

01

家庭醫學百科

Clinic

了解令人擔心的各種
身體問題及症狀

實用 女性醫學百科

身為女性都該關心的健康常識

●審訂

也下Lady's Clinic 銀座院長

池下育子

kosmos 女性Clinic 院長

野末悅子

台大醫院婦產部婦科主任

陳瑞堅

- 身體病症的自我檢查表
- 月經、子宮卵巢、性病感染等惱人疾病
- 肩膀酸痛、手腳冰冷、貧血等令人在意的症狀
- 青春期・成熟期・更年期・高齡期的身心變化

女性實用醫學百科／三采文化出版
一初版 一台北市：三采文化，2005〔民94〕
冊：公分．一（家庭醫學百科：1）
ISBN 978-986-7469-87-8（平裝）

1. 婦女-醫療、衛生方面 2. 婦科-手冊、便覽等
417 93022107

Copyright © 2005 SUN COLOR CULTURE PUBLISHING CO., LTD., TAIPEI



家庭醫學百科 01

女性實用醫學百科

編著 主婦の友社

插圖 佐古百美、八田愛、石田純一、加藤麻依子、
箕輪繪衣子、枝律子、古谷卓

譯者 林虹均

執行主編 石玉鳳

執行編輯 藍尹君

美術主編 俞品華

美術編輯 十二設計

封面設計 藍秀婷

發行人 張輝明

總編輯 曾雅青

著作權顧問 葉茂林

發行所 三采文化出版事業有限公司

地址 台北市內湖區瑞光路513巷33號8F

傳訊 TEL:8797-1234 FAX:8797-1688

網址 www.suncolor.com.tw

郵政劃撥 帳號：14319060

戶名：三采文化出版事業有限公司

本版發行 2007年3月30日

定價 NT\$320

●審訂

池下育子 (Ikeshita Ikuko)

池下Lady's Clinic銀座院長

(Part 1「令人擔心的身體苦惱事」、Part 2「女性特有的疾病」)
帝京大學醫學部畢業。1992年池下Lady's Clinic銀座開業。
對於解決女性的身心方面全面性的問題非常的積極努力。
著作有「輕鬆了解女性的醫學」(日本文藝社)、「我們的滿足」
(扶桑社)、「女性過於忙碌容易發胖」(青春出版社)等等。

野末悦子 (Nozue Etuko)

Cosmos女性Clinic院長

(Part 3「青春」、Part 4「成熟期」、Part 5「更年期」、Part 6「高齡期」)

1997年設立Cosmos女性Clinic。經常於各地舉辦演講會，並積極的參與電視的座談會等的活動。

著作有，「美麗女人的光采更年期」(主婦之友社)、「女性荷爾蒙最新療法」(朝日出版社)等其他。

櫻田美壽壽 (Sakurada Misuzu)

中野綜合醫院精神神經科部長

(P.138~P.139「青春期的煩惱心情」、P.196~P.197「成熟期的煩惱」、P.216~P.217「更年期的煩惱」、P.232「高齡期的煩惱」)

陳瑞堅

台大醫院婦產部婦科主任

台大醫院婦產部主任醫師

台大醫學院光電生物醫學中心主任

台灣婦科醫學會理事長

台灣婦科腫瘤醫學會常務監事

台灣更年期醫學會常務理事

JYOSEI NO IGAKUHYAKKA

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd. Tokyo

Copyright © 2003 Shufunotomo Co., Ltd.

●著作權所有，本圖文非經同意不得轉載。如發現書頁有裝訂錯誤或污損事情，請寄至本公司調換。

All rights reserved.

