

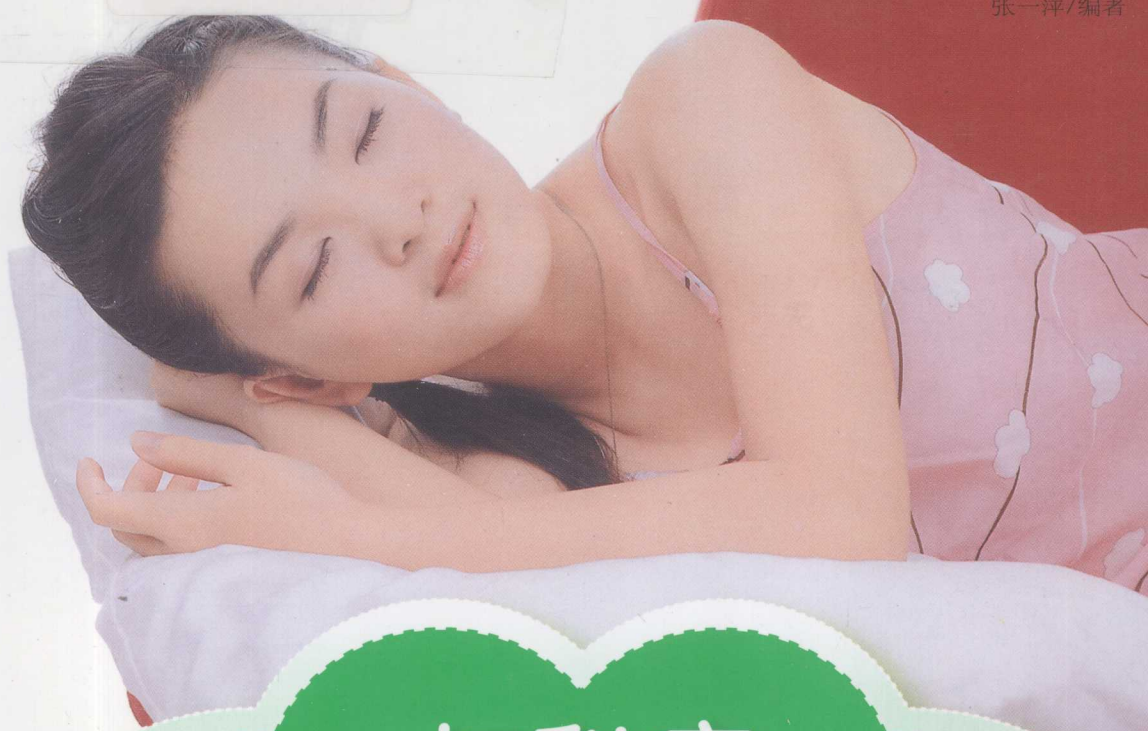
B
博尔乐
BOLER



医药学院 610 2 12031431

升级版

张一萍/编著



妇科病 早治疗

专家指导

送给女性最好的礼物！一本可信赖的、详细实用的妇科病早治疗家庭用书，
犹如拥有私人家庭医生般方便

中国人口出版社



医药学院 610 2 12031431

妇科病 早治疗

专家指导



张一萍/编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科病早治疗专家指导/张一萍编著. —北京: 中国人口出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5101-0847-1

I. ①妇… II. ①张… III. ①妇科病—诊疗 IV. ①R711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第168061号

妇 科 病 早 治 疗 专 家 指 导

张一萍 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京华戈印务有限公司
开 本	710 × 1010 1/16
印 张	15 插页 4
字 数	200千
版 次	2011年12月第1版
印 次	2011年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0847-1
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83514662
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

靓肤美颜菜

LIANGFUMEIYANCAI

山药南瓜汤

材料 南瓜 250 克, 山药 100 克。

做法 ▶▶▶

1. 南瓜去皮、去瓤, 洗净, 切块; 山药去皮, 洗净, 切片。
2. 炒锅倒油烧至六成热, 加葱花、姜丝爆香, 放入南瓜块和山药片翻炒均匀, 加适量清水, 煮至南瓜块和山药片熟透, 用精盐和鸡精调味即可。



