

拒绝妇科疾病，还女人一生健康

这是一本女人不得不读的书，尤其是那些已经做了母亲或未来要成为母亲的人，当你了解了女性的生理结构、知道了妇科问题的根源、掌握了预防保养的方法，便可轻松踏上健康幸福之路……

史晓旻 著

妇科革命

妇科病，别说与你无关

世界知识出版社



拒绝妇科疾病，还女人一生健康

这是一本女人不得不读的书，尤其是那些已经做了母亲或未来要成为母亲的人，当你了解了女性的生理结构、知道了妇科问题的根源、掌握了预防保养的方法，便可轻松踏上健康幸福之路……

史晓旻 著

妇科 革命

妇科病，别说与你无关

世界知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科革命：妇科病，别说与你无关 /

史晓旻 著 —北京：世界知识出版社，2010.3

ISBN 978-7-5012-3772-2

I. ①妇… II. ①史… III. ①妇科病—防治 IV. ①R711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第029908号

- | | |
|------|--|
| 责任编辑 | 吴 捷 |
| 责任出版 | 刘 喆 |
| 责任校对 | 张 琨 |
| 封面设计 | 奇文堂 |
| 书 名 | 妇科革命：妇科病，别说与你无关
Fuke Geming Fukebing Bieshuo Yu Ni Wuguan |
| 作 者 | 史晓旻 著 |
| 出版发行 | 世界知识出版社 |
| 地址邮编 | 北京市东城区干面胡同51号 (100010) |
| 网 址 | www.wap1934.com |
| 印 刷 | 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开本印张 | 787 × 1092毫米 1/16 15¼ 印张 |
| 字 数 | 160千字 |
| 版次印次 | 2010年3月第一版 2010年3月第一次印刷 |
| 定 价 | 26.00元 |

版权所有 翻印必究



序

这是一位致力于女性保健事业的女作者，写给每个关心自己健康的女性朋友的科普读本。

人类健康问题无论从怎样的角度来看，都应该是最重要的，也是最值得关注的问题。我国卫生部发言人明确指出，我国医改的发展方向应该是以预防为主的全民保健医疗模式。

相传，我国一代名医扁鹊曾说过，他家弟兄三人行医多年，大哥医术最高，可防患于未然，却名不出户；二哥医术略逊，可诊病于初萌，却名不出村；我本人医术最差，只能重病施治，但却名满天下。他想告诉我们后人的正是：不要陷入“预防保健不屑一顾，得了重病找医生”的误区。只有防患于未然才是健康人生的根本，是最明智的选择。否则，很可能是花很多钱也无法挽回生命，最终落得人财两空的可悲结局。

我们知道，现在妇科医院越来越多，妇科医生也越来越多，而妇科发病率却并未减少。究其原因，是人们的预防意识不足，预防手段太少，缺乏对女性自身生理结构的了解。本书作者正是从这样的角度出发，以深入浅出的文笔，向我们展示了女性身体的结构、可能发生的各种疾病的病因，以及行之有效的预防保健方法等大量的专业知识。并以自然的笔调娓娓道来，让我们不再



因无知而让自己陷于宫颈癌这样可怕的危险境况中，也不会再让我们在面对各种各样的妇科病困扰时因不了解而恐慌，而无所适从了！

作者多年以来致力于女性健康保健事业，积累了大量的实际工作经验，同时也收集了女性健康问题的真实题材。一个个来自于生活的小故事，折射出常见妇科病给女性同胞及家庭带来的种种问题。读者不但可以从书中了解到大量的妇科相关知识，还可以了解到如何预防妇科疾病的有效方法。

我们发现在现实生活中，从政府到百姓都越来越重视女性健康问题，各地不断出现公立和私立的妇科医院就是最好的证明。但是，妇科知识的普及却远远不够，因为，女性生殖健康科普类的读物并不多。实际上，让女性更多地了解自己、更多地了解与自己相关的疾病的预防知识，应是更为重要的事情。如果每位女性都知道怎样预防妇科疾病、怎样呵护生殖器官，当妇科出现问题苗头时，能及时调理、改变亚健康状态，那么，影响我们身体健康、家庭幸福的各类妇科问题一定会远离我们。

