

医学专家
指定

家庭必备医疗保健用书

YIXUEZHUANJIAZHIGU
医学专家忠告



妇产科

北京协和医院妇产科主任 教授 ◎郎景和 著

- ◆ 初潮前后，切勿等闲视之
- ◆ 确定孕期三个的保健观念
- ◆ 没有丑女，只有懒女
- ◆ 更年期妇女的自我锻炼



中国妇女出版社

YIXUEZHUANJIAZHONGGUO

医学专家丛书



妇产科

郎景和 著

中国妇女出版社

总 策 划:乔采芬

责任编辑:乔小乔

封面设计:吴本泓

图书在版编目(CIP)数据

医学专家忠告. 妇产科 /郎景和著. - 北京:中国
妇女出版社,2000. 10

ISBN 7-80131-472-7

I. 医… II. 郎… III. ①妇产-生理卫生-基本知
识②妇科病-防治 IV. R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70857 号

医学专家忠告·妇产科

郎景和 著

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

安阳市华豫印刷厂印刷

787×960 1/32 5.5 印张 96 千字

2000 年 10 月北京第一版 2000 年 10 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80131-472-7/R·38

定价:6.00 元

目 录

第一章 青春花季	(1)
1. 幼女,要注意异物	(1)
2. 少女,要当心感染	(2)
3. 初潮前后,切勿等闲视之	(3)
4. 乳房的发育受多种因素的控制	(6)
5. 青春期的乳房疾患应及早诊治	(9)
6. 保持乳房卫生	(10)
7. 痛经严重,要找医生检查	(12)
8. 少女的急性腹痛,病种繁杂,症状多变	(14)
9. 青春萌动期要注意身体的全面发育	(18)
10. 先天遗传,后天营养	(19)
11. 没有丑女,只有懒女	(20)
12. 青春期也要注意生殖器肿瘤	(22)
13. 注意青春期的心理卫生	(26)
14. 男女同学并无智力差异	(33)
15. 未婚先孕,不能错上加错	(35)
16. 妈妈要多关心女孩子	(38)
第二章 生育时节	(43)
1. 应该知道排卵是怎么回事	(43)
2. 要学会测基础体温	(45)
3. 准确测定排卵期	(46)



·目 录·

4. 婚前检查是优生的第一步	(48)
5. 正确认识遗传与环境对个体发育的影响	(50)
6. 既要知道如何生育,又要掌握怎样避孕	(52)
7. 妊娠诊断很重要	(56)
8. 早孕有“四忌”	(57)
9. 做好遗传咨询和产前诊断	(59)
10. 妊娠早期是胎儿的“塑造成形”期	(62)
11. 妊娠中期是胎儿的“稳步发育”期	(64)
12. 妊娠后期是孕妇的“金秋”季节	(65)
13. 警惕高危妊娠	(66)
14. 切不可功亏一篑	(68)
15. 妊娠早期阴道流血要及时就医	(69)
16. 妊娠中期阴道流血不能忽视	(70)
17. 妊娠晚期阴道流血是紧张的产科急症	(70)
18. 确定孕期的三个保健观念	(71)
19. 注意胎动	(76)
20. 让我们观察胎动	(77)
21. 胎动会报警	(80)
22. 适时胎教	(82)
23. 要重视孕妇的心理保健	(85)
24. 不育症要做详细检查	(90)
25. 治疗不育症应在医生指导下进行	(91)
26. 治疗不育症要有耐心和信心	(92)
27. 输卵管再通与“复孕”	(93)
28. 产后未必都平安	(95)



第三章 人到中年	(100)
1. 外阴病形形色色,应积极诊疗	(100)
2. 积极治疗宫颈炎	(104)
3. 子宫内膜异位症是妇女的“现代病”	(106)
4. 不可小视毛发的健康	(109)
5. 术后看疤痕	(111)
6. 不规则出血是警号	(115)
7. 白带正常与否须分辨	(116)
8. 学会自我摸索肿块	(117)
9. 疼痛是疾病的“激化”	(118)
10. 中年是“多事之秋”	(119)
11. 自我感觉是不准确的	(120)
12. 要进行健康普查	(121)
13. 从容对待身体检查	(122)
第四章 绝经前后	(124)
1. 发胖,不可掉以轻心	(124)
2. 绝经是更年期的重要标志	(126)
3. 绝经前后要当心	(128)
4. 正确认识“功血”	(129)
5. “更年期感冒”会因人而异	(131)
6. 学会控制潮热	(132)
7. 绝经,并没有变“性”	(134)
8. 了解更年期的特点,不要过度紧张	(135)
9. 更年期妇女的自我锻炼	(137)
10. 肿瘤之事常记起	(138)



