

女性医学宝典

编者（日）石河亜紀子 相良洋子 土屋眞弓 野田順子
译者 周永利 李湘奇 刘秀花 王均玲 孙力

女性生理
女性心理
女性疾病
避孕流产
妊娠分娩
女性保健
更年期问题



无师自通的女性健康宝典

女人只有了解并关爱自己的身体，才能拥有健康和美丽！

呵护女性健康 远离妇科疾病

青岛出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

女性医学宝典/ (日) 石河亜紀子等编著; 周永利等译. —青岛: 青岛出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5436-4306-2

I. 女… II. ①石… ②周… III. 妇女保健学 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第137409号

KARADA NO KOTO GA YOKUWAKARU JYOSEI NO IGAKU

© IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.. 2005

Originally published in Japan in 2005 by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

山东省版权局版权登记号: 图字: 15-2006-084号

- 书 名 女性医学宝典
编 者 石河亜紀子 相良洋子 土屋眞弓 野田順子
译 者 周永利 李湘奇 刘秀花 王均玲 孙 力
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-80998664 传真 0532-85814750
责任编辑 刘晓艳
封面设计 青岛出版设计中心 程皓
照 排 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
开 本 16开(700mm × 1000mm)
印 张 13.75
书 号 ISBN 978-7-5436-4306-2
定 价 25.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 女性保健图书

女性医学宝典

无师自通的女性健康宝典

女人只有了解并关爱自己的身体，
才能拥有健康和美丽！

编者：石河亜紀子 相良洋子 土屋眞弓 野田順子

译者：周永利 李湘奇 刘秀花 王均玲 孙 力

青島出版社 QINGDAO PUBLISHING HOUSE

你有以下 烦恼吗?

这里列出了作为女性经常担心的事情及特别需要注意的一些症状,请对照一下,如有相似的问题,请参考对应页的提示。



总感觉乳房里好像有肿块

有很多乳房疾病伴有肿块,其中最让人担心的是乳腺癌。但有肿块并不一定是乳腺癌,最好到乳腺外科接受详细的检查以便确诊。



P52

P203 参照页



在月经期之外阴道有少量出血会不会是子宫的疾病?

不正常阴道出血包括疾病所致的出血和非疾病所致的出血,其中有子宫癌之类的疾病,所以无论如何,必须到妇科接受检查。

参照页 P42



一到月经前就会焦虑不安，是什么原因？

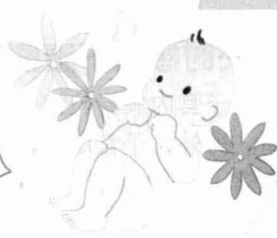
每到月经期前，心理和生理上都会出现一些不适症状，称之为经前期综合征（PMS），遇到这些情况可到妇科和女性专科门诊咨询。

P45 参照页



月经不来，是否就是怀孕了？

参照页 P130



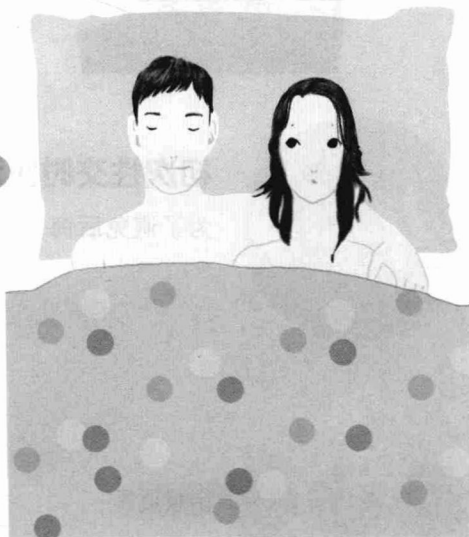
排卵后，如果高温期持续2周以上，就有怀孕的可能，可到妇科接受妊娠试验检查。



P120 参照页

同房之后阴部瘙痒，会不会是被对方传染了性病？

如果在同房后出现不适症状，不排除感染性病（STD）的可能性。必须到妇科（男方到泌尿科）接受检查。一旦确诊STD感染，两人要一起治疗。

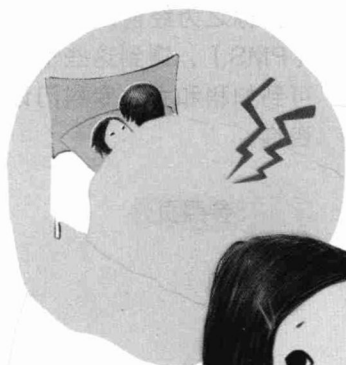
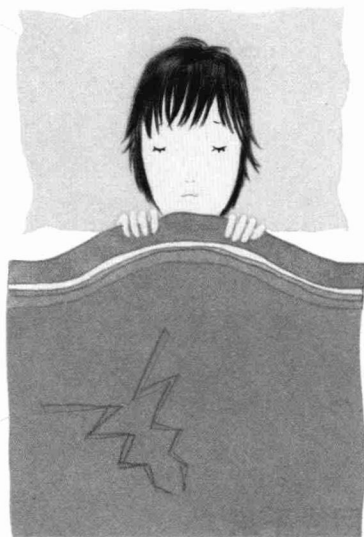