“让天下的女人都健康起来”不仅仅是作者的心声，也是我们所有妇产科工作者的心声。

感谢作者的辛勤笔耕！它让我们看到，这里有一个让我们女性收获健康的机会！

杨卫华*

2010年3月

*原北京天坛医院妇产科医生，于20年前开始致力于医疗DIY的研究，获得多项国家专利。



导读：妇科病，别说与你无关

在这个世界上，几乎没有人可以做到一生无病无痛，因为人吃五谷杂粮，有七情六欲，难免有病有痛。女人也一样，几乎没有一个女人可以说自己一生都与妇科病无关。作为女人，你了解妇科炎症从何而来吗？你知道哪些生活习惯与妇科炎症有关吗？虽然妇科病是每个女人不得不面对的问题，但女人可以通过有效的预防减少妇科病的发生。作为女人你应该了解自己生理结构的特点和功能！

文人说女人似水，清澈纯净，但也正因为如此，女人也更脆弱。不仅经常会有妇科病困扰，面临生育又是一大挑战。有些女性抱怨，没有结婚时很少踏进医院妇科诊室的门，可自从结了婚，妇科病总是跟自己过不去……

不知从何时起，面对老公的亲热，小梅再也无法拥有当初的快乐，尤其是最近，几乎每一次房事都带给她无法忍受的痛苦……

无可奈何之际，小梅选择了躲避。最初是晚回家，下班后去逛商场或者和朋友一起消夜；有时候借口回娘家看孩子，就



在娘家住上几天……

小梅躲避老公一段时间后，渐渐地，老公不再纠缠她了，他回家的时间却越来越晚了，有时竟然彻夜不归。

等到老公提出和小梅离婚时，小梅不明白为什么他们就感情不和了。她不同意，老公就起诉到法院。最后，老公以夫妻一年没房事为由，与小梅离婚了。

家就这样没了。小梅无论如何也想不通，如果不是和他结婚，如果不是给他生孩子，自己怎么会染上妇科病？如果不是为了满足丈夫的需求，自己又怎么会一次又一次地反复发作？现在他竟然与我分手了……

和小梅有过相同经历的女性都有同感。她们因为妇科疾病的原因造成夫妻同房疼痛不适等，但由于羞于启齿，很多女性不知道如何解决她们的根本问题，小梅就是这样的女性。

据世界卫生组织的不完全统计，妇女中各种妇科疾病的发病率在65%以上。我国有关调查资料显示，育龄妇女妇科疾病发病率在70%以上。女性一生中几乎都患过不同程度的阴道炎，其中有5%以上因病情严重影响了正常的工作和生活。

引起女性患妇科病的原因很多，最主要的原因之一当数夫妻性生活。从生理角度来看，男性生殖系统易携带病原体，如果男性平时不注意个人卫生，或者自己有病不知道，夫妻同房时就很容易通过性生活将病菌传给妻子。一旦感染妇科疾病，女性不但要遭受生理上的巨大折磨，而且在心理上还要承受巨大的压力。由于长期治疗，夫妻不能同房，从而引起夫妻之间感情不和，导致猜疑、抱怨、责备等连锁反应，感情破裂、家庭解体等惨痛接踵而来。



有关妇科疾病的资讯报道

北京相关报道：

目前，北京已有1万名20~70岁女性接受了免费宫颈疾病筛查，其中高达45.3%的受检者患宫颈炎。

2005年12月，北京“10万女性免费宫颈疾病筛查公益活动”发布首阶段1万名受检女性的调查报告，提示炎症感染在女性中广泛存在。对1万名受检女性的诊断统计显示，宫颈炎的发病率最高，其次是阴道炎症。

天津相关报道：

母亲节前夕，天津市妇儿工委与天津现代女子医院为本市4683名母亲免费体检，结果显示，受检妇女的疾病检出率居然高达93.42%，其中宫颈病变、子宫肌瘤、阴道炎及乳腺增生发病率较高。本市妇科疾病的发病率呈逐年上升趋势。

