

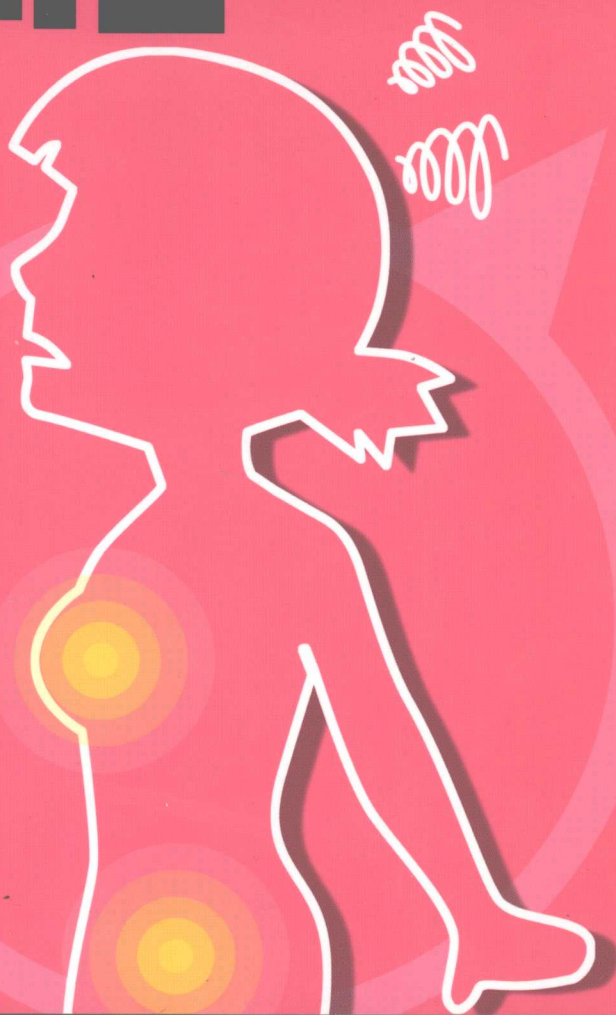
斷治療 生活起居 日常護理 飲食營養 運動調節 基本預防 專家提醒



萬里機構 · 得利書局出版

鄭秀華 · 張揆一 編著 方玉輝醫生 審訂

女性常見病





萬里機構・得利書局出版

鄭秀華・張揆一 編著 方玉輝醫生 審訂

女性 常見病

健康6+1：女性常見病

編著

鄭秀華 張揆一

審訂

方玉輝醫生

叢書統籌

王燕妮

編輯

李子

插圖

Kelvin Chong

設計

吳明煒 鍾雨

出版者

萬里機構·得利書局

香港鰗魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇九年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3918-5

本書由江蘇科學技術出版社授權出版繁體字版

*本書內容僅供參考，若有不適，應遵照專業醫生個別診斷與建議為宜。

出版序

身體的健康和心理的和諧，是現代人追求優質生活的基礎和保障。近幾十年來，經濟的發展使得人們的生活方式發生了極大的改變，許多健康問題隨之而產生，人們的健康意識越來越強烈，對健康知識的渴求更加迫切。

讓更多的人接受健康的新觀念，了解醫學的新知識，既可以預防不少疾病的發生，亦能夠通過大眾對醫學知識的了解，及早發現自身的問題，使一些疾病在早期獲得預防和有效的治療。

“健康6+1”系列，就是為了讓大眾了解一些常見疾病的症狀和感覺，掌握自我健康管理的知識，從而達到“最好的醫生是自己”的目的。此套叢書選取了香港的常見病和多發病，由香港醫生審訂。在科學性和嚴謹性的基礎上，把相關的醫學知識準確地轉化為通俗易懂的語言，並對一些難懂之處配以插畫，用深入淺出、貼近生活、輕鬆有趣味的方式表達。