P42 参照页

痛经严重到卧床不起的程度，是异常现象吗？

痛经虽有个体差异，但疼痛相当严重时，也许隐藏着什么疾病，要到妇科做检查。



性交时感到下腹剧痛

患有子宫内膜异位症，会在性交时感到剧痛。另外，子宫肌瘤和痛经也会引发剧烈疼痛。

P172 P174 参照页



初次性交时应注意什么？

为了避免后悔，最重要的是避孕和预防感染性病。



P97 P110 P120 参照页



P54 P210 参照页

严重的肩痛和头痛

女性比男性更容易患肩痛，肩痛又可引起头痛。平时应注意预防，严重时应咨询专科医生。



最近经常情绪低落

早晨不愿起床，也懒得去上班。现在女性常处于精神紧张状态，不少人患有心理疾病，遇到这类情况不要勉强，应尽早到精神科检查。

P74 参照页

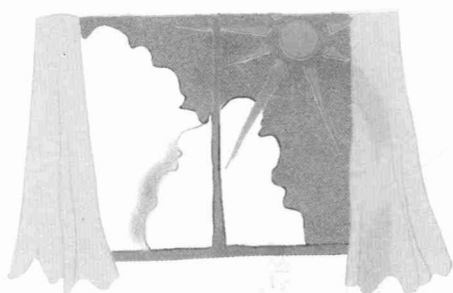


P63 参照页

精神紧张可使特异性皮炎恶化，影响美容

对女性来说，特异性皮炎十分麻烦，正确的皮肤护理和皮肤科治疗很有必要。





P55 参照页



夏天即使穿长袖衣服， 还是怕冷

身体怕冷与自主神经紊乱和激素分泌失调有关。另外，长时间呆在开着空调的室内也是重要原因。



P172 参照页

公司的同事因子宫肌瘤摘除了子宫，作为同龄人， 我也很担心

子宫肌瘤是生长于子宫肌层的良性肿瘤，多发于20~40岁的人群。如果担心自己也有子宫肌瘤，可到妇科检查，以便及时发现并确定治疗方案。





要接受子宫癌检查吗？

一般来说，应该从30岁开始进行宫颈癌检查，从50岁开始子宫体癌检查。但近几年，这类癌症有年轻化趋势，所以提前接受检查可以让人更放心。

P32 参照页



40岁后，常常有一会儿发热、一会儿心悸的症状，这是快到更年期了吧？

女性激素分泌一减少，更年期综合征就会表现出来，对症治疗多数能改善症状，所以应尽早到更年期门诊咨询。

P156 参照页

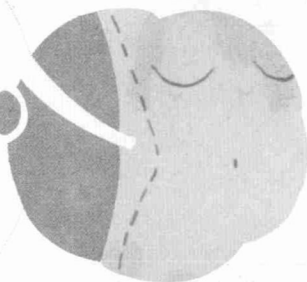




P34 参照页

虽然为减肥只吃番茄等水果蔬菜会减轻体重，但月经也不来了。

减肥对饮食的基本要求是平衡的膳食和运动，极端限食，包括持续吃单一食物的方法，不但容易反弹，而且损害健康。



P38 参照页

想做美容整形，但什么样的方法好呢？

美容整形有简单手术和包括切开皮肤、清除骨头之类的大手术等许多方法，规模越大，危险越大，费用也越高，因而要慎重考虑。

目 录

你有以下烦恼吗?	2
----------------	---

Part 1 女性的身体结构

女性的身体结构	14
女性身体的周期性变化	18
了解月经知识	19
基础体温反映的问题	23
维护女性健康的雌性激素	24
认识妇科	26
如何选择妇科	28
妇科检查	29
专栏 定期进行妇科检查， 预防疾病	32
关于形体美	33
通过面部护理和身体保养保持美丽	36
专栏 想做美容整形时，最好全面 了解各种情况后再决定	38