据了解，2007年的此次体检中，宫颈病变1352人，占29%；子宫肌瘤116人，占2.5%；阴道炎、附件炎、盆腔炎713人，占15.2%；乳腺疾病1260人，占27%。另外不少女性同时被检出患有多种妇科疾病。

环境污染、竞争压力、工作节奏加快、生活方式改变等诸多因素，导致我国女性妇科疾病的发病率出现变化。卵巢癌、子宫内膜异位、慢性盆腔炎、卵巢早衰等妇科疾病发病率明显上升，并呈年轻化趋势，成为威胁我国女性身体健康的“杀手”。

综合报道：

北京中卫女性健康研究院曾召开“中卫妇科博导峰会”，会上公布的数据令人震惊，在妇女的各种恶性肿瘤中，宫颈癌



的发病率仅次于乳腺癌，位居第二位，其中约有八成左右的患者被确诊时已到中晚期，且年轻患者的发病率近年来有明显上升的趋势。

妇科恶性肿瘤患者的发病年龄一般在40~50岁左右，如今30岁的患者已不鲜见，比10年前的发病年龄提早了近10年。

近10年来，我国女性的子宫内膜癌也有明显的上升和年轻化趋势，与宫颈癌的发病率相比，子宫内膜癌已由20世纪50年代的1:5上升到1:2。同40年前相比，我国女性的卵巢癌发生率增加了3倍，子宫内膜异位症的发病率上升到15%以上。与此同时，许多女性的卵巢早衰也提前了5~10年，在40~55岁的女性中，有近一半的女性提前出现了更年期症状。

长期从事妇科临床研究的相关人员也明显地感觉到，目前来就诊女性的妇科疾病与以前大相径庭。以前月经量过多的女性很多，可如今生活条件好了，营养丰富了，月经量过少、提前闭经的女性反而越来越多。

据我国权威部门统计，在物质日益丰富的今天，女性妇科出现的问题却越来越严重。据美国有关乳腺癌的统计资料显示：几乎每3分钟就有一位女性被诊断患乳腺癌，在2006年几乎每14分钟就有一位女性为此而死亡。当年有20万之多女性被查出患有乳腺癌，其中约40万的女性患者将面临死亡……

妇科疾病的高发病率，促使我国的妇科研究课题也要相应地随之转向。相关研究人员，也需要思考一下，如何有效降低妇科发病率，真正提高女性健康水平。

为此，我们有必要一同来了解一下女人的生理结构。



目 录

序	5
导 读：妇科病，别说与你无关	7
第一章 女性生理结构知识	
女性外生殖器的生理结构	1
女性内生殖器的生理结构	4
女性生理的自然防御功能	10
第二章 妇科炎症你知道多少？	
为何女性容易得妇科炎症？	13
外阴炎症你知道多少？	15
阴道炎症你知道多少？	17
宫颈炎症你知道多少？	36
子宫内膜炎你知道多少？	46
附件炎症你知道多少？	49
盆腔炎症你知道多少？	51



第三章 妇科肿瘤你知道多少？

外阴肿瘤你知道多少？	55
宫颈癌症你知道多少？	58
子宫肌瘤你知道多少？	68
子宫内膜癌你知道多少？	71
卵巢囊肿你知道多少？	77
子宫内膜异位你知道多少？	82
多囊卵巢综合症你知道多少？	85

第四章 妇科炎症的诊治介绍

急性、慢性阴道炎的诊治介绍	87
常见类型阴道炎的诊治介绍	89
宫颈糜烂的诊治介绍	95
子宫内膜炎的诊治介绍	101
附件炎症的诊治介绍	102
盆腔炎的诊治介绍	106

第五章 妇科肿瘤的诊治介绍

外阴癌的诊治介绍	109
宫颈癌症的诊治介绍	111
子宫肌瘤的诊治介绍	115
子宫内膜癌的诊治介绍	121
卵巢囊肿的诊治介绍	124
子宫内膜异位的诊治介绍	126