叢書最突出的特點是：針對每一種疾病，把疾病的診斷治療、病人的生活起居、家庭的日常護理、飲食的營養禁忌、運動的健康調節、預防的基本要素，六個方面的內容都加上“專家提醒”，使讀者對病症的了解和預防及要注意的事項一目了然。書中還在每章開頭附有自測題，測試讀者對自己的健康狀況是否有所認知，這種方便讀者的做法，無疑是一種有意義的嘗試。

這套叢書是送給香港讀者的一份好禮物，相信會給大家帶來健康和幸福！

前言

健康、美麗是所有女性的夢想。

統計資料顯示香港女性罹患各類女性病的人數正持續上升，特別需要關注的是，年紀較輕的女性亦不能倖免。

現代社會的變化較以往更為迅速，女性需面對不斷增加的家庭及工作壓力。很多女性均忽略了自身健康及身體的訊號，如情緒低落、精神緊張、失眠等，對身體的小毛病掉以輕心，諱疾忌醫，缺乏相關的健康資訊。特別是面對一些情緒問題，有些女性不去尋求協助，是擔心收費昂貴，還有些女性不想暴露私隱，抗拒接受心理或精神輔導，不但令情緒困擾持續，也容易引發身體疾病，影響健康和家庭生活。

本書介紹了八種女性常見疾病，如月經病、生殖道炎症、宮頸炎、子宮肌瘤、附件炎、乳腺癌等，令不同年齡階段的女性在健康調理和改善方面，能夠做到“知己知彼，百戰不殆”。除了提供一般女性病的臨床診斷與治療、家庭護理、飲食調理、運動保健、衛生預防外，作者還非常強調心理的調節及心理支援服務。為女性的健康管理，搭建了很好的平台。

寄望《女性常見病》能幫助女性朋友輕鬆地處理身體、工作及家庭的問題和壓力，減少煩惱，令生活健康快樂。

方玉輝

目錄

出版序	3
前言	4

第1章 診斷與治療

女性生殖器官常識 11

1. 女性生殖器的功能 11
2. 女性乳房的功能 16

月經病 18

1. 形形色色的月經病 18
2. 月經正常與否的判斷 19
3. 月經過多是不是病 20
4. 月經過少是不是病 22
5. 痛經是不是病 23
6. 閉經是不是病 24
7. 月經期的自我保健 28

生殖道炎症 31

1. 幾種常見的陰道炎 31
2. 霉菌性陰道炎 33
3. 滴蟲性陰道炎 37
4. 單純性外陰炎 40
5. 老年性陰道炎 41
6. 婦科炎症專家諮詢 42

宮頸炎和子宮內膜炎 46

1. 急性宮頸炎和慢性宮頸炎 46
2. 宮頸糜爛的表現與調治 47
3. 宮頸糜爛Q&A 50
4. 子宮內膜炎 55

附件炎 57

1. 附件炎的病因與預防 57
2. 急性輸卵管炎的病因 59
3. 慢性輸卵管炎剖析 60
4. 輸卵管不通引發不孕症與異位妊娠 61

子宮肌瘤	63
1. 子宮肌瘤不是「發福」	63
2. 子宮肌瘤不一定開刀治療	65
乳腺癌	66
1. 乳腺癌的高危因素	66
2. 乳腺癌的自我判斷與治療	67
乳腺炎	69
1. 急性乳腺炎的發病原因	69
2. 乳腺炎的處理方法	69
3. 乳腺炎的預防與調養	70



第2章 日常心理調節

月經病與心理因素	73
1. 月經與心理因素的關係	73
2. 少女痛經的心理調節	75
婦科癌症與心理因素	76
1. 婦科癌症患者的心理狀態	76
2. 不良情緒對癌症的影響	77
3. 對癌症患者進行心理支援	79
4. 癌症自癒的奧秘	80
中醫的心理治療	81
1. 中醫心理治療的特點	81
2. 常用的中醫心理治療法	82
更年期女性的心理健康	83