●本書所刊載之商品文字或圖片僅為說明輔助之用，非做為商標之使用，原商品商標之智慧財產權為原權利人所有。

女性實用 醫學百科

身為女性都該關心的健康常識

●審訂

池下Lady's Clinic銀座院長

池下育子

kosmos 女性Clinic 院長

野末悦子

台大醫院婦產部婦科主任

陳瑞堅



女性實用 醫學百科

CONTENTS

女性的生活週期	6
讓人擔心的這個症狀是什麼？	8

Part • 1 令人擔心的身體苦惱事

月經

月經的形成與身心的變化	14
月經的自我檢查表	
經痛等不適的症狀	16
月經不順・無月經・經量過少	18
經量多、次數多、經期拉長	20
不正常的出血	22
異常的分泌物	24
來量量看基礎體溫	26
經前症候群（PMS）	28
擺脫經痛・經前症候群（PMS）的方法	30
想了解更多有關避孕藥的事情	32

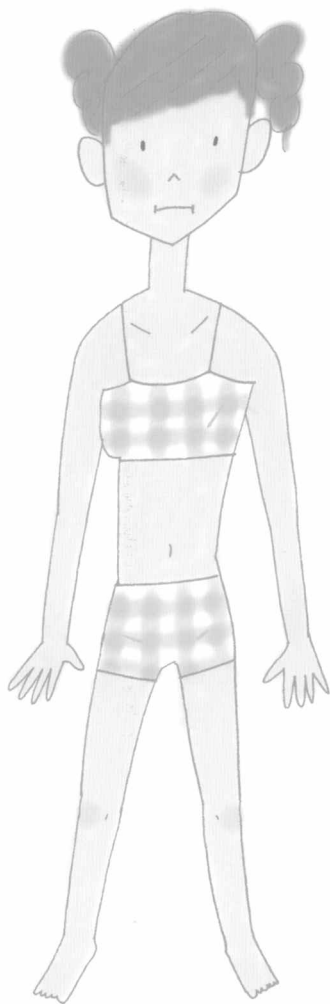
身體的苦惱事

手腳冰冷症	34
貧血	36
低血壓	38
肩膀痠痛	40
浮腫	42
便秘・痔瘡	44
膀胱炎・尿道炎・腎盂腎炎	46
漏尿	48
腰痛	50
肥胖	52
頭痛	54

女性的精神壓力

什麼是精神壓力？	56
自律神經失調症	58
憂鬱症	60
神經症	62
精神官能症	64
依賴症・攝食障礙症	66
過敏性腸道症候群・夜間磨牙・顫顎關節症	68





性病 (STD)

性病 (STD)	70
披衣菌感染 · 毛滴蟲陰道炎 · 尖形濕疣	72
性器疱疹 · B型肝炎 · 淋病 · 梅毒	74
愛滋病	76

Part · 2 女性特有的疾病

女性的身體構造	78
婦產科的診療	82

乳房的疾病

有點麻煩的乳房症狀	84
● 乳癌	86
乳房的自我診斷	88
乳癌的治療法	90
乳癌手術後的關懷	92
● 乳房常見的四種疾病	94

子宮 · 卵巢疾病自我檢查

子宮與卵巢出現問題	96
● 子宮內膜異位症	98
子宮內膜異位症的症狀	100
子宮內膜異位症的檢查	102
子宮內膜異位症的治療法	104
● 子宮肌瘤	106
子宮肌瘤的症狀	108
子宮肌瘤的檢查	110
子宮肌瘤的手術	112
● 子宮癌	114
子宮癌的症狀	116
子宮癌的治療法	118
● 卵巢囊腫	120
● 卵巢癌	122

性器官 · 其他的疾病

非特異性陰道炎 · 萎縮性陰道炎 · 念珠菌陰道炎 · 子宮頸管 瘻肉 · 外陰炎 · 萎縮性外陰炎 · 子宮頸糜爛 · 外陰潰瘍 · 甲 狀腺機能亢進症 · 甲狀腺機能低下症	124
--	-----

Part・3 青春期

青春期	128
青春期身體的變化	130
關於初經	132
月經的苦惱問題	134
減肥・壓力所引起的無月經症狀	136
青春期的煩惱心情	138
關於第一次的性經驗	140
青春期的Q&A	142