多囊卵巢的诊治介绍	130
尿道肉阜的诊治介绍	133
第六章 女性痛经及月经失调的诊治介绍	
痛经的诊治介绍	135
月经失调的诊治介绍	139
第七章 妇科疾病的预防保健介绍	
妇科炎症的预防保健介绍	146
妇科肿瘤的预防保健介绍	162
女性月经的预防保健介绍	175
女性生殖器官的预防保健介绍	196
附录1: 常见食物酸碱性一览表	223
附录2: 常见食物属性一览表	225
附录3: 食物金字塔	227
后 记	229



第一章 女性生理结构知识

女性只有将自己的身体结构了解清楚，才能知道怎样更好地爱护自己。保护好自己就可以远离疾病，收获健康与美丽。

要想拥有健康的身体，女性熟知自己生殖器官是非常重要的。女性生殖器官分外生殖器官与内生殖器官。它们就像一家人，一个住在院子外，一个住在院子里，中间隔着一扇门。

女性外生殖器的生理结构

女性外生殖器亦称外阴，是指阴阜以下，大腿内侧，肛门前面的区域，主要有大阴唇、小阴唇、阴蒂、尿道口、前庭大腺、前庭球、阴道口和处女膜。人们常称女性的外阴为私处，因为它很隐秘，同时它也是女性重点保护的对象。

1. 阴阜：为耻骨联合前面隆起的外阴部分，即耻骨联合前面隆起的脂肪垫，青春期该部位皮肤开始生长阴毛，分布呈尖端向下的三角形。少数女性体内雄激素水平过多者，如多囊卵



巢综合症（PCOS）患者，阴毛分布浓密，甚至达脐周、腹白线及肛周。

2. **大阴唇**：为外阴两侧、靠近两股内侧的一对长圆形隆起的皮肤皱襞。前连阴阜，后连会阴；由阴阜起向下向后伸张开来，前面左、右大阴唇联合成为前联合，后面的二端会合成为后联合，后联合位于肛门前，但不如前联合明显。大阴唇外面长有阴毛。皮下为脂肪组织、弹性纤维及静脉丛，受伤后易成血肿。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口。经产妇的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开。大阴唇的个体差异较大，有的又肥又厚，有的又小又薄。

3. **小阴唇**：是一对黏膜皱襞，在大阴唇的内侧，表面湿润。小阴唇的左右两侧的上端分叉相互联合，其上方的皮褶称为阴蒂包皮，下方的皮褶称为阴蒂系带，阴蒂就在它们的中间。小阴唇的下端在阴道口底下会合，称为阴唇系带。小阴唇黏膜下有丰富的神经分布，故感觉敏锐。由于大、小阴唇中含有丰富的神经纤维，在性刺激和性唤起中具有重要的作用，并且在性交时阴茎在阴道内抽动而牵动小阴唇使阴蒂受到刺激。

4. **阴蒂**：位于两侧小阴唇之间的顶端，是一个长圆形的小器官，末端为一个圆头，内端与一束薄的勃起组织相连接。勃起组织是一种海绵体组织，有丰富的静脉丛，又有丰富的神经末梢，故感觉敏锐，受伤后易出血。女子的阴蒂相当于男子阴茎的龟头。

5. **前庭**：两侧小阴唇所圈围的菱形区称前庭。表面有黏膜遮盖，近似一三角形，三角形的尖端是阴蒂，底边是阴唇系



带，两边是小阴唇。尿道开口在前庭上部。阴道开口在它的下部。此区域内还有前庭球和前庭大腺。

6. **处女膜**：阴道口由一个不完全封闭的黏膜遮盖，这黏膜叫处女膜。处女膜中间有一孔，经血即由此流出。处女膜孔的大小及膜的厚薄各人不同，可呈环形、半月形、伞状或筛状，剧烈运动、外伤、性生活会使处女膜破裂。处女膜破后，黏膜呈许多小圆球状物，成为处女膜痕。有些妇女出生时就没有处女膜，或者处女膜在剧烈运动时撕裂。有人认为处女膜完整与否是判断女性是否为处女或贞洁的标志，事实上处女膜不能完全说明什么。

