

非常健康

编著 张正茂 张凤华 范玉香

# 卵巢切除

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者 **吴孟超** 院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长 **朱庆生** 领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书  
——科学指导饮食起居，预防保健

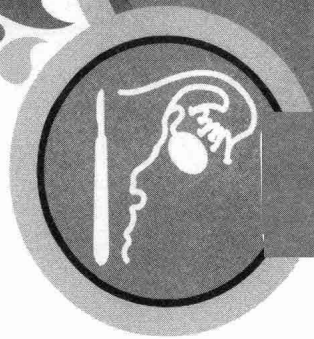
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100  
万册



编著 张正茂 张风华 范玉香

# 卵巢切除



凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

卵巢切除 / 张正茂等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2010.6

(非常健康6+1丛书)

ISBN 978 - 7 - 5345 - 7396 - 5

I. ①卵… II. ①张… III. ①卵巢切除术 IV.

①R713.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第110808号

非常健康 6+1

### 卵巢切除

---

编 著 张正茂 张风华 范玉香

责任编辑 徐祝平

特约编辑 李辉芳

责任校对 郝慧华

责任监制 刘 钧

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

---

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 4.75

字 数 76 000

版 次 2010年6月第1版

印 次 2010年6月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5345 - 7396 - 5

定 价 14.00 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

# 吴序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活泼生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士  
国家最高科学技术奖获得者

# 朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵裘老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长  
中国农村卫生协会会长



卵巢白

## 引言

王某，女性，44岁，1年前因突发下腹剧痛3小时，B型超声诊断两侧卵巢肿物均为10厘米，急症手术时发现两侧卵巢肿物坏死严重而行两侧卵巢切除术。后停经，中间服用药物补佳乐来过一次月经，之后就没有再吃药，月经就没有再来。一度她非常疑惑，“是不是还有必要再吃药来月经，如果不吃药对身体有没有什么影响呢？”带着这些疑问，王某阅读了《卵巢切除》一书之后，她豁然开朗，明白了如何对待自己。女性切除一侧或双侧卵巢后对身体有什么影响？哪些疾病必须切除卵巢？如何保养和护理卵巢？如果您对卵巢的问题也感兴趣，那么就随本书的指引解开心中的疑惑吧！



## 自测题

---

1. 卵巢的作用主要是什么？
  - A. 分泌雌孕激素
  - B. 孕育胎儿的地方
  - C. 分泌雄激素
  - D. 分泌促黄体生成素和促卵泡生成素
  
2. 哪些疾病可导致卵巢切除？

A. 子宫肌瘤	B. 子宫内膜异位症
C. 卵巢癌	D. 子宫内膜癌
  
3. 女性由于宫外孕而被切掉一侧卵巢，这对女性一生的生理造成什么影响？
  - A. 无任何影响
  - B. 可引起更年期症状的提前来临
  - C. 可导致不孕
  - D. 可引起精神异常
  - E. 可影响性生活

.....

4. 四十岁以上的女性，卵巢功能逐渐减弱，会对女性身体和生理有哪些影响？

- A. 可引起潮热、心慌
- B. 可引起骨质疏松
- C. 可出现绝经
- D. 可出现抑郁或记忆减退，甚至痴呆
- E. 性欲减退或性功能降低
- F. 身体会发胖

5. 患卵巢囊肿一定要手术切除卵巢吗？

- A. 可以观察
- B. 囊肿大于5厘米持续2~3个月不消退，可手术探查
- C. 超声引导下穿刺放液
- D. 腹腔镜探查
- E. 切除一侧卵巢

6. 妈妈50岁了，做了子宫卵巢全切手术，请问切除

.....

后对身体有没有什么影响？

- A. 苍老、憔悴
- B. 情绪难以自控，容易激动发无名火
- C. 头痛、头晕、耳鸣，白天困倦无力，夜里睡眠差、多梦
- D. 忽冷忽热，手脚发麻
- E. 容易发生骨折现象
- F. 性生活可出现阴道干涩痛

7. 子宫切除的同时，可以切除卵巢吗？

- A. 子宫肌瘤病人应保留卵巢
- B. 卵巢上皮性癌病人要切除卵巢
- C. 65 岁以上的病人可在子宫切除同时行卵巢切除
- D. 卵巢良性肿瘤可切除卵巢

8. 卵巢癌术后 4 年复查一切正常，但更年期内分泌失调症状明显，可以服用雌激素吗？

- A. 可以用雌激素

- .....
- B. 不可以用雌激素
  - C. 可选用中药进行调理
  - D. 饮食治疗

9. 哪些因素可导致卵巢功能早衰和卵巢功能低下?


- A. 口服避孕药
- B. 遗传基因
- C. 初潮年龄
- D. 生育状况

10. 日常的卵巢保养有哪些措施?

