器冲洗。不过，就诊前可以用淋浴将外阴部位洗干净。→参见第17页

10

✗ 卵巢很容易长肿瘤，基本是良性的，大多不用急于手术。→参见第58页

11

✓ 绝经的平均年龄是50岁。在这之前的几年里会出现月经不调等现象。这种情况持续一年，则视为绝经。→参见第13页

12

✓ 虽说普通的体温计也可以测试基础体温，但是小数点在两位以下的妇女体温计更适合。→参见第32页

目 录



前言

【常识测验】你对妇科疾病的认知正确吗？	1
---------------------	---

1 从症状查清妇科疾病

【令人担忧的症状①】	月经的周期和出血量与过去不同	2
【令人担忧的症状②】	行经时下腹部和腰部疼痛严重	4
【令人担忧的症状③】	经期以外的时间出血	6
【令人担忧的症状④】	贫血变得越来越严重	7
【令人担忧的症状⑤】	下腹膨胀并有肿块	8
【令人担忧的症状⑥】	白带的颜色和量与过去不同	9
【令人担忧的症状⑦】	不孕的背后有时隐藏着疾病	10
【更年期症状】	这样的症状是更年期引起的	12
【诊疗与检查①】	妇科的诊疗从问诊开始	14
【诊疗与检查②】	内诊是重要的信息源	16
【诊疗与检查③】	B超检查可以让我们知道病情	18
【诊疗与检查④】	更详细的检查——CT、MRI检查	19
【诊疗与检查⑤】	根据症状还有其他的检查方法	20



2 掌握自己的身体节奏

【身体构造】	子宫和卵巢的位置	22
【雌激素】	构成身体节奏的两种雌激素	24
【激素的作用①】	促成妊娠的作用	26
【激素的作用②】	雌激素的影响力遍及全身	28
【激素水平】	现代环境很容易破坏激素的平衡	30
【基础体温】	基础体温是健康的晴雨表	32



3 子宫的疾病与治疗

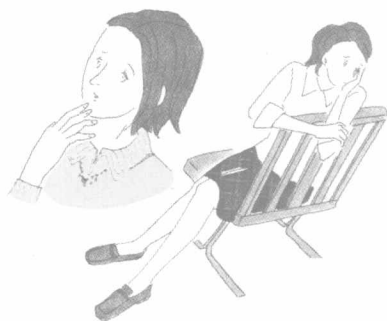
【子宫肌瘤①】	对付子宫肌瘤的三种办法	36
【子宫肌瘤②】	肌瘤因位置不同而名称不同	38

【子宫肌瘤③】	对肌瘤进行观察也是一种治疗	40
【子宫肌瘤④】	配合治疗目的的药物疗法	42
【子宫肌瘤⑤】	能彻底治愈的子宫全切手术	44
【子宫肌瘤⑥】	仅切除肌瘤的子宫肌瘤剔除术	46
【子宫肌瘤⑦】	借助于内窥镜和导管进行的手术	48
【子宫肌瘤⑧】	开腹手术后的烦恼和处置方法	50
【恶性肿瘤①】	很难与肌瘤区分的肉瘤	52
【恶性肿瘤②】	为了尽早发现子宫癌	54
【子宫的疾病】	子宫的其他疾病	56



4 卵巢的疾病与治疗

【卵巢囊肿】	卵巢是容易发生肿瘤的地方	58
【子宫内膜异位症①】	子宫内膜异位症是与激素有关的疾病	60
【子宫内膜异位症②】	子宫内膜异位症治疗方法的选择	62
【子宫内膜异位症③】	用激素药物治疗的药物疗法	64
【子宫内膜异位症④】	以腹腔镜下为主的局部切除手术	66
【子宫腺肌症】	生长在子宫肌壁的异位内膜组织	68
【卵巢疾病①】	难以发现的卵巢癌	70
【卵巢疾病②】	卵巢的其他疾病	72



5 提高生活的质量

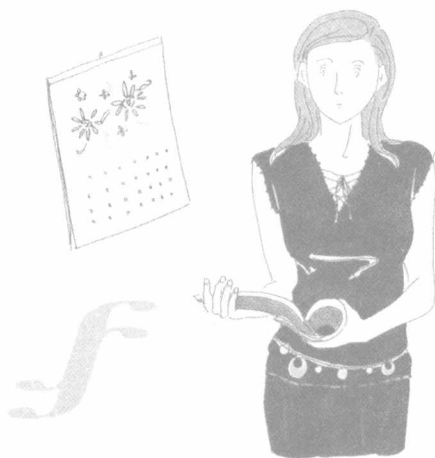
【第二者意见】	对治疗方案的选择举棋不定时	74
【出院后的注意事项①】	出院后容易出现的烦恼	76
【出院后的注意事项②】	回归日常生活的方法	78
【心理问题】	手术后心情变得很郁闷时	80
【日常注意事项】	运动和洗浴可以去除腰部淤血	81
【饮食注意事项】	向妇科疾病患者推荐的食物	82
【中药】	服用中药要请医生开处方	84
【穴位】	可以缓解症状的穴位疗法	86