第3章 家庭護理

痛經的家庭護理	89
1. 痛經患者的家庭關照	89
2. 痛經的三大誤區八項注意	90
3. 少女初潮當心痛經	93

婦科炎症的生活護理	96
1. 宮頸炎的生活護理	96
2. 子宮內膜炎的生活護理	97
3. 附件炎的生活護理	98
4. 老年陰道炎的生活護理	99
婦科腫瘤的家庭護理	100
1. 術後呵護	100
2. 化療後關照	102
3. 放療後照料	104
婦科病與性生活	105
1. 丈夫的精液可以防病防癌	105
2. 性生活可以治病	106
3. 月經期性交有害無益	107
4. 性交出血的原因	107
5. 子宮肌瘤患者能過性生活	108
女性內衣褲有講究	109
妻子患病丈夫需同時治療	110



第4章 飲食調理

月經病、婦科炎症的飲食方	113
1. 飲食與月經的關係	113
2. 月經不調的食療方	113
3. 霉菌性陰道炎食療方	114
婦科腫瘤患者的飲食方	115
1. 飲食調理的重要性	115
2. 攝取營養最適當的方法	116
3. 宮頸癌與營養不良	117
4. 宮頸癌患者的飲食調理	118
5. 宮頸癌患者常用食療方	119
6. 乳腺癌術後食譜	122

第5章 運動保健

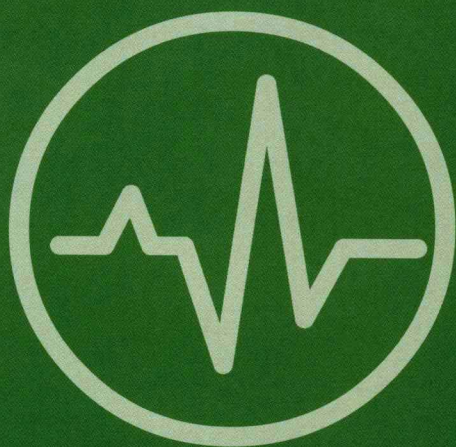
婦科病患者運動康復	125
1. 癌症術後的康復鍛煉	125
2. 運動防癌的奧秘	126
中年女性的健身操	127
更年期女性的運動	130
運動不當易患的婦科病	132
婦科病患者的運動處方	134
1. 婦科病患者適宜的運動	134
2. 月經期適宜的運動	136
3. 運動是卵巢癌的剋星	136
步行是運動之王	137
1. 步行的保健作用	137
2. 走路越快壽命越長	138
3. 步行運動的技巧	139
4. 步行運動的注意事項	140

第6章 衛生預防

月經期的衛生保健	143
1. 月經期的十個不當	143
2. 月經期的科學保健	149
3. 月經期的養顏方法	151
婦科癌症的預防	152
1. 積極投入健康普查	152
2. 乳腺癌的發病特點	154
3. 乳腺癌普查的益處	154
4. 制定乳房保健個人計劃	156
婦科炎症的預防	157
1. 急性子宮內膜炎的預防	157
2. 陰道炎的預防	157
3. 宮頸炎的預防	160