脆炒南瓜丝

材料 嫩南瓜 250 克。

做法 ▶▶▶

1. 将嫩南瓜洗净, 切丝。
2. 炒锅倒油烧热, 放入蒜末爆香, 再放南瓜丝炒至断生, 加鸡精、精盐炒匀, 起锅装盘即成。



南瓜补血粥

材料 老南瓜 150 克，山楂、花生米、大枣各 25 克，小米 50 克。

做法 ▶▶▶

1. 将老南瓜洗净，去皮、瓤，切成小块；山楂洗净，去核，切成小块；花生米、大枣、小米洗净。
2. 南瓜、山楂、花生米、大枣、小米同入锅内，倒入适量水煮成稀粥，调入红糖即成。



俄式红汤牛肉

材料 牛肉 300 克，胡萝卜、土豆、洋葱、圆白菜各 50 克。

做法 ▶▶▶

1. 将土豆去皮洗净，切块；胡萝卜去皮洗净，切块；圆白菜洗净，切块；洋葱洗净，切块；牛肉洗净，切块，入沸水锅中稍煮后捞出，汤留用。
2. 炒锅点火，倒黄油烧化，放入洋葱块稍煸，加入土豆块、胡萝卜块、圆白菜翻炒，加入牛肉、胡椒粉、鸡精、料酒、姜片、精盐、香叶、番茄酱和煮牛肉的汤，大火烧开，转小火炖至牛肉熟烂即可。



酸甜圆白菜

材料 圆白菜 300 克。

做法 ▶▶▶

1. 把圆白菜洗净，切片。
2. 炒锅置火上，倒油烧至五成热，放入圆白菜、精盐、白糖，快速翻炒至圆白菜断生，再加醋炒匀，起锅装盘即可。



甜蜜黄瓜

材料 嫩黄瓜 300 克, 山楂 30 克。

做法 ▶▶▶

1. 将黄瓜洗净, 去皮和瓤, 切条, 入沸水中焯透, 捞出; 山楂洗净, 用纱布包好, 加清水, 中火熬煮, 滤汁。
2. 净锅上火, 倒入山楂汁, 加入白糖, 小火熬至糖溶化后, 再加入蜂蜜收汁, 倒入黄瓜条拌匀, 出锅装盘即成。



樱桃香菇莴笋

材料 水发香菇、莴笋各 100 克, 鲜樱桃 50 克。

做法 ▶▶▶

1. 将水发香菇洗净, 切片; 莴笋去皮, 洗净, 切片; 鲜樱桃洗净。
2. 炒锅倒油烧热, 放入香菇片煸炒, 加入姜末、料酒、酱油、精盐和适量水煮沸, 改文火煨烧 10 分钟, 再将莴笋片入锅, 翻炒几下, 加入鸡精, 用水淀粉勾芡, 最后加入鲜樱桃, 淋入香油, 出锅装盘即可。



清炒笋丝

材料 莴笋 300 克。

做法 ▶▶▶

1. 把莴笋去皮和叶, 洗净, 切丝。
2. 锅中倒油烧热, 放入花椒炸香, 倒入莴笋丝, 急火快炒片刻, 加精盐和鸡精调味, 翻炒几下即可。



松子茄鱼

材料 茄子 2 个，熟炸松子 30 克。

做法 ▶▶▶

1. 将茄子去皮，竖剖成两半，在每半表面划花刀，切成菱形块；精盐、味精、白糖、醋、高汤、水淀粉对成味汁。
2. 锅置中火上，倒油烧至四成热，将茄块放入油锅炸至熟透，捞起沥油，盛盘。
3. 净锅倒油烧热，放入泡辣椒末、姜蒜末、葱花炒香，倒入味汁、松子，翻炒均匀，起锅淋在茄盘上即可。