1

从症状查清妇科疾病

与以前不同的痛经和出血等症状，
很有可能就是子宫肌瘤和
子宫内膜异位症等妇科疾病的征兆。
这样的疾病应早发现、早治疗。
不要害羞，也不要怕麻烦，
请到妇科专家门诊就医吧。
如果了解了诊疗方法，就会安心治疗。

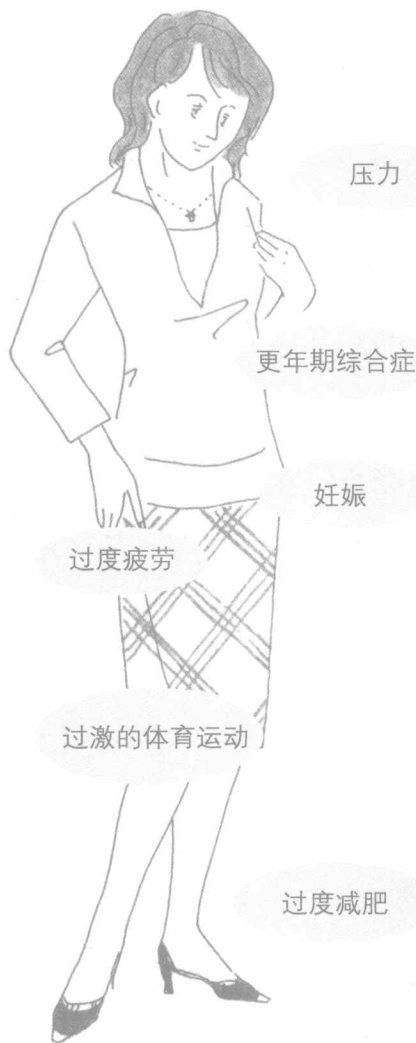


月经的周期和出血量与过去不同

令人担忧的症状①

月经拖后，血量增多……当月经周期和出血量发生变化时，有可能是生了什么病。

让我们细心地观察从自己身上发出的重要信息吧，因为这些信息只有自己才能更及时发现。



月经不调的原因?

精神及身体方面的原因，会引起激素分泌异常，导致月经不调、周期紊乱。另外，无排卵性月经也可能是月经不调的一个原因。

◆ 月经是女性身体状况的晴雨表

月经的标准周期基本是 25~38 天，每次的行经期为 5~7 天。虽然每个人的情况不同，但健康的女性基本上是有规律地来月经。

但是，女性的身体是非常敏感的，即使是身体状况有些细微的变化，也会影响月经，使周期紊乱。

◆ 月经周期紊乱时

月经周期在 24 天以下的称“频发月经”，39 天以上的称“稀发月经”，行经期在 2 天以下的称“过短月经”，8 天以上的称“过长月经”。

若月经有上述紊乱的情况时，可怀疑患上了子宫肌瘤或子宫内膜异位症等疾病。

◆ 妇科疾病以外的因素

月经紊乱也不一定就是由妇科疾病导致的，有时精神上的压力和环境的变化等也会使月经紊乱。常见的原因还有过度的减肥使体重骤降、过度疲劳、过激运动等，这些都会引起闭经或月经紊乱。

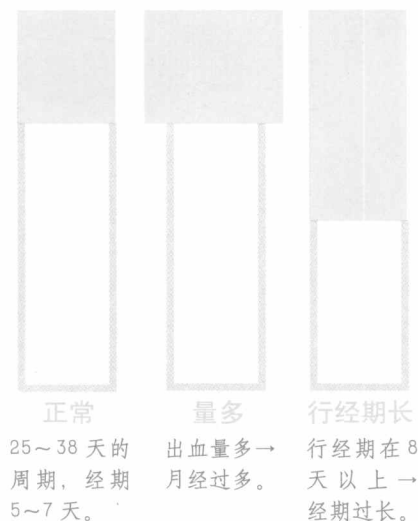
◆ 月经量过多时

月经量的标准基本为一次经期 50~150 毫升。但由于月经量很难测量，因此多以使用卫生巾的枚数而定。以正规尺寸卫生巾的使用量计算，在经期使用 25~30 枚的女性，月经量在正常范围内。