·目 录·

11. 肌瘤常见莫惊慌	(142)
12. 子宫颈癌早发现	(145)
13. 内膜增生要治疗	(149)
14. 卵巢——是非之地	(153)
15. 更年期与雌激素有关	(156)
16. 雌激素的使用要科学	(158)
17. 妇女各时期可患不同的疾病	(160)
18. 不要过分相信和追求药物	(163)
后 记	(166)

第一章 青春花季

1. 幼女, 要注意异物

幼女无知而好奇, 她们会“鬼使神差”地将一些小玩艺放入到阴道里去, 像纽扣、糖纸、塑料绳、玻璃球等。事情过去, 她们很少会向大人报告, 甚至完全把它忘记了——临床医生发现, 在与妈妈一道去追问“病史”时, 孩子很少会记得或承认这桩莫名其妙的“游戏”——并不是因为羞耻或难堪。

时间久了, 孩子便会出现一些症状: 白带多, 常常是脓性的, 或者有粉红色, 外阴痒, 孩子常不自禁地去搔抓, 外阴部可变红, 尤其是外阴口、处女膜周围, 或有轻度的水肿。父母对此不免无计可施, 甚至有些医生一时也一筹莫展。观察(即等待)有时确实是一种治疗, 但这种阴道炎却绝难自愈, 有的甚至绵延数月或数年之久。

异物, 不洁之物, 在阴道内引起化脓感染, 并刺激幼女娇嫩的阴道, 引起上述症状。所以, 凡遇此种情况, 不可只在外阴涂点药膏了事, 而应请医生诊治。异物取出后, 病情可明显好转。再用眼药水(如氯霉素眼



药水)每日向阴道内滴入数次,每次数滴,不日可愈。

当然,女孩也可感染其他性质的阴道炎,但因女孩阴道口较严密,这些感染机会并不多。

2.少女,要当心感染

青春期女子患阴道炎比较少见。这是因为女性阴道平时处于“贴闭”状态,外有阴唇、处女膜遮掩,内有阴道杆菌作用,使阴道内呈现酸性,可防微生物为患,这就是“洁身自好”——医学上叫“自净作用”。

但有时这种自净作用会遭到破坏,比如,身体衰弱,患急慢性病,抵抗力减弱;或者不注意妇女卫生,特别是经期卫生,月经用品不干净,外阴污染均可使细菌潜入。公共盆浴、游泳池也是容易造成感染的场所。

感染了阴道炎后,会有局部下坠及灼热感,重时全身无力,盆腔和下腹不适,阴道分泌物增多,为脓性或稀薄液体。由于分泌物刺激尿道口,可出现尿频、尿痛等。

没有结婚的女青年医治阴道炎比较不方便,但阴道坐药还是可以使用的,如磺胺坐药,可于睡眠前,两手洗净,用手指轻轻将药片推入阴道,并不会损伤处女膜。普通阴道炎至少应每日上药1次,共10天。如果是滴虫性阴道炎和霉菌性阴道炎还会有其他特殊表现,治疗则更为讲究,这在下面将专门提到。



预防是至关重要的。首先要注意外阴清洁和经期卫生,月经带和月经纸要经过消毒,不可敷衍,不能借用。提倡淋浴,不洗盆浴。公共坐式马桶并非舒适之处,还以蹲式为好。不去租借游泳衣和擦身毛巾,游泳后淋浴全身,排尿一次,虽简单,却应认真做一做。

大小便后擦拭时,应由前向后,不应由后向前,以免大便污染阴道和尿道。

母亲、姐妹、集体宿舍的同学,如有人感染了阴道炎,要注意隔离,即被褥、床单、毛巾、内裤要分开,不要混用。

3. 初潮前后,切勿等闲视之

初潮像是一场突然而至的夏日暴雨,乳房的发育和阴毛的生长则是雨前的“风云”。

女性乳房的发育,主要是由卵巢分泌的雌激素来控制的。它的变化是逐渐发生的。细心的母亲会注意到,但最敏感的还是女儿自己。有人把乳房的发育分成五个阶段:

第一阶段——9岁以前,青春期前,仅有小乳头隆起。

第二阶段——9岁~11岁,“发芽”阶段,乳房和乳头都隆起,形似小丘,出现乳晕。

第三阶段——12岁~13岁,乳房和乳晕进一步增



大,但胸部外形的突出还不够明显。

第四阶段——13岁~14岁,乳房明显地高出胸部。

第五阶段——15岁~16岁,成熟阶段,线条丰满清晰,乳晕略陷,乳头大而突出。

阴毛的生长则是身体发育的另一个信息,它是由肾上腺分泌雄激素作用的结果。女性怎么会有雄激素?正常情况下是会有些的。也可以分为五个阶段:

