

 名医告诉你系列丛书

健康是福，健康是金！本书献给渴求健康的患者朋友，教你从病理入手，根据不同症状，正确用药，合理膳食，注重调养。

有它在手，康复无忧！

# 妇科病

## 用药宜忌 日常调养

杨东霞 段志宇 编著

FUKEBING


YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

名医请到家，有病轻松治

指点用药宜忌，揭示调养秘诀

《名医告诉你》，健康零距离

黑龙江科学技术出版社

 名医告诉你系列丛书

# 妇科病

用药宜忌 ⑤ 日常调养

**图书在版编目(CIP)数据**

妇科病用药宜忌与日常调养 / 杨东霞, 段志宇编著. ——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2010.5

(名医告诉你系列丛书)

ISBN 978-7-5388-6290-4

I. ①妇… II. ①杨… ②段… III. ①妇科病—用药法 ②妇科病—防治 IV. ①R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 034148 号

责任编辑 王 莉

装帧设计 刘 洋

**妇科病用药宜忌与日常调养**

FUKEBING YONGYAO YIJI YU RICHANG TIAOYANG

杨东霞 段志宇 编著

---

出 版 黑龙江科学技术出版社  
(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001)  
电话:0451-53642106 传真:0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京京师印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 13

字 数 250 千字

版 次 2010 年 6 月第 1 版 · 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6290-4/R·1661

定 价 19.80 元



## 了解女性的生理结构 1

---

- 女性一生分哪几个阶段 / 1
- 女性新生儿期的生理特点是什么 / 1
- 女性幼年期的生理特点是什么 / 1
- 青春期女性的生理特点是什么 / 2
- 女性性成熟期的生理特点是什么 / 2
- 更年期女性的生理特点是什么 / 2
- 老年期女性的生理特点是什么 / 3
- 女性的外阴结构与功能是怎样的 / 3
- 子宫的生理结构与功能是怎样的 / 4
- 阴道的生理结构与功能是怎样的 / 4
- 输卵管的结构与功能是怎样的 / 5
- 卵巢的构造与功能是怎样的 / 5
- 乳房的构造与功能是怎样的 / 6
- 妇科病通常指女性哪些疾病 / 6
- 女性的生殖系统有什么样的自然防御功能 / 7

## 女性月经病 8

---

女性为什么会来月经 / 8

如何判断月经是否正常 / 8

什么情况下才可视为月经不调 / 9

月经不调的主要症状是什么 / 9

哪些因素会导致月经不调 / 9

女性痛经是怎么回事 / 10

如何缓解痛经 / 10

导致女性痛经都有哪些因素 / 11

女性闭经哪些属于正常现象,哪些属于非正常现象 / 11

导致闭经都有哪些原因 / 12

什么是功能性子宫出血 / 13

什么是经前期综合征 / 13

经前其综合征都有哪些表现 / 13

女性在什么时候会出现更年期综合征 / 13

女性患更年期综合征会出现哪些症状 / 14

## 女性妇科炎症 15

---

妇科炎症包括哪些疾病 / 15

哪些因素会引发妇科炎症 / 15

妇科炎症的危害是什么 / 16

妇科炎症与白带有什么关系 / 16

白带化验单上的符号和数据代表着什么意思 / 16

什么是盆腔炎 / 17

患急性盆腔炎的原因和症状是什么 / 17  
引发慢性盆腔炎的原因和症状是什么 / 17  
怎样预防盆腔炎的发生 / 18  
什么是宫颈炎 / 19  
患急性宫颈炎会出现哪些症状 / 19  
患慢性宫颈炎会出现哪些症状 / 19  
怎样防止患宫颈炎 / 20  
为什么要重视宫颈糜烂 / 20  
引发阴道炎的病原体都有哪些 / 20  
阴道炎有哪些症状 / 21  
什么是滴虫性阴道炎 / 21  
什么是霉菌性阴道炎 / 21  
什么是细菌性阴道病 / 22  
何谓老年性阴道炎 / 22  
如何防治滴虫性阴道炎 / 22  
如何防治霉菌性阴道炎 / 23  
如何防治细菌性阴道炎 / 24  
如何防治老年性阴道炎 / 24  
如何预防婴幼儿患外阴炎 / 25  
生活中应怎样预防阴道炎 / 26  
糖尿病是怎样诱发阴道炎的 / 26  
为什么阴道炎未痊愈不可停止用药 / 27  
什么是附件炎 / 27  
急、慢性附件炎分别会出现那些症状 / 27  
哪些原因会引发附件炎 / 27  
怎样防止患附件炎 / 27  
阴部疼痛会是哪些原因造成的 / 28  
外阴瘙痒是怎么回事 / 28

