

CJB 常见病防治专家指导方案

妇女常见病专家组精心编写的一部预防与协助治疗的《防治指导方案》

妇女常见病

食疗自疗

王立平 叶红 孙艳萍 编著



FU NV CHANG JIAN BING REN
SHI LIAO ZI LIAO YU SHENG HUO YI JI

生活宜忌

本书专家组编委特别推荐

1

女性的生殖器官 / 女性生殖器官的特点 / 女性的性腺及其变化 / 卵巢的功能 / 老年妇女的卵巢功能 / 青春期女孩生长发育律 / 青春期甲状腺肿 / 少女也具有受孕的能力 / 母亲应加倍关心发育期的女儿 / 妇女会有白带 / 正常白带的标准 / 妇女的阴道内有细菌 / 女性生殖器官局部的保护机制

2

女性常见的外阴疾病 / 妇女偏头痛的特点 / 要警惕外阴色素痣 / 外阴瘙痒的应变措施
腺囊肿” / 常见的阴道炎种类 / 一些妇女会患宫颈糜烂的原因 / 慢性盆腔炎的康复措施
/ 宫颈癌的早期表现 / 子宫肌瘤的概念 / 子宫肌瘤的手术治疗 / 子宫肌瘤剔除术后还能怀孕

3

克服“孕吐”的方法 / 应看医生的孕早期症状 / 双胞胎妊娠的孕妇应注意的事项 / 妇科检查不会引起流产 / 孕妇服药原则 / 孕妇不宜服用中药 / 孕妇应慎用或禁用的中成药 / 孕妇选用抗生素的窍门 / 孕妇应避免使用的西药 / 孕妇感冒的防治办法 / 孕妇接触X线应该注意的事项 / 先兆流产时不必要保胎 / 应看医生的孕晚期症状 / 高危妊娠的原因 / 预防妊娠高血压综合征 / 预防产后出血的方法 / 临产时宫缩的特点 / 减轻分娩时阵痛的方法

中医古籍出版社

◎常见病防治专家指导方案◎

妇女常见病^人

食疗自疗
与
生活宜忌



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

常见病防治专家指导方案/刘建伟等编. - 北京: 中医古籍出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 80174 - 575 - 0

I. 常… II. 刘… III. 常见病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 177469 号

· 常见病防治专家指导方案 ·

妇女常见病人食疗自疗与生活宜忌

王立平 叶 红 孙艳萍 编著

责任编辑: 石 玥

封面设计: 子豪设计工作空间

出版发行: 中医古籍出版社

印 刷: 北京业和印务有限公司

开 本: 700 × 1000mm 1/16

字 数: 2800 千字

印 张: 140

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 575 - 0

定 价: 200.00 元 (全十册)

编 委 会

主 编:刘建伟 李建华 雷 威

副主编:杜 微 初晓燕 薛润国 刘素文 姜剑慧

顾 问:李建辉

策 划:陈长红 赵 兵

编 委:(按姓氏笔划排序)

马建欣 王立平 王 祥 叶 红 刘建伟

刘素文 孙艳萍 杜 微 李建华 李建辉

李晓峰 初晓燕 张文斌 张国良 张炳冉

郑秀琴 雷 威 薛润国



前 言

女性，由于在解剖上有子宫和卵巢，在生理上有经、带、胎、产、乳等特点，因此在生理和病理上与男性有所不同，子宫是月经和孕育胎儿的主要器官，卵巢主要功能是分泌女性激素和产生卵细胞。妇女的解剖和生理特点，使她们要比男人们付出更多的辛劳，十月怀胎是她们的“专利”，而一朝分娩之后，抚养子女又成为他们的主要任务。妇女所特有的月经期、妊娠期、产褥期、哺乳期、更年期等各期，由于其内分泌功能变化的不同，都各有其特点。在不同期内，如注意不够或保养不当，均会产生不良的影响，甚至致病，所以，妇女各期的正确保养，是十分重要的。而中医食疗法在妇女的保养中又起到了举足轻重的作用。

中医临床实践证明，妇女常见的病症，均可以通过注意饮食调养原则，辨证选用食疗方防治。为了方便地解除妇女常见病带来的痛苦，我们编写了本书，本书主要针对妇女各种常见病症，有的放矢地介绍了各种食疗方法及日常生活宜忌，其方法简便易行、经济实用，如能坚持按要求使用，必然会产生良好的效果。