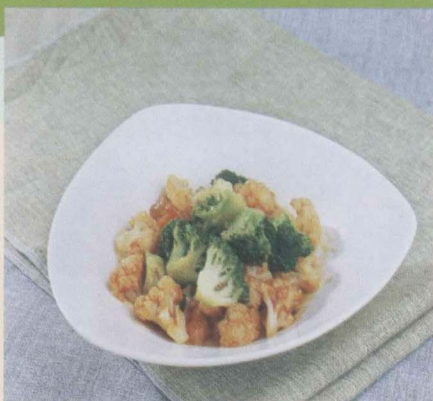


番茄双花

材料 菜花、西蓝花各200克，番茄100克。

做法 ▶▶▶

1. 将菜花、西蓝花洗净，切成小朵，入沸水锅焯片刻，投凉沥水；番茄洗净，切丁。
2. 炒锅上火，倒油烧至六成热，放入葱花爆香，放入番茄酱翻炒片刻，加入少许清水，大火烧沸，将菜花、西蓝花和番茄放入锅中，调入精盐和白糖翻炒均匀，待汤汁收稠后装盘，撒上香葱粒即可。



黄金山药条

材料 山药 300 克，熟咸鸭蛋黄 3 个。

做法 ▶▶▶

1. 把山药去皮，洗净切条；熟咸鸭蛋黄用刀压碎，加白糖、鸡精调匀。
2. 炒锅点火，倒油烧至五成热，放入山药条炸至金黄色，捞出沥油。
3. 原锅留少许油烧热，放入咸鸭蛋黄炒匀，加山药条颠炒均匀即成。

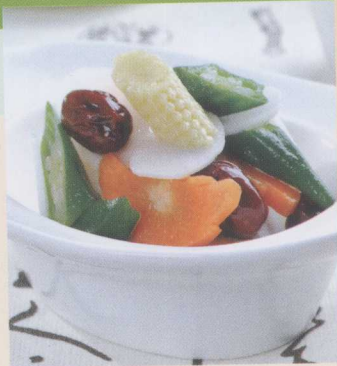


玉米笋炒山药

材料 山药、胡萝卜、秋葵、玉米笋各 50 克，红枣 5 颗。

做法 ▶▶▶

1. 将山药、胡萝卜均削皮洗净，切片；秋葵、玉米笋分别洗净，切斜段；上述原料入沸水锅焯熟，捞起沥水；红枣洗净，去核，入沸水锅煮 15 分钟，捞出沥干。
2. 炒锅倒油烧热，放入秋葵、玉米笋、胡萝卜片翻炒片刻，加入山药片、红枣，调入精盐、鸡精，翻炒均匀即可。



黑芝麻山药丸子

材料 山药150克，黑芝麻50克，鸡蛋清1个。

做法 ▶▶▶

1. 将山药去皮洗净，蒸熟后压成泥，用鸡蛋清、水淀粉和匀，搅拌成稠糊，加入洗净的黑芝麻、熟猪油搅拌均匀。
2. 锅内加清水、白糖、蜂蜜烧开，将山药泥挤成丸子，放入锅内，以小火保持汤呈微沸状态，待山药丸子浮起后改大火，用水淀粉勾芡，装碗即成。



豌豆魔芋

材料 魔芋 200 克，豌豆 100 克，洋葱 50 克。

做法 ▶▶▶

1. 把魔芋洗净，切小方块，焯水；豌豆洗净，用水煮酥软；洋葱洗净，切末。
2. 净锅上火，倒油烧热，放入洋葱末、姜蒜末煸炒，再加咖喱粉煸炒片刻，倒入豌豆、魔芋急火快炒，加入少许鸡汤、精盐、鸡精，拌炒均匀即可。