- 引起外阴瘙痒通常都有哪些原因 / 29
- 如何对阴部进行自我检查 / 29
- 阴部自检可以发现哪些异常情况 / 30
- 哪些原因会使外阴出现异味 / 30
- 引起阴道分泌物异常都有哪些原因 / 31
- 外阴白斑是一种什么病 / 32
- 患外阴白斑会有哪些不适反应 / 32
- 怎样通过白带异常诊断病症 / 32
- 阴道出血通常都是哪些原因引起的 / 33
- 哪些病症会引起女性下腹疼痛 / 34

## 女性乳腺疾病 35

---

- 患急性乳腺炎的原因及会出现哪些症状 / 35
- 如何防治急性乳腺炎 / 35
- 如何预防乳腺疾病的发生 / 36
- 什么是乳腺增生 / 36
- 为什么不能忽视乳腺增生 / 36
- 乳腺增生会出现那些症状 / 36
- 如何治疗乳腺增生 / 37
- 何谓乳房纤维腺瘤 / 37
- 何谓乳腺癌 / 37
- 乳腺癌的发病因素是什么 / 37
- 乳腺癌的临床表现有哪些 / 38
- 乳腺癌的诊治方法有几种 / 39
- 如何预防乳腺癌 / 39
- 如何进行乳房自我检查 / 40

副乳有哪些种类 / 41

对腋下副乳应怎样治疗 / 42

## 女性生殖器官肿瘤疾病 43

---

何谓女性生殖器官肿瘤 / 43

什么是子宫肌瘤 / 43

患子宫肌瘤会出现哪些症状 / 44

子宫脱垂的原因是什么 / 44

子宫肌瘤会引起哪些疾病 / 45

子宫脱垂程度是怎样划分的 / 45

什么是子宫内膜异位症 / 45

患子宫内膜异位症有哪些症状 / 46

怎样防治子宫内膜异位症 / 46

什么是子宫内膜癌 / 46

患子宫内膜癌会出现哪些症状 / 47

如何预防子宫内膜癌 / 47

如何治疗子宫内膜癌 / 47

什么是卵巢囊肿 / 47

患卵巢囊肿会出现哪些症状 / 48

如何预防卵巢囊肿的发生 / 48

什么是卵巢肿瘤 / 49

患良性卵巢肿瘤有哪些症状 / 49

患恶性卵巢肿瘤有哪些症状 / 49

引发恶性卵巢肿瘤的主要因素是什么 / 49

怎样通过症状早期判断是否为卵巢癌 / 50

怎样预防卵巢癌 / 51



女性下腹出现包块可能是哪些疾病引起的 / 51

什么是妊娠滋养细胞疾病 / 52

## 女性性病 53

---

性病分哪些种类 / 53

性病对女性有什么样的危害 / 53

性病都是通过什么途径传播的 / 54

什么是淋病 / 54

什么是尖锐湿疣 / 54

何谓软下疳 / 55

什么是梅毒 / 55

梅毒分哪几期及各期的症状 / 55

什么是艾滋病 / 56

艾滋病是通过什么途径传播的 / 57

## 女性避孕与生育 58

---

先天性女性生殖道畸形是怎么回事 / 58

宫外孕的危害是什么 / 58

宫外孕的早期症状是什么 / 59

什么是不孕症 / 59

女性不孕通常有哪些原因 / 59

不孕症患者应做哪些检查 / 60

不孕症应怎样治疗 / 61

女性子宫后位如何怀孕 / 62

为什么乳腺癌患者不宜怀孕 / 63  
为什么阴道炎患者不宜怀孕 / 63  
什么是葡萄胎 / 64  
完全性葡萄胎的早期症状是什么 / 64  
部分性葡萄胎早期症状是什么 / 65  
什么是人工流产 / 65  
怎样选择做人工流产的时间 / 65  
为什么不可盲目选择无痛人流 / 66  
进行人工流产前应注意哪些事项 / 66  
人工流产手术后要注意哪些事项 / 66  
哪些情况不宜做人工流产 / 67  
初孕女性为什么不宜做人工流产 / 68  
流产、分娩后怎样预防感染 / 68  
女性避孕都有哪些方法 / 69  
女性如何帮助男性正确使用避孕套 / 70  
女性如何应对避孕套过敏反应 / 70  
口服避孕药有哪些副作用 / 71  
服用避孕药要注意哪些事项 / 71  
哪些做法会使避孕失败 / 72  
女性生殖器官损伤性疾病的常见病因 / 73  
更年期女性应如何进行自我调护 / 73