目 录

第一章 妇女病防治常识	(1)
女性的生殖器官	(1)
女性生殖器官的特点	(2)
女性的性腺及其变化	(3)
卵巢的功能	(3)
老年妇女的卵巢功能	(4)
青春期女孩生长发育律	(5)
青春期甲状腺肿	(5)
少女也具有受孕的能力	(6)
母亲应加倍关心发育期的女儿	(7)
妇女会有白带	(8)
正常白带的标准	(8)
妇女的阴道内有细菌	(9)
女性生殖器官局部的保护机制	(9)
妇女要经常清洗外阴部	(10)
女子无阴毛的原因	(11)
新婚初次性交女方不发生阴道出血的原因	(12)
阴道壁凹凸不平是正常的	(12)
阴道顶端突出的圆柱状物	(13)
性交后精液自阴道流出不会造成不孕	(14)
妇女对营养的要求	(14)



运动对妇女的重要性	(15)
适合妇女的运动	(16)
妇女在运动中要注意方法	(18)
妇女病的种类	(19)
妇女病的主要症状	(20)
盆腔检查的要求与步骤	(20)
可以施行盆腔检查的时机	(21)
未婚少女的阴道检查	(22)
妇科 B 超检查前都需要憋尿	(23)
需要作 B 超检查的妇科疾病	(23)
进行妇科特殊检查与治疗的时机	(24)
 第二章 妇女常见病	 (26)
女性常见的外阴疾病	(26)
妇女偏头痛的特点	(27)
要警惕外阴色素痣	(28)
外阴瘙痒的应变措施	(28)
“前庭大腺炎”和“前庭大腺囊肿”	(29)
常见的阴道炎种类	(30)
一些妇女会患宫颈糜烂的原因	(30)
慢性盆腔炎的康复措施	(31)
女性生殖器官的常见肿瘤	(32)
宫颈癌的早期表现	(33)
子宫肌瘤的概念	(33)
子宫肌瘤的手术治疗	(34)
子宫肌瘤剔除术后还能怀孕	(34)
常见的卵巢肿瘤	(35)
“卵巢囊肿蒂扭转”	(36)



葡萄胎治疗后要定期随访	(36)
黄体破裂的原因	(37)
子宫内膜异位症	(38)
宫外孕的原因	(39)
“功能失调性子宫出血”	(40)
发生闭经的妇女种类	(40)
闭经的检查和治疗方法	(41)
妇女急性下腹痛见原因	(42)
多囊性卵巢综合征	(43)
女性生殖器官常见的畸形	(44)
两性畸形的变性手术	(44)
诊断“性早熟”的标准	(45)
防治性早熟对策	(46)
尿道肉阜的原因	(46)
女性“盆腔包块”的原因	(47)
女性性功能障碍的表现	(48)
鉴别假孕的要点	(49)
自我检查乳房的方法	(50)
乳腺癌早期症状	(50)
乳腺癌手术后还能过性生活	(51)
阴道涂片检查的方法	(52)
双侧卵巢切除后的激素替代疗法	(53)
瘕病的个性特征	(54)
特发性水肿的原因	(54)
 第三章 孕产期护理	 (56)
克服“孕吐”的方法	(56)
应看医生的孕早期症状	(57)



双胎妊娠的孕妇应注意的事项	(57)
妇科检查不会引起流产	(58)
孕妇服药原则	(59)
孕妇不宜服用中药	(60)
孕妇应慎用或禁用的中成药	(61)
孕妇选用抗生素的窍门	(61)
孕妇应避免使用的西药	(62)
孕妇感冒的防治办法	(63)
孕妇接触 X 线应该注意的事项	(64)
先兆流产时不必要保胎	(65)
应看医生的孕晚期症状	(65)
高危妊娠的原因	(66)
预防妊娠高血压综合征	(67)
预防产后出血的方法	(68)
临产时宫缩的特点	(69)
减轻分娩时阵痛的方法	(70)
导致胎盘滞留的因素	(71)
产褥期的特点	(72)
产褥期休息的注意事项	(73)
“坐月子”能洗澡刷牙	(74)
产后发生尿潴留的应对方法	(74)
为什么产后容易发生便秘的原因	(75)
产后的饮食安排	(75)
产妇要作会阴切开的原因	(76)
夏天产妇“坐月子”易中暑的原因	(77)
预防“产褥热”的方法	(78)
进行产后检查的原因	(79)
产后过性生活的时间限制	(79)



过期妊娠要重视	(80)
产后的避孕措施	(81)
 第四章 妇女更年期护理	(83)
骨质疏松症	(83)
骨质疏松症的发生原因	(84)
骨质疏松症的临床表现	(85)
预防骨质疏松症发生的方法	(86)
骨质疏松症的治疗	(88)
更年期或老年期子宫颈癌的特点	(90)
子宫颈癌发生的高危因素	(91)
子宫颈癌的症状	(92)
子宫内膜癌发病的特点	(92)
易患子宫内膜癌的妇女	(93)
老年人发生卵巢肿瘤的特点	(94)
绝经后卵巢可触及综合征	(94)
近代乳腺癌发病情况的特点	(95)
易发生乳腺癌的妇女	(95)
乳腺癌的症状	(98)
近代治疗乳腺癌的方法	(100)
更年期妇女的乳房自我检查	(101)
冠心病发生的原因	(102)
妇女更年期后易发生冠心病	(104)
预防冠心病的方法	(105)
更年期妇女易患糖尿病	(106)
更年期糖尿病的特点	(107)
更年期糖尿病的治疗	(108)