第一阶段——11岁以前,无阴毛生长。

第二阶段——11岁~12岁,有稀疏的长而直的阴毛出现。

第三阶段——12岁~13岁,阴毛变浓而粗、卷曲,掩盖耻骨部。

第四阶段——13岁~14岁,阴毛近似成年人型,但不超过大腿内侧。

第五阶段——14岁~15岁,阴毛可蔓延到大腿内侧表面。

一般地说,乳房的发育是从10岁到16岁。8岁以前发育,意味着早熟;晚于16岁尚无动静则为迟发。但无论提前还是迟到,都应进行检查以究其因。因为,乳房的发育通常与青春期的全身“突然萌发”是相符合的。阴毛的生长则从12岁开始,到14岁具备成年人型。可见阴毛虽出现得晚,但生长迅速,比乳房成熟快,可谓“后来者居上”。如果说从乳房发育的第二阶段到第五阶段平均要4.2年,而阴毛的生长从第二阶



段到第五阶段才需 2.7 年。因此,正常情况下,若乳房已发育成熟而阴毛却没长出是极为少见的。如果出现这种情况,应该警惕一种叫“睾丸女性化”的病症。相反,有成熟的阴毛发育,而无任何乳房的发育,则应注意过多的雄激素作用,或者雌激素缺乏,即所谓男性化。所以,别小看这两个平常的“风云”,它预报着不正常的“天气”哩!

月经就更复杂一些。它是下丘脑—垂体—卵巢微妙的相互作用,使子宫内膜剥脱、出血,其中最主要的是卵巢发育和雌激素的分泌。初潮年龄与种族、气候、社会生活、健康及营养状况都有关系。美国少女初潮平均年龄为 $12.65 \text{ 岁} \pm 1.20 \text{ 岁}$,北京新近调查以 12 岁、13 岁、14 岁为多,其中,又以 13 岁最多。那么,乳房的发育和阴毛的生长又怎样预示月经的来潮?请看下面的“预报表”。

初潮时间和乳房、阴毛发育的关系

发育阶段	月经来潮所占比率 %	
	乳房发育	阴毛发育
一	0	1
二	1	4
三	26	19
四	62	63
五	11	13



从表中可以看到,大多数(60%以上)月经来潮发生在乳房和阴毛发育的第四阶段,即当乳房明显增大、高出胸部、或阴毛呈成年人型时,也就是13岁~14岁时初潮来临。当然也有少数提前或赶后,但发生在第一二阶段的却非常之少。因此,母亲不必无端地忧虑,少女也无须感到惶恐,事情的发生常有先兆,何况月经来潮只是身体发育的一部分哩!

由于刚进入青春期,卵巢功能不健全、内分泌之间欠协调,初潮以后,月经在一段时间内并不规则。从初潮到规则的行经需要半年左右,这期间月经或多或少,或间隔两三个月,都不能算作病。初潮月经或开头不规则的月经通常并不引起痛经,一般要1年~2年后才可能出现明显的痛经。不过,紧张和害怕是造成月经期不适的重要原因。

害羞和顾虑常使姑娘讳疾忌医,缺乏知识和漫不经心可贻误病情。初潮前后是女性身体大变革的时期,切勿等闲视之。

4. 乳房的发育受多种因素的控制

乳房是最明显的第二性征之一,它的发育直接受性腺等内分泌腺及全身情况、精神心理因素的影响。乳房大体上可分乳房体、乳晕和乳头三部分。乳房体是基本组织,包含有乳腺和周围的间质。乳腺是一种



腺体,又分腺泡和导管,腺泡分泌的乳汁通过导管开口于乳头而溢出。

乳房的发育有时又受多种因素控制,比较复杂。乳房既受卵巢分泌的雌激素“刺激”,也看乳腺组织是否对这种刺激敏感,做出应有“反应”。如果卵巢的内分泌不足,或者乳腺对雌激素不予“理睬”,都会使乳房发育受到障碍。所以,对于乳房发育不良的青年,要检查内分泌的情况。如果证明是卵巢功能低下,在医生指导下补充雌激素是必要的。但在不少情况下,如营养缺乏、精神抑郁、身体消瘦、多病体弱,也表现胸部平平。这就要根据病因,解除和医治这些毛病,乳房的发育才会正常。

有些人身体瘦长,乳房平坦,并不一定有什么疾病。这种人卵巢的内分泌也可能是正常的,大半是由于乳腺对雌激素不敏感。这些青年,即使口服雌激素或于局部涂擦含雌激素的油膏,都很少奏效。若采用经常反复的自我按摩,有时会获得意想不到的效果。这种女孩子,随着年龄的增长,结婚生育,乳房始得丰满起来,可谓不治自愈。