Part・4 成熟期

成熟期	146
婚前健康檢查	148

關於性愛

關於性愛	150
男性的身體與構造	152
性愛不協調的原因	154
性愛的Q&A	156

有關避孕的問題

關於避孕	158
避孕法①保險套	160
避孕法②基礎體溫法／避孕藥／殺精劑	162
避孕的Q&A	165
關於人工流產	166



有關懷孕・生產

懷孕二三事	168
受精的原理	170
母體的變化	172
生產的過程	174
懷孕・生產時的Q&A	176

不孕症

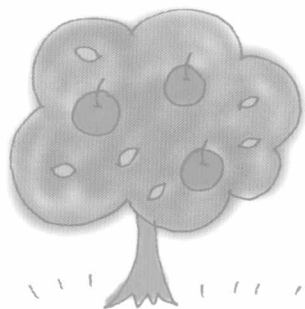
何謂不孕症？	178
不孕症的原因	180
不孕症的治療	182

生活習慣病

注意自己的生活習慣	184
高血壓	186
糖尿病	188
肝臟疾病	190
高血脂症（高膽固醇）	192
腦梗塞・心肌梗塞	194
成熟期的煩惱	196
女性的煩惱Q&A	198

Part・5 更年期

更年期	202
停經與女性荷爾蒙的變化	204
更年期障礙	206
更年期的症狀①	208
熱潮紅／盜汗／手腳冰冷／失眠	
更年期的症狀②	210
心悸・呼吸困難／頭痛及頭暈／焦躁不安與情緒 沮喪／頸部、肩膀的痠痛・腰痛	
減輕更年期的症狀	212
更年期時要小心的疾病	214
更年期的煩惱	216
更年期的性事	218
更年期性事Q&A	219
更年期障礙治療法 中藥治療	220
更年期障礙治療法 女性荷爾蒙補充療法 （HRT）	222
荷爾蒙劑的種類與用藥	224



Part・6 高齡期

高齡期	226
高齡期的疾病	
子宮下垂與子宮脫垂	227
骨質疏鬆症	228
漏尿・尿失禁	231
高齡期的煩惱	232
高齡期的性事	234

索引	236
----------	-----

女性的生活週期



青春 期

胸部變大隆起，
開始轉變成大人了。

8~18歲左右為止的青春期，可說是含苞蓓蕾的時期。子宮開始發育、卵巢開始分泌荷爾蒙。皮下脂肪開始附著、身體的曲線也開始圓潤起來，慢慢的有點女孩子的味道出現了。然後，迎接而來第一次的月經便是你在性的方面漸趨成熟，即將轉變成爲一個真正女性的象徵。

在社會的生活圈中，雖然身體已然等同成人了，但是對於社會的一些事還是懵懵懂懂的，這也是自我認知的一個重要時期。另外，青春期的女性都是天真又淳樸的。有時因為升學考試等壓力，或是過度的減肥也會造成無月經的現象發生。

從受精的一瞬間，便決定了男與女的性別。身為一個女性出生於世，從青春開始到高齡期為止的這段日子，巧妙的搭乘著女性荷爾蒙的波潮，愉快的渡過你的人生吧！





高齡期

雖然逐漸老化，但只要
用點心，也能快樂過日子。

一旦過了更年期，邁入高齡期之後，卵巢便停止工作、女性荷爾蒙也不再繼續分泌了。心臟以及肺、呼吸器官等的機能也開始低下衰退。隨著年齡的增長，身體機能的确會逐漸老化，不過，老化的速度也因人而異，愈是高齡，差別愈大。高齡期要特別注意的是骨質疏鬆症。骨量減低，骨頭變得鬆洞洞的，一不小心就容易骨折，對高齡期的女性來說是很危險的。而適當的運動、均衡良好的飲食是防止骨質疏鬆症最好的方法。

在心理情緒方面，也會因為更年期及身體狀況不佳的原因，而與同年齡的朋友日漸疏遠，這個時期正是容易感到孤獨寂寞的時期，最好能夠持續與其他不同年齡層的朋友交往，此外也要多去活動活動腦筋，預防知識智能的退化。