第五章 妇女常见病药膳	(110)
流产	(110)
妊娠呕吐	(112)
妊娠水肿	(114)
产后出血	(116)
盆腔炎	(118)
急性乳腺炎	(120)
闭经	(122)
痛经	(126)
带下	(129)
更年期综合征	(132)
慢性宫颈炎	(134)
外阴炎	(136)
 第六章 产后常见病的食疗	(139)
产后血晕	(139)
产后发痉	(140)
产后恶露不下	(141)
产后恶露不绝	(142)
产后腹痛	(143)
产后排尿异常	(144)
产后大便难	(146)
产后泄泻	(147)
产后痢疾	(148)
产后水肿	(149)
产褥感染	(151)
子宫复旧不全	(156)
产褥中暑	(158)



产后尿潴留	(161)
产褥期乳腺炎	(163)
产后子宫脱垂	(165)
产后精神病	(167)
第七章 妇女调理汤谱	(170)
补虚调经	(170)
祛湿止带	(176)
育胎保产	(181)
补虚催乳	(186)
强壮祛风	(190)

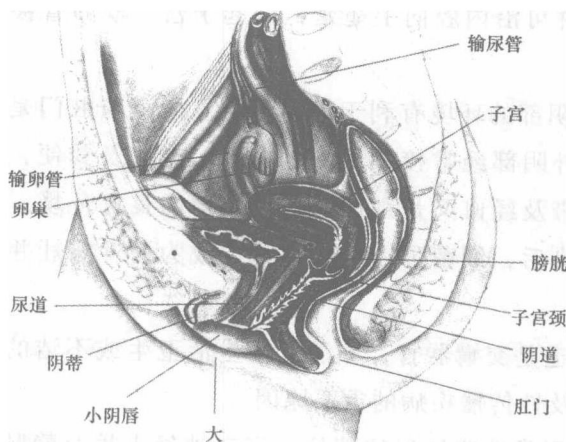


第一章 妇女病防治常识

女性的生殖器官

女性生殖器官分为外生殖器与内生殖器两部分。

(1) 外生殖器：包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、尿道口、阴道及前庭和前庭周围的腺体与静脉丛，主要的腺体有前庭大腺、尿道旁腺，以及会阴。



(2) 内生殖器：有子宫（子宫体部及颈部）、输卵管和卵巢。

上述组织器官各司其职，是妇女得以具有性欲、交媾、孕、育胎儿及分娩功能的基本条件，从而使人类得以世代繁衍不衰。



女性生殖器官的特点

女性生殖器官在解剖上有以下特点：

(1) 女性生殖道使腹腔与外界沟通。女性生殖道内腔的宽窄不同、形状各异，输卵管的伞端与腹腔相通，阴道则开口于外阴。

生殖道内腔通畅的重要性：①阴道通畅是正常性生活的条件。②月经血通过宫颈管及阴道排出体外。③卵子排出后进入输卵管伞端，在壶腹部遇精子受精，受精卵经输卵管运送至子宫腔而种植发育。④胎儿要通过阴道娩出。因此，内腔的通畅是维持女性月经及生殖功能的必要条件。一旦发生狭窄或闭锁，则依病变部位的不同可以产生性交困难、不孕，甚或经血逆流入盆腔导致子宫内膜异位症、子宫腔积脓或不孕症。通畅性带来的问题：妇女如不注意月经期、流产及产褥期卫生，或医师未严格遵守无菌操作，均可导致生殖道感染，并可沿内腔向上蔓延，引起子宫、输卵管甚至盆腔腹膜炎。

(2) 外阴部的环境有利于细菌生长。尿道与肛门是外生殖器的邻近器官，外阴部经常接触尿液、白带、经血及粪便，容易受到细菌污染；白带及经血又是细菌生长、繁殖的良好环境。前庭大腺及尿道旁腺感染后，细菌可以长期窝藏，成为慢性病灶并可反复急性发作。

(3) 阴道是交媾器官，不注意性生活卫生或不洁的性交是发生生殖道炎症及性传播疾病的重要原因。

(4) 外阴是性感最强的部位，富有神经末梢及静脉丛，具有勃起的功能，创伤后最易发生血肿。

(5) 女性生殖器官前方与膀胱、尿道相邻，后方为直肠，均受盆底组织的支撑。分娩使盆底组织受损，支撑作用减弱，除引起子



宫位置下垂外，同时伴有膀胱、尿道及直肠位置的变更，并产生相应的症状。

女性的性腺及其变化

卵巢是女性的性腺，左、右各一，位于小骨盆的上缘，由卵巢系膜连于阔韧带的后叶。其上端通过骨盆漏斗韧带悬于骨盆侧后壁；下端有肌肉与结缔组织构成的卵巢固有韧带与子宫角后下方相连，因此卵巢具有较大的活动度。当上述韧带松弛时，其位置可以相应下移，甚至垂在子宫直肠陷窝中。