## 女性性生活常识 75

---

什么是女性性功能障碍 / 75  
哪些表现说明有性功能障碍 / 75  
女性性功能障碍产生的病理性原因都有哪些 / 76

- 女性性功能障碍产生的心理性原因都有哪些 / 76
- 何谓正常女子性功能 / 77
- 影响性欲的原因都有哪些 / 77
- 性生活不和谐可能都由哪些原因引起的 / 78
- 改变性生活不和谐可采取哪些措施 / 78
- 延长性交时间可采用哪些方法 / 79
- 为什么要注重性生活前后的清洁 / 79
- 女性自慰时应注意哪些事项 / 80
- 过早发生性行为有哪些危害 / 81
- 经期进行性生活有什么样的不良后果 / 82
- 为什么患阴道炎时应避免性生活 / 83
- 哪些手术结束后应避免性生活 / 83

## 妇科病的治疗原则 84

---

- 女性为什么应定期到医院进行妇科检查 / 84
- 做妇科检查选择什么时间最合适 / 84
- 哪些疾病容易诱发妇科病 / 85
- 哪些妇科病适宜选中医治疗 / 85
- 女性了解妇科常识有什么好处 / 86
- 一旦患了妇科疾病应怎样面对 / 86
- 妇科癌症是不可治愈的吗 / 87
- 为什么对病症不可抱自愈的侥幸心理 / 88
- 为什么例行检查时应避免羞涩心理 / 88
- 手术前应避免哪些担忧心理 / 89
- 怎样建立良好的医患关系 / 89

## 女性卫生保健常识 91

---

- 青春期少女应了解哪些日常保健常识 / 91
- 青年期女性应了解哪些保健常识 / 91
- 大量用抗生素类药物有哪些害处 / 92
- 妊娠期女性须了解哪些保健常识 / 92
- 更年期女性需了解哪些保健常识 / 93
- 女性经期要注意哪些卫生 / 93
- 怎样能经常保持外阴清洁干燥 / 94
- 使用卫生巾要注意什么 / 95
- 经常使用护垫有什么不好 / 95
- 日常应怎样注意不同时期的性器官卫生 / 96

## 女性日常生活注意事项 98

---

- 洗衣机里有哪些隐患 / 98
- 为什么说服用保健品要慎重 / 98
- 女性经期饮食有哪些宜忌 / 99
- 为什么经期不宜饮浓茶 / 100
- 过量吃甜食有什么不利影响 / 100
- 女性吸烟或被动吸烟有哪些害处 / 100
- 为什么经期应避免着凉 / 101
- 为什么经期不宜穿紧身裤 / 101
- 经期捶打腰背会出现哪些后果 / 102
- 为什么女性最好不用爽身粉 / 102
- 经常用化学洗液洗阴部有什么不好 / 103

常服丰乳药物会产生哪些不良后果 / 103

女性为什么不宜长时间憋尿 / 104

女性久戴胸罩会有哪些不良后果 / 104

长期上夜班对女性会有什么影响 / 105

## 女性日常心理养护 106

---

摆脱心理困境可用哪些方法 / 106

女性怎样缓解日常的精神压力 / 106

怎样消除心理疲劳 / 107

用良性暗示养生是怎么回事 / 107

怎样消除社会环境对患者的影响 / 108

## 女性日常运动保健 109

---

运动不当易引发哪些妇科病 / 109

经期运动要注意哪些事项 / 110

更年期女性运动时应注意哪些事项 / 111

女性游泳时要注意什么 / 112

肚皮舞有哪些保健作用 / 112

锻炼阴道肌肉的凯格尔运动怎样做 / 113

做仰卧起坐对女性有哪些好处 / 113

## 妇科病患者日常饮食调养 115

---

- 月经不调患者怎样通过饮食调养 / 115
- 痛经患者怎样通过饮食调养 / 121
- 闭经患者怎样通过饮食调养 / 127
- 功能性子宫出血者怎样通过饮食调养 / 133
- 盆腔炎患者怎样通过饮食调养 / 139
- 阴道炎患者怎样通过饮食调养 / 145
- 卵巢疾病患者怎样通过饮食调养 / 151
- 急性乳腺炎患者怎样通过饮食调养 / 157
- 乳腺增生患者怎样通过饮食调养 / 163
- 乳腺癌患者怎样通过饮食调养 / 169
- 子宫脱垂患者怎样通过饮食调养 / 176
- 女性性欲冷淡怎样通过饮食调养 / 182
- 更年期女性怎样通过饮食调养 / 187