鱼香油菜

材料 油菜400克。

做法 ▶▶▶

1. 将油菜择洗干净，对半切开；白糖、米醋、酱油、鸡精、精盐、水淀粉同入碗中搅匀，制成芡汁。
2. 炒锅置火上，倒油烧热，放入油菜翻炒2分钟，盛出。
3. 净锅加油烧热，放入豆瓣酱、葱姜蒜末炒香，淋入芡汁，倒入油菜，翻炒均匀即可。

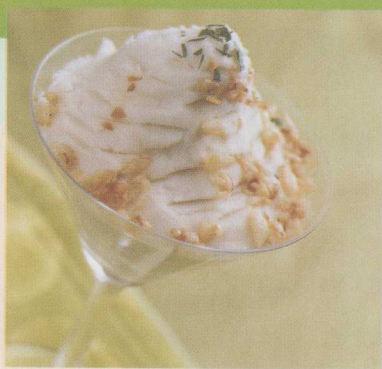


蒜香土豆泥

材料 菜花、西蓝花各200克，番茄100克。

做法 ▶▶▶

1. 将土豆洗净去皮，放入锅内，加入水和牛奶上火煮熟，把土豆制成泥状，加入精盐、胡椒粉拌匀，扣入盘内。
2. 炒锅倒入黄油烧热，放入蒜末炒香，浇在土豆泥上即可。



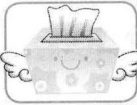
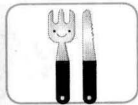
海带炖肉

材料 带皮五花肉500克，水发海带200克。

做法 ▶▶▶

1. 把五花肉刮洗干净，切块；海带洗净，切片。
2. 锅内加油烧热，放入肉块煸炒至变色，放入酱油、白糖、葱段、姜片、花椒、八角、鲜汤烧沸，转小火炖至八成熟，放入海带炖20分钟，调入精盐、味精即可。





目录

妇·科·病·早·治·疗·专·家·指·导

CONTENTS

1

珍爱乳房

- 1 乳房疼痛,是什么信号
- 3 关于乳腺增生
- 6 乳腺增生的养护
- 8 乳腺小叶增生
- 9 关于乳腺纤维瘤
- 11 你了解乳腺纤维囊性疾病吗
- 13 关于乳腺癌
- 15 预防乳腺癌的要点
- 16 走出乳腺癌误区
- 17 乳房良性肿瘤有哪些
- 20 乳房感染
- 22 警惕乳腺叶状囊肉瘤
- 23 慎重对待乳房肿块
- 25 乳房内的脂肪瘤
- 27 乳房窦道和瘻管是怎么回事
- 28 乳头溢液的疾病信号
- 30 什么是乳头佩吉特病
- 31 什么是乳管内乳头状瘤
- 33 揪出乳房杀手
- 36 乳房自检

2

拿什么拯救子宫

- 39 关于急性宫颈炎
- 41 什么是功能性子宫出血
- 43 什么是排卵型功血
- 45 什么是无排卵型功血
- 47 如何治疗宫颈白斑
- 49 什么是宫颈外翻
- 50 关于慢性子宫内膜炎
- 52 冲洗疗法可治宫颈炎
- 54 宫颈糜烂会变成宫颈癌吗
- 56 宫颈糜烂的治疗方法有哪些
- 58 子宫脱垂的预防与调护
- 60 关于子宫癌
- 61 宫颈息肉是怎么回事
- 63 当心宫腔粘连
- 65 子宫畸形可以怀孕吗
- 67 哪些子宫疾病会引起不孕
- 69 什么是子宫内膜异位症
- 72 子宫肌瘤的早期信号

- 74 发现子宫肌瘤怎么办
- 76 什么是子宫肌炎
- 77 子宫肉瘤是良性肿瘤吗
- 79 子宫肥大是病吗
- 80 女性子宫有“十怕”
- 83 没有子宫,一样可以做女人
- 85 关于子宫的妇科检查