第1章

診斷與治療



日常心理調節



家庭護理



飲食調理



運動保健



衛生預防

自測題

用「對」或「不對」來回答問題，根據題解初步了解宮頸炎。

- (1) 子宮頸是阻止病原微生物進入子宮、輸卵管以及卵巢的一道重要防線。
(對 不對)
- (2) 宮頸炎就是子宮頸部由於受到各種致病微生物侵襲而發生的炎症。
(對 不對)
- (3) 宮頸炎急性的較多見，很快就可以自癒。
(對 不對)
- (4) 宮頸糜爛是慢性子宮炎病變過程中最常見的局部特徵。
(對 不對)
- (5) 宮頸糜爛就是由於受炎性分泌物浸漬，宮頸鱗狀上皮脫落，由宮頸管的柱狀上皮覆蓋代替。
(對 不對)
- (6) 宮頸炎的症狀主要是白帶增多。白帶可為黏稠的或胺性的，有時可帶有血絲或少量的血液，也可有接觸性出血。腹或腰部經常出現痠痛，盆腔部可發生下墜痛或痛經，常於月經期、排便或性交時加重，可出現月經量增多、月經不調和不孕。
(對 不對)
- (7) 慢性宮頸炎常在分娩、流產或手術損傷宮頸後發生。主要是葡萄球菌、鏈球菌、大腸桿菌、厭氧菌等的侵入而引起感染。
(對 不對)
- (8) 有宮頸糜爛的婦女患宮頸癌比無宮頸糜爛者高10倍，所以婦女應定期進行婦科病檢查，及早發現疾病及時對症治療。
(對 不對)



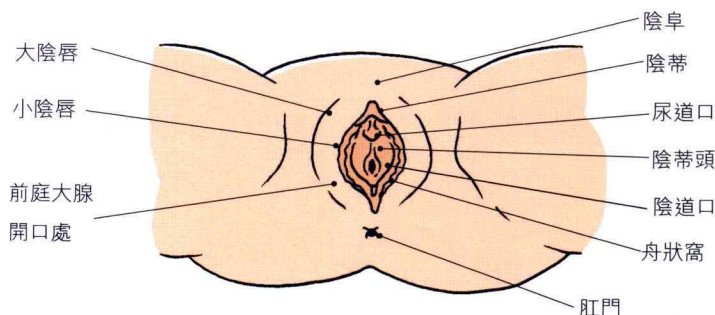
。除了解題(3)是錯誤的，其餘全是對的。

：梅麗



女性生殖器官常識

女性生殖器包括外生殖器、內生殖器和乳房。外生殖器統稱「女陰」，包括陰阜、大陰唇、小陰唇、陰蒂、陰道前庭；內生殖器由生殖腺(卵巢)、輸送管道(輸卵管、子宮、陰道)和附屬腺體(前庭大腺)等組成。



女性外生殖器示意圖

1. 女性生殖器的功能

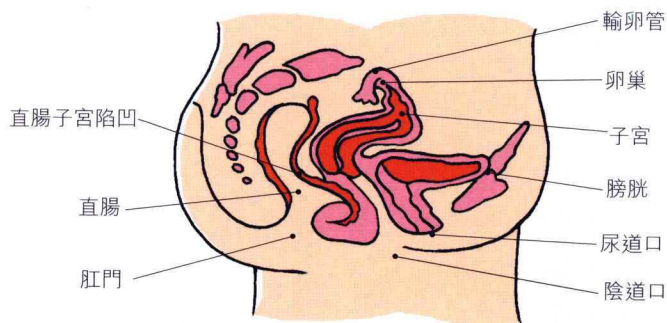
• 陰道的功能

陰道是月經排出及胎兒娩出的通道，也是性交器官。陰道上端有子宮頸，下端開口於陰道前庭後部，陰道後壁長10~12厘米，前壁長7~9厘米。陰道壁有很多皺襞及彈力纖維，有很大的伸展性。陰道壁又有很多靜脈叢，局部受損傷容易出血或形成血腫。陰道黏膜受性激素的影響，有周期性變化。前庭有4個孔道：尿道、陰道、巴氏腺管口、史堅氏腺管口。

正常情況下，陰道有自淨能力。陰道上皮含有不同程度的糖原，在陰道內乳酸桿菌的作用下，將糖原轉化成乳酸，使陰道酸鹼度(pH)保持在3.8~4.5(酸性)之間，這樣，適應在鹼性環境中生存的微生物，便不能在陰道內生長繁殖。

概括起來，陰道的功能主要如下。

- (1) 月經排出的必經之路。
- (2) 胎兒分娩的通路。
- (3) 女性性交的器官。
- (4) 陰道後穹隆具有儲存精液的功能。
- (5) 陰道後穹隆是診斷盆腔、腹腔某些疾病或手術的通路。