Part 2 女性特有的烦恼

女性特有的烦恼	40
月经不规律、月经不调	40
注意月经的量和状态	41

经期外阴道不正常出血	42
痛经	42
经前综合征(PMS)	45
白带异常	49
外阴部瘙痒、疼痛	50
下腹疼痛	51
注意乳房的外形、疼痛、肿块	52

女性常见的烦恼

直立性眩晕	53
肩部酸痛	54
身体发凉	55
水肿	56
尿频	56
下肢静脉曲张	58
尿失禁	58

女性常见的皮肤问题

粉刺	60
黄褐斑	61
专栏 激光治疗	62
湿疹、斑疹	63
特异反应性皮炎	63
干性皮肤、油性皮肤	64

脚气	65
茧子	66
鸡眼	66
疣	67
腱鞘囊肿	67
粉瘤	67
多汗	67
体味	68
腋臭	68
脱发	69
断发	70
白发	70
头屑症	70
浓毛	70
嵌甲	71
专栏 女性吸烟的危害	72

Part 3 女性心理疾病

压力和精神疾病	74
到心理诊所就诊	76
各种治疗方法	78
主要的心理疾病	80
抑郁症	80

神经症（神经官能症）	83
恐惧症	83
恐慌综合征	85
普遍不安性心理障碍	85
强迫症（强迫性心理障碍）	86
情绪症（情绪障碍）	86
PTSD（心理性外来压力障碍）	87
适应障碍	88
自主神经功能紊乱	88
失眠症	89
心身症	90
依赖症	91
酒精依赖症	92
其他依赖症	92
厌食症、贪食症	93

Part 4 女性和性

为了幸福的性生活	96
初次性交前要考虑的问题	97
男女不同的性反应	99
性交姿势	101
性交的烦恼	107
各种避孕方法	110
避孕套的使用方法	111

避孕药的服用方法·····	113
其他避孕方法·····	114
错误的避孕方法·····	115
意外妊娠后·····	116

Part 5 性传染病

正确了解性传染病·····	120
主要的性传染病 (STD) ···	122
衣原体感染性性病·····	122
生殖器疱疹·····	123
阴道滴虫病·····	124
尖锐湿疣·····	125
淋病·····	125
艾滋病·····	126
梅毒·····	127
毛虱·····	128

Part 6 妊娠与分娩

了解妊娠的生理过程·····	130
当想要孩子时·····	132
适时到医院检查·····	134
妊娠过程中的注意事项·····	136

妊娠期的饮食和运动·····	142
分娩前要了解的注意事项·····	144
产后生活和体形恢复·····	146
不孕症·····	148

Part 7 更年期疾病

更年期与雌性激素的变化·····	156
更年期综合征·····	157
更年期综合征的症状·····	159
更年期综合征的治疗·····	162
激素补充疗法 (HRT) ·····	163
中医药治疗·····	164
其他疗法·····	165
更年期需要注意的疾病和症状·····	166
更年期的心理问题·····	167
专栏 更年期的性生活·····	170

附录 其他女性特有的疾病

女性特有的疾病·····	172
子宫肌瘤·····	172
子宫内膜异位症·····	174
子宫腺肌症·····	176

子宫异位·····	177	胶原病·····	205
子宫颈息肉·····	178	骨质疏松症·····	206
子宫阴道部糜烂·····	179	膀胱炎·····	207
宫颈炎·····	180	拇趾外翻·····	208
子宫内膜炎·····	182	便秘·····	209
子宫附件炎·····	183	痔疮·····	209
盆腔腹膜炎·····	184	头痛·····	210
卵巢肿瘤·····	185	贫血·····	210
多囊卵巢综合征·····	187	低血压病·····	211
卵巢功能不全·····	188	带状疱疹·····	211
外阴炎·····	189	荨麻疹·····	212
非特异性阴道炎·····	190	腰痛·····	214
外阴溃疡·····	191	空调病·····	215
念珠菌性阴道炎·····	191	VDT综合征·····	215
前庭大腺炎、前庭大腺脓肿·····	192		
子宫颈癌·····	193		
子宫体癌·····	196		
卵巢癌·····	198		
乳腺增生病·····	201		
乳腺纤维腺瘤·····	201		
乳腺炎·····	202		
乳腺癌·····	203		
女性常见疾病·····	205		
甲状腺功能亢进症·····	205		

Part 1

女性的身体结构



女性的身体结构

充分了解女性的身体结构，对日常保健和预防妇科疾病非常有用。

女性特有的生殖器官

女性和男性身体的根本区别在于生殖器官。

了解生殖器官的机能和作用，有利于日常的健康管理和了解女性特有的疾病。

女性生殖器官分为体内的内生殖器和体外的外生殖器。

内生殖器的结构和功能

阴道：位于膀胱、尿道和直肠之间，大致呈筒状，连接外阴阴道口和子宫，长7~8cm。入口处有处女膜，阴道内侧有大量皱襞和黏膜。阴道富有弹性，平常是白带和经血流出的通道，性交时容纳阴茎，生产时扩大成为胎儿的产道。