3

关于卵巢,你知道多少

- 88 你的卵巢早衰了吗
- 90 长期腹痛警惕卵巢囊肿
- 92 谨防卵巢破裂
- 93 什么是卵巢浆液性肿瘤和黏液性肿瘤
- 94 什么是多囊卵巢综合征
- 96 卵巢肿瘤与其他肿块的区别
- 97 关于卵巢癌
- 98 当心卵巢转移性肿瘤
- 99 妊娠期患有卵巢肿瘤怎么办
- 100 切除卵巢要注意的事
- 102 让卵巢健康的生活习惯
- 104 什么是急性输卵管卵巢炎
- 105 帮你检测卵巢功能
- 106 聪明女性的卵巢健康备忘录

4

健康盆腔不发“言”

- 108 女性易患盆腔炎
- 110 盆腔炎会影响生育吗
- 111 预防盆腔炎重在房事保洁
- 113 患上盆腔炎后的“性”福生活
- 115 盆腔炎的日常调理方案
- 116 “附件”不是负担
- 118 与盆腔包块相关的 10 种疾病
- 119 什么是盆腔脓肿
- 121 盆腔淤血症的预防
- 122 盆腔的医疗检查
- 124 盆腔的家庭保健措施

5

守护私密花园

- 126 当心外阴炎
- 128 外阴溃疡是怎么回事
- 129 外阴瘙痒的难言之隐
- 131 外阴白色病变须警惕
- 132 阴道壁凹凸不平正常吗
- 133 什么是前庭大腺炎
- 135 什么是尖锐湿疣
- 136 白带不是废物
- 138 查“带”观色
- 139 了解特异性阴道炎

- 140 击败真菌性阴道炎
- 142 更年期的阴道疾病
- 143 老年女性也会得阴道炎吗
- 144 如何预防滴虫性阴道炎
- 146 异常阴道出血怎么办
- 147 谨防阴道损伤
- 149 如何使用阴道避孕环
- 150 阴部护理的五大误区
- 152 阴部的肌肉锻炼
- 154 没有阴毛是妇科疾病吗
- 156 阴毛的卫生与保健
- 157 如何进行阴部自查

6

“老朋友”，想说爱你不容易

- 159 “老朋友”不来怎么办
- 161 警惕节食性闭经
- 162 对付痛经全攻略
- 164 持续痛经不要大意
- 165 月经不调的罪魁祸首
- 167 怀孕时“老朋友”还来拜访正常吗
- 168 如何预防上环后经量过多
- 170 经期关节痛是怎么回事
- 171 当心经期过敏
- 173 与经前综合征分手
- 175 经期能不能行房事
- 176 警惕经期偏头痛
- 178 每周一次性爱，痛经不紊乱

- 179 只要经期不要痒
- 181 经期你会清洗身体吗
- 182 经期饮食好习惯
- 184 更年期综合征

7

“性”福不留病

- 187 性交疼痛是怎么回事
- 189 为什么会厌恶性事
- 191 什么是女性性功能障碍
- 192 阴道痉挛是怎么回事
- 194 “安全期”也有意外
- 196 性生活频繁女性易患肾炎
- 197 调准生物钟有助性和谐
- 199 女性阴道分泌物少怎么办
- 201 别被性技巧“忽悠”了
- 202 会让女人扫“性”的药物
- 203 谨防夏日性爱感冒症
- 204 性爱前别吃油腻食物
- 206 性生活抗“疲”备忘录
- 207 自然生产会影响性生活吗
- 209 女性欲亢进的疾病因素
- 210 剧烈性生活可致突然失明
- 211 小心被安全套“套”走健康
- 213 女性自慰的误区
- 214 恩爱过后，湿巾清洁要不得
- 215 药物流产要慎重
- 216 请分清真假性病