最确切的方法是与自己过去使用卫生巾的量比较，如果卫生巾的用量突然增加，几乎是一小时换一次则属于月经量过多。

所谓过多月经

月经过多包括两种：一种是行经期正常但出血量多的类型；另一种是行经期持续 8 天以上、出血总量多的类型。



Q&A

行经时为什么会看到血块？

混杂在月经血中的暗红色血块叫凝血。

月经血是脱落的子宫内膜与血一起被排出的结果。一般情况下，体内的酶会将脱落的子宫内膜溶解，使之顺畅地排出体外。但是当月经血量过多，酶的工作跟不上时，脱落的子宫内膜得不到充分溶解，月经血中就会有凝血混杂。凝血现象持续两天以上属于过多月经。

过多月经的原因？

大多是器质性原因造成的。

器质性

子宫疾病等。

机能性

卵巢的激素分泌异常。

月经过多

可怀疑为妇科疾病
子宫肌瘤
子宫内膜异位症
子宫内
膜息肉
子宫腺
肌症
子宫癌

月经血异常

可怀疑为妇科疾病
子宫肌瘤
子宫内
膜异位症

行经时下腹部和腰部疼痛严重

令人担忧的症状②

在行经时引起的不适中，最让女人深有感触的是疼痛。有时疼痛是子宫内膜异位症等疾病的征兆，如果一味忍耐，则可能会导致病情加重。

◆行经期症状加重时

行经期会伴随着各种各样的症状，最常见的是痛经。下腹部疼痛是由于脱落的子宫内膜排出时子宫收缩引起的。而且，盆腔内的血流不畅也会引起腰痛和腰部发冷。

◆首先应怀疑是子宫内膜异位症

很多人都会出现痛经的症状，但是妇科疾病会使这种疼痛加剧。疼痛严重时，首先应该怀疑是否患上了子宫内膜异位症。患这种疾病的女性中 70% 都有痛经症状。

虽然每次来月经时都可能会疼痛，但是如果最近感觉疼痛加剧或有异样的感觉时，一定要引起重视。



观察一下，如果出现令人担忧的症状，应立即就诊。

十几岁时的月经困难症

女性第一次来月经也叫月经初潮，初潮的平均年龄为 12~13 岁。

初来月经时，一般周期都不太稳定。且有些女性在经过 2~3 年后还会发生痛经，并伴有呕吐、腹泄、头痛等不同

行经期的症状

头痛

呕吐

贫血

痛经

发烧

腹泄

痛经

可怀疑为妇科疾病
子宫发育不全
子宫内膜异位症
子宫肌瘤
输卵管炎

症状，会扰乱正常的生活。

发生这种情况，大多不是由疾病引起的，而是由于子宫发育不全和对月经的消极心理引起的。痛经时可以服用从药店里买来的止痛药，倘若疼痛难忍时，应去医院就诊。

◆痛经到什么程度应该就医

行经时对疼痛程度的感觉因人而异，但是从能够早期发现疾病的角度来看，最忌讳忍耐。每次都靠药物止痛的人、近来疼痛加剧的人、月经量增加且疼痛加剧的人，都应该到妇科请医生诊疗一下。

下腹痛、腰痛

可怀疑为妇科疾病
子宫内
膜异位
症
子宫肌
瘤
子宫癌

原因不明的腰痛持续时，有必要去妇科就诊。



性交痛有时候也是 子宫内膜异位症的表现

性交时感到的疼痛有两处：一处是阴道的入口，另一处在子宫口附近。如果是子宫口附近的疼痛，则可能患有子宫内膜异位症。

因为如果子宫内膜异位生长在子宫口附近，性交时子宫就会被牵动，拉扯内膜异位组织，从而引起疼痛。



像“疼得起不来”这样的症状可以认定为比平时严重。

注意！

急性剧烈疼痛时要立即去医院

要重视与月经无关的下腹部的突然剧痛。频发的下腹剧痛多因卵巢方面的疾病（详见第59页）而起。除此之外，衣原体感染的盆腔炎也能引起腹痛。

子宫肌瘤中，有些肌瘤的形状就像带茎的蘑菇。虽然发生茎扭转的状况并不常见，但是茎扭转会引起剧痛。

发生上述症状时，可能需要手术治疗，所以应立即去妇科就诊，尽早确定病情。