女性生殖器—矢狀剖面圖

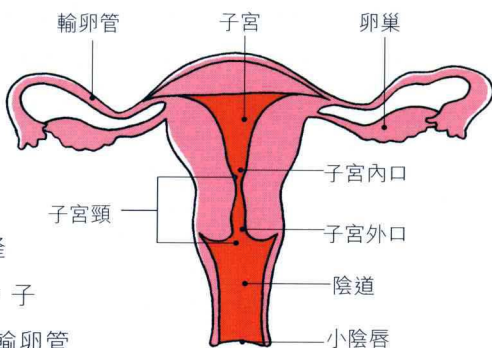
✚ 專家提醒

陰道經子宮、輸卵管與腹腔相通，陰道出現病變或感染後要及時就醫，不及早延醫會使陰道內感染的細菌向上逆行進入腹腔，給自身帶來更麻煩更難治的女性病。更不要隨便往陰道裏塞東西，如陰道栓劑、異物等。



• 子宮的功能

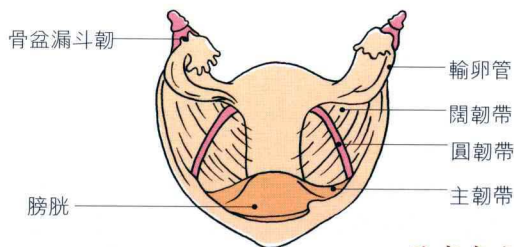
子宮位於骨盆腔中央，呈倒置的梨形，前面扁平，後面稍微突出，大小如同自己握緊的拳頭。上部較寬，稱子宮體，其上端隆起突出的部分叫子宮底，子宮底兩側為子宮角，與輸卵管相通。下部較窄，呈圓柱狀，稱子宮頸。



女性內生殖器示意圖

子宮為一空腔器官，腔內覆蓋有黏膜，稱「子宮內膜」，從青春期到更年期，子宮內膜受卵巢激素的影響，發生周期性的變化並產生月經。性交時，子宮為精子到達輸卵管的通道；受孕後，子宮為胚胎發育、成長的場所；分娩時，子宮收縮，使胎兒及胎盤娩出。

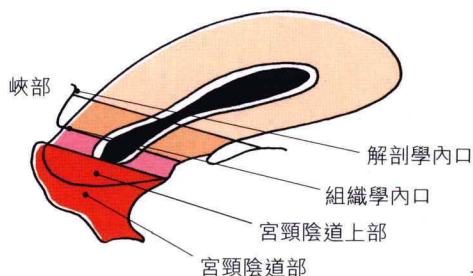
子宮腔為一上寬下窄的三角形，在子宮體與子宮頸之間形成最狹窄的部分，在非孕期，長約1厘米，其下端與子宮頸內腔相連。子宮頸內腔呈梭形，稱為子宮頸管，成年女性長約3厘米；其下端稱為子宮頸外口，連接陰道頂端。未孕育過胎兒的子宮頸外口呈圓形，已生過孩子的宮頸外口，由於受分娩的影響，形成了大小不等的橫裂，而分成前後兩唇。



子宮各韌帶的關係

正常的子宮有較大的活動性，但一般呈前傾前屈位。這主要依賴於子宮的圓韌帶、闊韌帶、主韌帶和子宮骶骨韌帶的依托及骨盆底肌肉和筋膜的支托作用。

子宮頸突出於陰道內，內含有腺體，可分泌一種黏液，即宮頸黏液，這種黏液的性狀和量的多少，與子宮內膜一樣，受卵巢功能的影響並呈明顯的周期性變化。排卵期，在雌激素作用下，宮頸黏液稀薄，有利於精子通過；與此同時，精子還能從子宮頸黏液中攝取養分，增加其活力，促進精子與卵子結合。而排卵後，在孕激素作用下，宮頸黏液減少且黏稠，並可在子宮頸管內形成黏液栓，「隔斷」子宮腔與陰道，起保護作用，同時，不利於精子通過子宮頸。