卵巢的大小与功能在女性一生各阶段中有很大的变化。幼女及儿童期，卵巢功能尚未启动，体积也小。青春期后，卵巢功能逐渐建立。至性成熟期，卵巢长大如扁橄榄形，此时功能最活跃，盆腔检查有时可扪及卵巢，妇女更年期，卵巢功能开始衰退，体积逐渐缩小。老年妇女的卵巢进一步缩小，长、宽、厚各约为 0.5 厘米，妇科检查时不能触及。

卵巢的功能

正常的卵巢色白、质实，表面光滑或凹凸不平，由皮质与髓质两部分构成。育龄妇女的卵巢皮质厚，含有不同发育阶段的卵泡，较大的卵泡凸出卵巢表面，呈半透明泡状物；髓质内含丰富的血管、疏松结缔组织及少量平滑肌纤维。

卵巢的主要功能如下：

(1) 在下丘脑及垂体激素的调控下，卵泡才能生长、发育成熟而排卵。卵子排出后进入输卵管，若遇精子便可受精。排卵是女性



生殖功能的基本核心，通常每月排卵 1 次，由两侧卵巢交替承担；当一侧卵巢切除后，剩余的卵巢则每月排卵。

(2) 发育中的卵泡或排卵后的卵泡壁形成的黄体，其中的颗粒细胞与泡膜细胞能合成及分泌性激素，主要是雌激素与孕酮，是维持女性生理及协助受精卵在子宫内种植发育的重要条件。这些激素直接进入血液循环，分布至全身而起作用。卵巢是女性重要的内分泌腺。

在月经周期中，由于卵泡的发育及黄体的形成，卵巢大小有相应的变化，但其直径很少能长到 5 厘米以上。

妇女若只有 1 个卵巢，是否会影响上述的功能？根据临床经验及实验资料表明，1 个卵巢的妇女仍然具有正常的内分泌及生育功能。

老年妇女的卵巢功能

性成熟期是女性卵巢功能最旺盛的阶段。妇女一旦进入更年期，卵巢便逐渐缩小，皮质中的卵泡数目减少，不再能正常发育并最终消失，故不再排卵及分泌雌激素和孕酮，从而丧失了生育能力，月经停止来潮。

老年妇女的卵巢则更小，表面有迂回的沟曲。这种卵巢虽然不再具有前述的功能，但并不意味内分泌功能的全部丧失。卵巢中的泡膜细胞及卵巢门细胞具有分泌雄激素的功能。雄激素可在皮肤、脂肪等外周组织内转化为雌酮，它是绝经后妇女体内主要的雌激素。其在体内的作用尚不完全清楚，对延缓老年妇女的骨质疏松可能有一定作用。

近年来，妇科手术中对更年期或绝经早期妇女正常卵巢的取舍之所以趋于保守，就是考虑到这类卵巢仍有一定的内分泌功能。



青春期女孩生长发育津

青春期是由儿童期向成熟期的过渡阶段，此期下丘脑、垂体、卵巢的功能及相互调节的关系逐步确立。卵巢分泌的雌激素量逐渐增加，首先是乳房开始发育，继之脂肪沉积，肌肉发育呈女性体型。在肾上腺皮质分泌的雄激素的作用下，阴毛、腋毛生长及身体迅速发育。这些变化即所谓的第二性征。青春期发育的开始年龄及各种体征出现的顺序有很大的个体差异。

当卵巢分泌的雌激素量达到一定水平，才能引起子宫内膜的反应，发生月经初潮（第一次月经）。它出现在青春期的后一阶段，是青春期的重要标志。月经初潮通常是在乳房开始发育的二三年后，初潮年龄的范围为 11 ~ 18 岁，多数在 13 ~ 16 岁，与此同时生殖器官也逐步发育成熟。

严格地说月经初潮并不意味青春期的完结，因在初潮后的 1 ~ 2 年内，月经周期可能很不规则，常常是无排卵性月经，待有规律性排卵的月经确立后，才是青春期结束及性成熟期的开始。

青春期甲状腺肿

人的甲状腺位于颈部气管的前下方，是人体重要的内分泌腺体，它所分泌的甲状腺素，是人体代谢中的重要激素，它以体内的碘作为原料。

在青春期，身体内新陈代谢旺盛，需要更多的甲状腺素来维持人体正常的生理需要。如果处于青春期的身体得不到足够的碘，就可以造成体内相对的缺碘。也就是说，对一般人来讲，普通饮食中