# 了解 **女性** 的生理结构

## 女性一生分哪几个阶段

女性的一生根据其生理特点可分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期和老年期6个阶段。

## 女性新生儿期的生理特点是什么

出生4周内的婴儿称为新生儿期。女性胎儿由于受胎盘及母体性腺产生的激素影响,其外阴较丰满,子宫、卵巢有一定程度的发育,乳房略隆起,个别有乳液分泌现象。婴儿出生后,血液中的激素水平迅速下降,可出现少量阴道流血。这些都是正常生理现象,绝大多数会很快消失。

## 女性幼年期的生理特点是什么

从新生儿期到12岁左右称幼年期。这一时期的女孩儿体格虽快速增长,但生殖器却发育缓慢,生理学上称为幼稚型。特点是阴道狭窄,上皮薄,无皱襞,细胞内缺乏糖原、酸度低、抗感染能力强。子宫颈比子宫体长,占子宫全长的2/3。卵巢狭长,卵泡不发育。七八岁起,内分泌腺开始活动,逐渐出现女性特征,骨盆逐渐变得宽大,髓、胸及耻骨前等处皮

下脂肪逐渐增多。10岁左右,卵巢中开始有少数卵泡发育,但大都达不到成熟程度。11~12岁时,第二性征开始出现。

## 青春期女性的生理特点是什么

女性从月经来潮至生殖器官发育成熟,一般在12~18岁之间。此期间全身及生殖器官迅速发育,性功能日趋成熟,第二性征明显。丘脑下部和垂体的促性腺激素分泌增加,作用加强。卵巢增大,卵泡细胞反应性提高,进一步发育,并产生性激素。在性激素的作用下,内外生殖器官发育增大,阴阜隆起,大阴唇变肥厚,小阴唇变大且有色素沉着;阴道的长度及宽度增加,阴道黏膜变厚,出现皱襞,上皮细胞内有糖原;子宫体增大,为宫颈长度的2倍;输卵管增粗。

12~13岁的女孩儿开始有月经,第一次行经称为“初潮”。由于卵巢功能尚不稳定,所以月经不规则。初潮后一般要隔数月,半年或更长时间再来月经,一般在两年左右会逐渐形成规律。

## 女性性成熟期的生理特点是什么

女性卵巢功能成熟(性激素周期性分泌及排卵)时期称为性成熟期,又称生育期。此阶段一般自18岁左右开始,历时约30年,是女性生育功能最为旺盛的时期。生殖器官及乳房在卵巢分泌的性激素作用下会发生周期性变化。

## 更年期女性的生理特点是什么

这一阶段是女性由成熟期进入老年的一个过渡时期,一般在45~55岁。这一时期又分为分绝经前期、绝经期、绝经后期。这一阶段女性卵巢功能由活跃转入衰退状态,排卵变得不规律,直到不再排卵。月经渐趋不规律,最后完全停止。

更年期内多数女性由于卵巢功能衰退,植物神经功能调节受到影





响,因此会出现阵发性面部潮红,情绪易激动,心悸与失眠等症状,医学上称之为“更年期综合征”。

## 老年期女性的生理特点是什么

老年期一般是指女性60岁以后。女性进入这一时期,机体所有内分泌功能渐渐低落,卵巢功能进入衰老阶段。除整个机体发生衰老改变外,生殖器官亦逐渐萎缩。卵巢缩小变硬,表面光滑;子宫及宫颈萎缩;阴道逐渐缩小,穹窿变窄,黏膜变薄、无弹性;阴唇皮下脂肪减少,阴道上皮萎缩,糖原消失,分泌物减少,呈碱性,易感染和发生老年性阴道炎。

## 女性的外阴结构与功能是怎样的

女性的外生殖器也称外阴,是指生殖器官的外露部分。外阴由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜、前庭球、前庭大腺、尿道口和阴道口组成。

① 阴阜。是女性直立时外生殖器中唯一可以看到的部分,位于耻骨联合前方,由于皮下脂肪丰富而微微隆起。进入青春期后,该处皮肤表面开始生长阴毛,其分布呈尖端向下的倒三角形。

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。外侧面与皮肤相同,长有阴毛。内侧面皮肤湿润似黏膜,皮层内有皮脂腺和汗腺,其分泌物可保持局部湿润。大阴唇含丰富的脂肪、血管、淋巴和神经组织,受伤后容易形成血肿。未婚女性的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口及尿道外口,有预防逆行性感染的作用。

③ 小阴唇。为一对较薄的黏膜皱襞,在大阴唇的内侧,表面湿润。小阴唇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,阴蒂就在二者之间。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,是女性性刺激敏感区之一。