- A. 服用乌鸡白凤丸
- B. 喝豆浆
- C. 吃鱼油及含维生素 E 含量较多的食物
- D. 吃核桃
- E. 吃西洋参、女贞子
- F. 多运动

以上这些问题不看本书可能不太明白，不要紧，书中有明确的阐述，能帮助您了解卵巢切除对女性的生理和生活的影响，以及如何保养卵巢，并能帮助您解决所遇到的问题。

# 目 录



第一部分 P001  
什么情况下切除卵巢

- 一、通过卵巢揭密女性内生殖器的奥秘 / 004
  - (一) 卵巢的特点和作用 / 004
  - (二) 输卵管的作用真不小 / 006
  - (三) 子宫是孕育胎儿和月经的产地 / 008
  - (四) 阴道是性交的器官 / 009
- 二、女性外生殖器功能揭晓 / 010
  - (一) 女性外生殖器的构造 / 010
  - (二) 聚焦女性生殖器的发育变迁 / 011
- 三、哪些疾病可导致卵巢切除 / 012
  - (一) 卵巢癌是卵巢的最大杀手 / 012
  - (二) 如何早期发现卵巢癌 / 013
  - (三) 子宫内膜癌是卵巢的第二大杀手 / 014
  - (四) 年轻的宫颈癌病人可不切除卵巢 / 021
  - (五) 乳腺癌与卵巢切除 / 027
  - (六) 子宫肌瘤与卵巢切除 / 041
  - (七) 盆腔子宫内膜异位症与卵巢切除 / 046
  - (八) 卵巢良性肿瘤与卵巢切除 / 053
  - (九) 放疗和化疗与卵巢切除 / 058

第二部分

P061

卵巢切后调理与保养

一、卵巢切除后对女性生理和心理的影响 / 064

(一) 术后生育功能和性功能受影响吗 / 064

(二) 术后女性会变成男性吗 / 064

(三) 术后会衰老得更快吗 / 064

(四) 术后会出现哪些心理变化 / 065

(五) 术后会变得痴呆吗 / 067

二、卵巢功能低下的自我判定 / 068

(一) 卵巢功能早衰 / 068

(二) 卵巢功能自我判断的误区 / 069

三、卵巢切除后女性的调理与保养 / 071

(一) 术后重在自我调理 / 071

(二) 卵巢保养的秘籍 / 073

第三部分

P077

卵巢切除后的家庭护理

- 一、居住环境 / 080
- 二、精神调理 / 082
- 三、生活调理 / 084
- 四、安排好病人的饮食 / 087

第四部分

P089

营养“秘密花园”

- 一、营养卵巢必不可少的营养成分 / 094
  - (一) 维生素 E 不可少 / 094
  - (二) 维生素 A 不可少 / 096
- 二、秘密花园需要的食物 / 097
  - (一) 保持年轻与活力的雌激素 / 097
  - (二) 降低胆固醇的食物 / 100
  - (三) 消肿利尿、消积化痰的中药饮食 / 101
  - (四) 增强骨质的饮食 / 102
- 三、烟酒对女性的影响 / 103
  - (一) 烟酒影响生育 / 103
  - (二) 烟酒影响夫妻生活 / 104

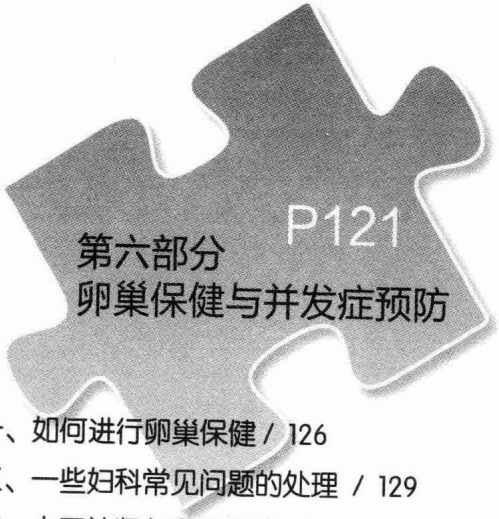
第五部分

P105

卵巢切除后康复运动

- 一、适量运动的女人可以防卵巢癌变 / 108
  - (一) 运动可防治癌症 / 108
  - (二) 运动是预防卵巢癌的一道防线 / 110
- 二、卵巢切除术后运动项目的选择 / 111
  - (一) 术后围手术期适量运动 / 111
  - (二) 卵巢切除术后运动的原则 / 112
- 三、行走是最好的有氧运动 / 116
  - (一) 最简便的方法是行走 / 116
  - (二) 行走对病人术后恢复的好处 / 117
  - (三) 运动能给身心带来愉悦 / 118
- 四、卵巢切除术后康复要点 / 119
  - (一) 运动康复与术后静养 / 119
  - (二) 卵巢切除术后康复的注意事项 / 120





P121  
第六部分  
卵巢保健与并发症预防

- 一、如何进行卵巢保健 / 126
- 二、一些妇科常见问题的处理 / 129
- 三、中医补肾与卵巢健康 / 130
- 四、卵巢切除后怎么办 / 131