更年期

荷爾蒙的分泌出了問題，
許多的症狀也開始出現了！

停經前後的這幾年之間，大約45~56歲左右，算是更年期的時期。接近停經時，卵巢的機能開始衰退低下，荷爾蒙的分泌也開始紊亂失調。每一個人的更年期或停經的月經週期都不同、也有所差別，有些人停經的時間很早，也有一些人接近60歲，月經還是持續來訪。

荷爾蒙失調的症狀也因每個人而所不同的。可能會從熱潮紅、心悸、盜汗等的一些身體上的症狀開始，而出現焦躁不安、情緒鬱悶等症狀的也不在少數。荷爾蒙的分泌減少，會招致身體日漸肥胖、骨量減低導致骨質疏鬆症的出現。此外，這個時期也正是兒女長大獨立、家庭結構開始出現變化的時期。在這之前都以小孩為中心的生活，一旦兒女長大脫離家庭，自己卻無法抽離那種失去的情境，便很容易陷入卵巢空巢症候群的症狀中。



成熟期

在身體及社交方面
都是最充實的時期。

在18歲左右到40歲初期為止稱為成熟期。對女性而言可說是在性的方面最成熟的一個時期，而女性荷爾蒙雌激素的分泌達到最高點大約是在20歲前後。另外，在成熟期的這一個整個時期中，荷爾蒙的平衡是最為安定的一個時期，也是最適合懷孕生產的時期。

在社會社交上也是最能夠擔負履行許多的責任的一個時期。經歷結婚、生產，擔任養育子女的角色，在工作方面能扛起重責，活躍於社會上，可說是工作及育兒兩者一把抓。但是，這個時期的女性有過於拼命的傾向，任何事情都想要求完美追求滿分100分。最好是不要求太鑽牛角尖把自己逼得太緊比較好喔！

讓人擔心的 這個症狀是 什麼？Q&A



生理期與生理期之間，稍微會有出血的現象，會不會有問題啊？

A 排卵時的出血，稱之為中間期出血；這是在排卵時，會發現微量的出血情況。不妨做個基礎體溫表看看，若是在這個期間出血的話就不必太擔心了。不過，也有可能是因為子宮癌而出現的不正常出血，為了安全起見最好去給婦產科醫師檢查一下，比較安心喔！（→22頁）

「那個地方」好癢，到底是怎麼一回事呢？

A 最近是不是有做愛做的事情呢？還是，月經來時衛生棉沒有經常的更換以保持乾淨？陰道炎、外陰炎、性病等會導致性器搔癢的疾病是非常多的。如果症狀變得嚴重的話，不能放著不管，最好去一趟婦產科接受診療比較好喔！（→70頁）



月經來之前，乳房會有腫脹感且很疼痛，這是乳癌的症狀嗎？

A 雖然有些乳癌會出現乳房疼痛的症狀，不過大部分是乳房發現有硬塊。月經前乳房的腫脹、疼痛是因為荷爾蒙的變化所引起的經前症候群（PMS），不必太過於擔心。不過，一定要定期的做乳癌自我檢查，才可以確保身體的健康喔！（→28頁）

有時候分泌物的量會增加且帶有異味，我是不是有問題呢？

A 分泌物跟著荷爾蒙的週期起伏，出現變化是正常的。做個基礎體溫表看看就可以知道是怎麼一回事了。不過，如果發現分泌物跟平常不同，帶有惡臭且有強烈的搔癢症狀出現時，很可能是感染了念珠菌陰道炎或毛滴蟲陰道炎，這時就得去醫院檢查囉！（→24頁）

已經一年以上月經都沒有來，是不是因為減肥的緣故呢？

A 最近有不少年輕女性，因為減肥減去了太多脂肪的緣故，導致了無月經現象的發生。如果一直不去理會或放任不管的話，子宮會萎縮、卵巢的機能也會衰退，以後可能會導致無法懷孕生小孩。所以，有此種問題的女性朋友，趕快去婦產科接受診查治療吧！（→18頁）