219 孕期性生活的注意事项

220 没有高潮正常吗

8

把妇科烦恼全“吃”掉

222 完美饮食计划远离乳腺癌

224 这样吃,可以善待乳房

225 人工流产后怎样补身体

227 消瘤蛋与鲜汤可预防子宫肌瘤

228 子宫脱垂的饮食疗法

230 盆腔炎患者饮食宜忌

231 补充维生素 C,防治阴道炎

232 常喝酸奶预防真菌性阴道炎

233 阴道出血的食疗方案

235 牛奶加蜂蜜,痛经无影踪

妇·科·病·早·治·疗·专·家·指·导

珍爱乳房

ZHENAI RUFANG

1

乳房对于女性的重要性自不待言。从女孩到成熟女性，再到为人妻、为人母，乳房在每一个阶段无不扮演着重要角色：第一次胀痛；第一件性感内衣；第一次被异性触摸；第一次被医生触诊；第一次哺乳成为母亲的那种独特感受……一次又一次发源于身体和心灵的蜕变，乳房就像一个小小坐标系，记录着女性身心成长、成熟的生命历程。在人们揣摩了时尚，揣摩了异性，揣摩了美的标准演绎推进之后，最终不要忘记了最朴实也是最重要的那一件事——健康保障。

乳房疼痛，是什么信号

女性私密

有很多女性朋友误认为乳房疼痛不是什么大不了的事情，挺一挺就过去了；还有一些女性比较害羞，觉得乳房疼痛难以启齿，不好意思去医院；甚至还有一些乳房疼痛的患者，由于一时找不到病因，误认为自己患上了“乳腺癌”，惊恐不安……这些情况都是对乳房疼痛缺乏正确的认识，要知道，乳房疼痛往往是很多疾病的警示。

1

珍爱乳房

1

女性乳房疼痛是最常见的问题，但由于症状不具特异性且可能性又太多，所以给患者及医生带来很多困扰。尽管这一类疼痛与周期性内分泌变化有关，多数是生理性的，但人们对乳房疼痛的恐惧，常常使人心烦意乱而影响到日常生活和工作。

女性在不同时期，由于生理变化和疾病等诸多原因，都可能引起乳房疼痛，女性常见的乳房疼痛主要分为以下几种。

① 青春期乳房胀痛。一般发生在 9~13 岁，这是女性出现最早的乳房疼痛。这时女性乳房开始发育。先是乳头隆起，乳房组织内出现约豌豆到蚕豆大的圆形硬结，有轻微的胀痛感。初潮后，胀痛感随着青春期末乳房发育成熟而自行消退。

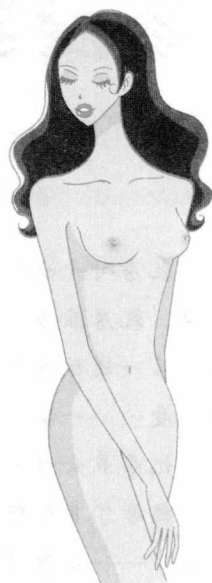
② 经前期乳房胀痛。有半数以上女性来月经前，会双乳胀痛。轻者乳房胀痛、发硬、压痛；重者乳房受到轻微震动或碰撞便会胀痛难忍，原有的颗粒状或结节感更加明显。这是由于经前体内雌激素水平增高、乳腺增生、乳腺组织水肿引起的。月经来潮后，雌激素水平下降，生理变化消失，乳房胀痛会随之消失。

③ 性生活后乳房胀痛。不和谐的性生活也可引起乳房胀痛或使原有的疼痛加重，这与性生活时乳房生理变化有关。性欲淡漠或性生活不和谐的女性，因为达不到性满足，乳房的充血、胀大会不易消退或消退不完全，而持续性充血会使乳房发胀、疼痛。

④ 孕期乳房胀痛。有一些女性怀孕后 40 天左右，由于胎盘、绒毛膜分泌大量雌激素和孕激素，会使乳腺增生、乳房增大而引起乳房胀痛不适感，严重的可能持续整个孕期。

⑤ 产后乳房疼痛。女性临产后 3~7 天，常可出现双乳胀满、硬结、疼痛。这主要是由乳腺淋巴液滞留、静脉充盈和间质水肿以及乳腺导管不畅所致。一般在乳汁畅流后，痛感多能消退。