7. **前庭球**：系一对海绵体组织，又称球海绵体，有勃起性。位于阴道口两侧。前与阴蒂静脉相连，后接前庭大腺，表面为球海绵体肌所覆盖，受伤后易出血。

8. **前庭大腺**又称**巴氏腺**：位于阴道下端，大阴唇后部，也被球海绵体肌所覆盖。是一边一个如小蚕豆大的腺体。它的腺管很狭窄，约为1.5~2厘米，开口于小阴唇下端的内侧与处女膜中下1/3交界的沟内，腺管的表皮大部分为鳞状上皮，仅在管的最里端由一层柱状细胞组成。性兴奋时分泌黄白色黏液，起滑润阴道口作用，正常检查时不能摸到此腺体。相当于男性尿道球腺。

9. **尿道口**：介于耻骨联合下缘及阴道口之间，为一不规则之椭圆小孔，小便由此流出。其后壁有一对腺体，称为尿道旁腺，开口于尿道后壁，常为细菌潜伏之处。

10. **肛门**：肛门位于大阴唇的后联合后部，由于大阴唇



的后联合不明显，阴道口与肛门之间就显得很接近。如果清洁不当，大便中的细菌污垢很容易感染到会阴部，从而上行感染阴道。

外阴是重要的女性性器官，是接受性刺激的感受器，也是女性性功能的表达器官。外阴有丰富神经末梢分布，对触觉有极端的敏感性，是女性重要的性感区。经期前后、房事前后清洁护理不当，最容易引发妇科疾病。外阴部的外观因人而异，不尽相同，这与大阴唇、小阴唇的形态以及处女膜、阴蒂等的结构与形状有关。这种外形上的差别对生理功能并无重大的影响。

女性内生殖器的生理结构

爱美之心人皆有之，每个女人都希望自己年轻漂亮，健康就是追求美丽最直接有效的方法。内生殖器是女性的内部隐秘区，它极易受病毒感染，这不仅危及女性本身的健康与美丽，而且还会贻害后代。

女性的内生殖器由外向里包括阴道、宫颈、子宫、输卵管、卵巢。

1. 阴道：阴道是由黏膜、肌层和外膜组成的前后略扁的肌性管道，上端比下端宽，成年女性后壁长约10~12厘米，前壁长约7~9厘米。由于子宫颈突出于阴道内，阴道连接子宫颈的部分实际上是一个环形腔，称之为阴道穹窿。阴道壁有许多皱



囊，以适应阴道的收缩功能。阴道壁有三层：内层为纤维层，中层为肌层，表层为阴道上皮。内层是一层致密的胶原和弹性纤维；中层的肌纤维由外向内呈螺旋状排列；阴道上皮的细胞排列独特，细胞顶面有大量微嵴并紧密“堆砌”在一起。阴道结构的这一特点，使阴道具有极大的扩张能力，以适应性交中粗大而坚硬的阴茎的插入，以及在分娩时保证胎儿通过而不致造成阴道撕裂。平时阴道前后壁互相贴近，黏膜色淡红。阴道的正常分泌物是由子宫颈腺体、子宫内膜腺体的分泌物以及阴道黏膜渗出物和阴道壁脱落的上皮细胞等混合而成的，量少、无臭，呈生鸡蛋的蛋白样，流出阴道时呈白色透明或半透明状态，通常称为白带。白带的主要作用是保持阴道内的润滑，它对男女双方性交快感和精子进入子宫腔，促进女子受孕有重要意义。

阴道位于骨盆下部的中央，连接子宫和外生殖器，上端包围子宫颈，环绕子宫颈周围的部分称阴道穹窿，可分为前、后、左、右四部分，后穹窿较深，其顶端即子宫直肠陷凹，是腹腔的最低位置；后穹窿部是性交后精液积聚的主要部位，并称之为阴道池，有利于精子进入子宫腔。阴道下端开口于阴道前庭后部，前壁与膀胱和尿道相邻，后壁与直肠贴近，即阴道在膀胱、尿道与直肠之间。

它是女性独有的特症器官，也是排出月经和娩出胎儿的管道。阴道经常处于前后壁相接触的塌陷状态。阴道的下部较窄，阴道口开口于阴道前庭，前面紧邻尿道，后面紧邻肛门。处女的阴道口的周围有处女膜附着。