我有頭痛的毛病，經常去藥局買頭痛藥吃，但似乎沒什麼效果…

A 有很多女性的頭痛毛病是屬於緊張型頭痛或偏頭痛，引起這兩種頭痛的基本結構是不太相同的。一般藥局所販賣的鎮痛劑對緊張型頭痛比較有止痛效果。想要治療偏頭痛最好的方式是找神經內科診療，服用醫生開出的處方比較好。（→54頁）



讓人擔心的
這個症狀是
什麼？Q&A



蹲下起身後經常會出現滿天星星的昏眩感，我是不是有貧血呢？

A 一般來說，貧血的暈眩會比蹲下起身時來的嚴重。貧血的症狀有臉色蒼白、爬樓梯時氣喘如牛、容易疲倦等。蹲下起身之所以會產生昏眩，大部分是因為送往頭部的血，在一時之間降低流量而引起的腦部貧血，這兩者經常被混淆，其實腦貧血並不是貧血，低血壓才是真正的原因喔！（→36頁）

最近感覺月經的量變得很多，這是怎麼一回事呢？

A 你最近有經痛症狀變得很嚴重、出血量變多、排出血塊等症狀嗎？這有可能是子宮肌瘤或子宮內膜異位、卵巢囊腫等疾病所造成的。近年來有愈來愈多的年輕女性罹患這些疾病，如果發現自己經血量變得比以前多很多時，最好能去給婦產科醫師診療一下比較好喔！（→96頁）



分手後，變得情緒低落、睡不好，我是不是得到憂鬱症了？

A 晚上不容易睡著，好不容易睡著了天亮前卻又醒過來，心情還悶悶的，像這樣的狀況是憂鬱症的症狀之一。但是你可能只是憂鬱症之前的「憂鬱狀態」而已，隨著時間的流逝，情況應該會好轉才對，不過若變得更加嚴重的話，可能就是真正的憂鬱症，一定要去給精神科或心身內科醫師診療，病情才會快快復原。（→60頁）

*

是不是同性戀者，或喜歡流連風月場所的人較容易得到愛滋病？

A 這個觀念是不正確的，最近20~30歲的年輕世代感染HIV的人增加了不少，大部分都是異性之間的性交所感染的。即使雙方現在交往的對象只有一個，但或許先前各自交往的對象不少，這都會增加感染愛滋病或性病的機率。如果你覺得只有自己是正常、沒問題的想法，可是非常危險的。（→76頁）



讓人擔心的 這個症狀是 什麼？Q&A

我今年37歲，常有身體發熱、臉熱烘烘等不舒服的症狀出現，在冬天也一樣，我是不是已經到了更年期了？

A 經期不順的情況是不是持續很久了？有一些30多歲的女性會有「早期閉經」，也就是提早停經的現象出現，因而會產生更年期的一些症狀，如頭昏、熱潮紅、肩膀痠痛、腰痛等。因為疲勞及精神壓力會促使這些症狀逐漸惡化，所以，要盡量放鬆自己緊張的情緒，並讓自己擁有充足地睡眠，這樣可以改善一些不適的症狀。（→202頁）

乳暈及「那個地方」的顏色讓我有點在意，真擔心會比其他人來的黑一些，有試過在胸部塗抹有美白效果的乳霜…。

A 顏色會有差別是因為個體不同的緣故。有些人的顏色會白一些，有些人會黑一些，乳暈或外陰部的顏色多多少少也會因個人體質的不同而有所差別。有些人認為，性器比較暗沉是因為性經驗比較豐富，此種說法是沒有根據的。不過，如果是感染外陰炎的話，外陰部會變紅、破皮，倘若顏色變黑，還伴隨分泌物及搔癢症狀出現時，最好去婦產科看診，了解一下比較好喔！





令人擔心的

Part ● 1 身體

苦惱事

與身心的變化

1	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	...
---	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	-----