⑥ 人流后乳房胀痛。人工流产后，有些女性乳房胀痛并能触及肿块。这是由于妊娠突然中断，激素水平急骤下降，使刚刚发育的乳腺突然停止生





长，造成乳腺肿块及乳房疼痛，多在1~2个月后逐渐好转。

⑦ 急性乳腺炎。急性乳腺炎是乳房的急性化脓性感染，主要发生于哺乳期，多见于初产妇，与乳汁淤积、不注意乳房卫生及乳房破损有关，表现为畏寒、发热、乳房红肿胀痛较重，且常伴有压痛，严重者形成脓肿。

⑧ 慢性乳腺炎。慢性乳腺炎是较少见的一种乳房胀痛，多发生于中老年女性，与受到损伤后感染有关，疼痛较轻。

⑨ 乳腺增生病。乳腺增生是一种非炎症、非肿瘤的腺内组织增生，表现为乳房肿块和乳房胀痛，胀痛的轻重不一，常是周期性的，于月经来潮前或两次月经中期胀痛明显，月经来潮后消退。

⑩ 乳房纤维腺瘤。乳房纤维腺瘤是中、青年女性常发生的良性肿瘤，主要表现为乳房肿块，或在月经来潮前或初期有局部胀痛。

乳房是女性身体比较脆弱的一部分，呵护它的健康，就意味着让自己远离病痛。因此，出现了乳房疼痛，不要惊慌失措，也不可麻痹大意，要十分重视乳房的变化，及时进行医疗检查。

温馨提示

胸罩过小容易引发乳房疾病，合适的胸罩可以保护乳房，避免乳房过度下垂，同时也能显示出女性婀娜的身姿。因此女性朋友选购胸罩时，一定要注意大小适中，穿戴不宜过紧或过于狭窄，并注意经常活动上肢，在肩部的位置移动吊带。

关于乳腺增生

女性私密

乳腺增生是女性常见的多发病之一。特别是近年来，随着女性社会生存环境和社会压力的变化，乳腺增生的发病率急剧上升。据调查，我国有

70%~80%的女性都有不同程度的乳腺增生，尤其是在白领阶层。难怪有人把此病称做“白领杀手”。

在乳腺疾病中，乳腺增生是最常见的一种妇科疾病，是一种生理增生与复旧不全造成的乳腺正常结构的紊乱。

乳腺增生主要临床特征为乳房肿块和乳房周期性疼痛，常于月经前加重，行经后减轻。乳腺增生并不是癌前期病变，转变成乳腺癌的概率极小，只有当乳腺增生在上皮组织有高度增生及不典型增生时才有癌变的可能性。所以早期预防和治疗乳腺增生极为重要。

乳腺增生的临床表现主要有以下五个特征：

一 乳房胀痛

常见为单侧或双侧乳房胀痛，以一侧偏重多见，疼痛严重者不敢触碰，甚至影响日常生活及工作。疼痛以乳房肿块处为主，也可能向患侧腋窝、胸胁或肩背部放射；有一些人则表现为乳头疼痛或痒。乳房疼痛，常于月经前数天出现或加重，行经后疼痛明显减轻或消失；疼痛亦可随情绪变化而波动。必须注意的是，乳房胀痛的周期性虽是乳腺增生的典型表现，但缺乏此特征者并不能否定病变的存在。

二 乳房肿块

常发生在单侧或双侧乳房内，有单个或多个。肿块形状有片块状、结节状、条索状、颗粒状等，其中以片块状为多见。肿块边界不明显，质地中等或稍硬，与周围组织无粘连，常有触痛。肿块大小不一，小者如粟粒般大，大者可超过3~4毫米。乳房肿块也有随月经周期而变化的特点，月经前肿块增大变硬，月经来潮后肿块缩小变软。