子宮矢狀斷面

概括起來，子宮的功能如下。

- (1) 子宮是胎兒生長發育的「小屋」。
- (2) 子宮內膜受卵巢激素的影響而產生周期性出血即形成月經。

+ 專家提醒

子宮位置異常往往會降低女性的受孕率，甚至導致女性不孕。



- (3) 妊娠期子宮肌纖維增粗，在分娩過程中，子宮肌肉的收縮力是胎兒分娩出來的主要動力。
- (4) 在性興奮時，子宮收縮提升，宮頸也被動提升，可使陰道加長。
- (5) 性交時，子宮是精子通向輸卵管的通道。

• 輸卵管的功能

輸卵管是女性生殖系統的主要組成部分之一，是受精場所，具有輸送精子、卵子和受精卵，提供精子儲存、獲能、頂體反應等生理功能。在解剖上分傘部、壺腹部、峽部和間質部。任何部位阻塞都可能引起輸卵管功能障礙而導致不孕或輸卵管妊娠，俗稱「宮外孕」。

「宮外孕」發生的主要原因如下。

- (1) 輸卵管發炎，特別是流產後、分娩後、手術後的炎症感染，嚴重的闌尾炎也可能波及輸卵管而使其閉塞不通。
- (2) 患過肺結核未經徹底治療，不知不覺地影響輸卵管也可導致輸卵管不通。
- (3) 先天性輸卵管發育不良、纖細扭曲、功能障礙等。
- (4) 子宮內膜異位元症及息肉都會使輸卵管不通。

• 卵巢的功能

- (1) 產生卵子。卵巢是女性的性腺，是產生卵子的工廠。育齡女性除妊娠和哺乳期外，卵巢每個月都將發生1次周期性變化並排出卵細胞，排卵在月經周期的第14~16天發生，排卵後卵子存活時間約為數小時，此時，卵子如進入輸卵管並遇到精子即受精成為受精卵。

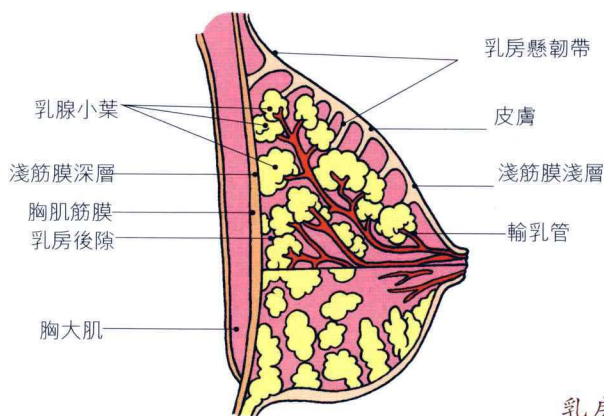
(2) 分泌性激素。在卵巢發生的周期性變化中，伴有雌激素、孕激素和極少量的雄激素這三種性激素的產生和分泌。它們對女性的臟腑、機體有着重要的作用。卵巢功能衰退提示女人開始衰老。

2. 女性乳房的功能

在人的成長過程中，乳房是不可缺少的器官。女性乳房顯得非常重要，不局限於哺育後代，還有諸多功能。

• 喚起性愛

成熟女性隆起的乳房使其更健美，對異性有着特殊的吸引力。



乳房矢狀剖面

• 判斷胎兒健康和助產

妊娠後乳房受胎盤等分泌的雌激素、孕激素的刺激，即開始不斷增大，孕婦感到脹滿，覺得原來胸罩太緊、太小，必須換大號，此過程持續整個孕期，這表示胎兒發育良好。反之，如乳房脹滿感停止，反而縮小，提示胎兒生長可能不正常。