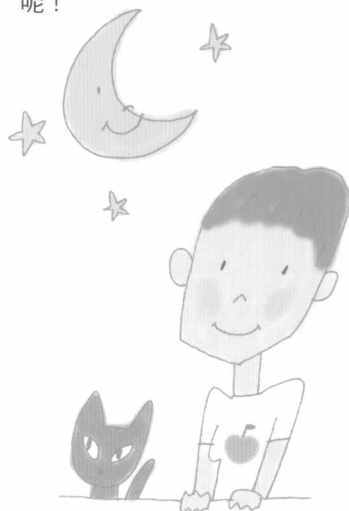
分泌期（黃體期）



月經期



從月經開始的日子起到下一次月經開始的前一日為止，稱之為月經週期。平均的月經週期是28天，但因人而異，25~38天左右是屬於正常的範圍。因為女性的身體要為懷孕及生產來做準備，所以會以這樣的週期一直反覆地變化著。如果稍加注意觀察一下的話，就會發覺因為荷爾蒙的變動，身體及心理也會跟著起變化呢！



分泌期（黃體期）

排卵之後卵泡與黃體組織產生變化，並開始分泌黃體荷爾蒙（黃體素）。這個作用會使得子宮內膜更加的厚實柔軟，以作為受精卵著床的準備。

分泌期

分泌物開始變少，呈現一種白濁糊狀的狀態。有時候會在內褲上發現稍帶黃色的分泌物。

月經期

排卵後的卵子與精子結合成為受精卵，如果著床在子宮內膜的話就是妊娠成立。如果沒有懷孕的話，黃體會萎縮而後消失，濾泡激素、黃體激素兩者的分泌會開始減少。用不到的子宮內膜會剝落，跟著血液一起排出體外，這就是月經。

月經前

分泌物再度開始增加，白濁的分泌物沾在內褲上，稍帶黃色的分泌物又出現了。分泌物的氣味也開始變得強烈而明顯。

月經開始之前

這個時期不只是身體方面，連心情都是十分不安定的一個時期。這是個容易引起乳房緊繃、漲痛、乳頭變得敏感、頭痛、肩膀酸痛、腰痛、便秘、下痢、長痘子、皮膚粗糙、情緒焦躁、憂鬱、失眠、暴飲暴食等症狀的時期，這樣的症狀稱之為「經前症候群」（PMS）。大部分的經前症候群會在月經開始之後自然消失，但有時也會轉變成為月經期間的憂鬱症狀。

月經中

這是容易引起下腹部疼痛、腰痛、嘔吐感、下痢、焦躁、頭痛、倦怠、浮腫、嗜睡、皮膚粗糙、情緒鬱悶等症狀的一個時期。如果這些症狀變得嚴重的話，有可能是隱藏了某些病因在內。

月經的形成

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

月經期

增生期（卵泡期）

排 卵

卵巢與子宮內膜



從下垂體分泌出來的荷爾蒙

濾泡刺激激素（FSH）

黃體化激素（LH）

從卵巢分泌出來的荷爾蒙

濾泡激素

黃體激素

基 礎 體 溫

排卵日

可能懷孕的時期

增生期（卵泡期）

受到下垂體分泌出的濾泡刺激激素的刺激，卵巢中的一個原始卵泡開始發育。卵泡開始發育的話，則濾泡激素便會開始分泌，子宮內膜就會開始慢慢的增加厚度。

排卵

濾泡刺激激素（FSH）與黃體化激素（LH）的分泌達到最高點，刺激了成熟的卵泡，卵泡就會將卵子排出，這個就是排卵。每個人的身體狀態不同，有些人在此時下腹部會有輕微的疼痛感。

分 泌 物

增生期前半段時期

月經後的這個時期，分泌物的量較少，感覺比較清爽。

排卵前

是分泌量增加最多的時期，像是雞蛋的蛋白般透明的黏絲狀的分泌物大概會持續個2、3天左右，氣味比較不明顯。

身體與心理的狀態

排卵

包括排卵日的2、3天之內，分泌物的量是最的一個時期。有些人在排卵時會感覺到下腹部有輕微的疼痛感（排卵痛）。