乳房的大小虽然显而易见,但增大到何等程度即谓超过了正常范围,并没有严格的界限。这还和每个人的体形、胖瘦有一定关系。因为乳房的间质主要是脂肪,它也受到全身脂肪代谢的影响,所以,那些比较肥胖的妇女,乳房亦相对较为丰腴。真正的乳腺肥大症是一种病态。有报告,这种患者的巨大乳房可下垂



至脐部以下。而一般自认为乳房肥大者,并非患有什么疾病,可能只是比同龄姑娘略微显著些罢了,无需多虑,也不用治疗。旁人不加分析,指指点点,冷嘲热讽,那是无知,不必理睬。

我们的身体有许多部分是成双成对的,但绝对相同对称却没有。如两个眼裂大小、两个耳朵形状等,仔细看(甚至不用测量)都会有某些差别。两个乳房也是这样,不会完全一样。但如果差别悬殊,不仅影响体形美,也可能包含某种疾病。要注意肥大侧有无硬结、包块以及有无乳汁分泌等。若是两侧差别不十分显著,对萎小侧的按摩是有益的。写字的不正确姿势,某些劳作、运动、习惯等,会使两侧胸大肌及其结缔组织的发育不同,从而也影响左右乳房的对称,这只要注意纠正姿势和习惯就可以了。

在青春期还会遇到发育异常的多乳头。据统计,发生率可达1%。多乳头多排列于自腋窝至大腿窝部的原始乳脊相应线上,也可偶尔在其他部位发现。充分发育起的副乳则少见,其中以腋窝的副乳最为明显。它们可在妊娠和哺乳时增大,但对这些副乳不需要做特别处理。

完全无乳房是指乳房和乳头都缺如;不完全无乳房,则为乳腺缺如而乳头尚在。不论哪种先天性缺如,均无乳腺的分泌功能。这种情况尚无治疗方法,但如果月经来潮等其他性征正常,也可以结婚,甚至能生育,只是不能哺乳罢了。



5. 青春期的乳房疾患应及早诊治

乳腺病在青年女性中是比较常见的,也有将其称为乳房囊性增生病。乳腺病的表现主要有两点:一是乳房胀痛;另一是乳房内出现包块。她们常常在月经来潮以前感到乳房饱满、肿胀和疼痛,月经过后症状消失,下次月经又周而复始,表现为周期性疼痛。乳房的包块多在一侧,也可发生在双侧,包块是多个的,质韧而不硬,界限不清楚。乳头和乳晕没有什么变化。据认为,这种病与雌激素分泌过多有关,或者是由于乳腺组织对雌激素过于敏感。治疗的办法是在月经前一周起,吃含盐少的饮食,服用利尿剂,以减轻局部肿胀。口服甲基睾丸素,每次 5 毫克,每日三次,用上 3 天~5 天,以“对抗”一下过多的雌激素。中药逍遥散,亦有较好效果。

纤维腺瘤在女青年中并不少见,有人统计,该病发病高峰年龄在 20 岁~29 岁,以 25 岁以前最为常见。这是一种良性的乳房肿瘤,这种硬块的境界是清楚的,绝大多数是单侧、单个的,大小不等,光滑活动,却不甚疼痛,只是偶然发现而已。应该手术切除,术后并不会影响乳房的曲线美。

青年时期,乳房长恶性肿瘤的情况很少,如若乳块生长迅速,有粉色流液,疼痛明显,乳房表面皮肤出现



像桔子皮样的变化,应当及早就医诊治。

乳腺炎在青春期,特别在未婚未育女青年中也很少见。

有时可以看到有泌乳现象的青年患者,她们可以较长时间地溢乳,同时还有闭经的症状,称为闭经泌乳综合征。这样的女青年要进行系统的内分泌检查,特别注意脑垂体的情况。如果经过详细检查没有发现器质性病变,可以周期性地给予孕激素治疗,如每月打3天—5天黄体酮,每天20毫克。或者用克罗米芬(舒经芬)50毫克,每天一次,每月用5天。以期停止泌乳,促进排卵,恢复月经。

6. 保持乳房卫生

乳房的良好发育不仅为青年女性增添了自然的美、健康的美,也为日后生儿育女、哺养后代准备了条件。注意乳房的卫生,是保障乳房正常发育、预防和及早发现乳房疾病的根本措施。

乳晕上有许多腺体,能分泌油脂样的物质,它可以保护乳晕皮肤,但也容易沾染污物。所以,要经常清洗乳房,特别是乳头和乳晕,但也不要随便挤弄乳房,抠剔乳头,以免引起破口和感染。

值得提出的是,青年妇女不要束胸。束胸在旧时代是颇为盛行的,至今在农村也还屡见不鲜。我们知