子宫：从受精卵着床到出生，是孕育胎儿的“房间”，位于阴道之上，由左右韧带支持，恰好悬浮于骨盆中。上部2/3为子宫体部，下部1/3圆柱部分为子宫颈部，平常如普通大小的鸡蛋，妊娠时随胎儿成长而增大，临产时直径增至30~35cm。子宫之所以能这样伸缩，因为子宫外侧有厚1~3cm的括约肌。

子宫内侧有称之为子宫内膜的薄黏膜，子宫内膜每月受雌激素（卵泡刺激素）和孕激素（黄体激素）的影响，周期性地反复增殖、脱落（即形成月经）。

输卵管：是由子宫的上部（子宫底部）延伸形成的管，长7~12cm，是卵子和精子及受精卵的通道，从子宫侧开始分间质部、峡部、壶腹部，前端扩大成漏斗状。

壶腹部的前端有呈伞形的输卵管伞，捕捉从卵巢排出的卵子。输卵管中有很多皱襞，由输卵管伞捕捉到的卵子靠这些皱襞的蠕动通过输卵管被输送到子宫。

精子和卵子融合，也就是受精，发生于输卵管壶腹部。未受精的卵子随月经排出。

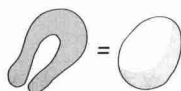
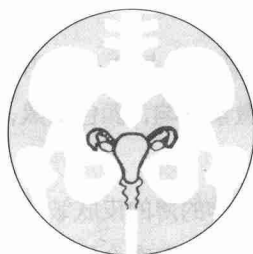
卵巢：位于子宫的两侧，是产生卵泡的器官，一般像拇指大小，其大小和形状有个体差异。

女性一出生卵巢内就有100万个卵原细胞，青春期后每月发育数个，一般只有一个发育成熟并排卵。

卵巢还是分泌雌激素的重要器官。

女性内生殖器的结构(正面图)

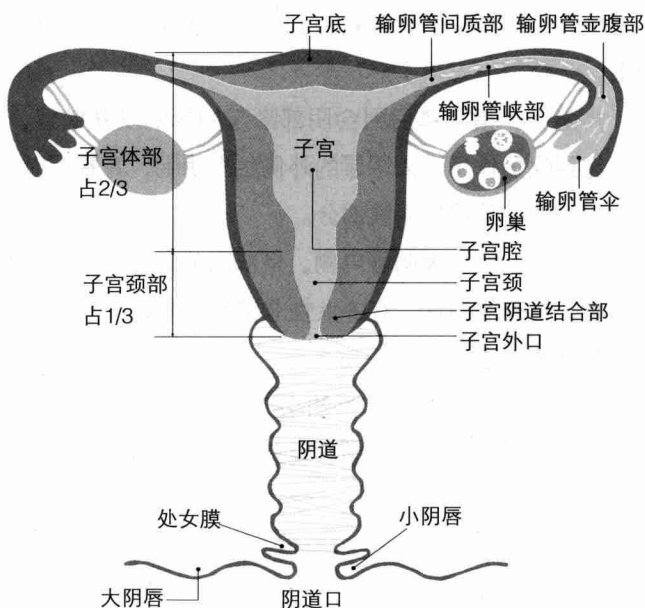
内生殖器位置



子宫的大小如
一个鸡蛋大

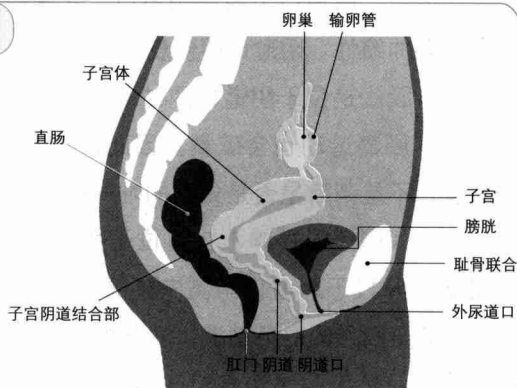
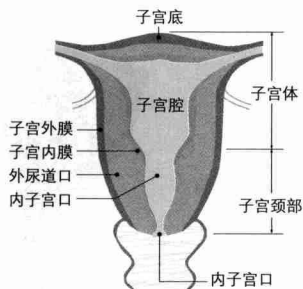


子宫的大小如一个鸡蛋。妊娠时可增到西瓜大。



女性内生殖器的结构(侧面图)

子宫各部位名称



女性外生殖器的结构

