

女性衛生常識

中華書局發行

女性衛生常識(全一冊)

◎定價銀一角五分



有 著 作 權
不 准 翻 印

蘇儀貞

中華書局

中華書局

上海靜安寺路哈同路口
中華書局

中華書局

中華書局

北平天津張家口石家莊邢台保定
濟南青島太原開封鄭州西安蘭州
成都重慶長沙常德衡州漢口南昌
九江安慶蕪湖南京徐州杭州溫州
福州廈門廣州汕頭潮州梧州雲南
遼寧吉林長春哈爾濱香港新加坡

(三二八七)

女性衛生常識序

古語云，「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，人之身體常常患種種疾病，猶如天之風雲無定也，特是婦女身體，構造與男子不同，就中婦女生殖器機關更爲複雜，男子所無之疾病，婦女特多，然因婦女數千年來關閉自守之積習，憚于就醫診治，失却治療之時機，因而損失生殖機能，不能盡婦女之責，減却一生之幸福不少，甚或至喪亡最貴重之生命，甚屬可歎，編者有感於此，故就一般婦女必不可缺的衛生常識，以最通俗之方法，貢獻於吾姑嫂姊妹，如能多少有裨於婦女界健康之前途，是則編者之大幸矣。一九二三年七月女醫學士蘇儀貞識

女性衛生常識目錄

第一章 行經時之衛生

- (一) 月經及其名稱
- (二) 行經之繼續期間
- (三) 月經時身體之變化
- (四) 月經之日數及分量
- (五) 月經時之苦痛
- (六) 月經時之注意
- (七) 少女月經初潮之處置
- (八) 月經閉止期
- (九) 無月經及其處置
- (十) 月經過多及其處置
- (十一) 月經困難及其處置
- (十二) 月經與眼病之關係
- (十三) 月經與婦人病之關係

第二章 妊娠認知法

- (一) 月經閉止
- (二) 乳房之異狀
- (三) 腹部之異狀
- (四) 顏面之異狀
- (五) 大小便之異狀
- (六) 惡心
- (七) 精神狀態
- (八)

妊娠及疾病

第三章 妊娠中之衛生

- (一)精神之安靜
- (二)居室及外出之注意
- (三)腹帶之用法
- (四)禁忌激烈之動作
- (五)睡眠應有規則
- (六)清潔身體
- (七)清潔陰部
- (八)保護乳房
- (九)食物之選擇
- (十)注意通便
- (十一)浮腫及雙胎

第四章 分娩時之衛生

- (一)分娩之順序
- (二)分娩之準備
- (三)產室之整頓
- (四)分娩須要之器具
- (五)分娩之心得
- (六)生兒之處置
- (七)後產之心得

第五章 產褥中之衛生

- (一)產褥中之期間
- (二)子宮之收縮
- (三)惡露及產褥熱之注

意 (四)發熱及通便之注意 (五)授乳之利益 (六)靜臥及劇動 (七)各部之清潔 (八)居室及食物之注意

第六章 早產及小產之衛生

(一)出血之處置 (二)大出血之原因 (三)小產與早產之區別
(四)小產及早產之原因 (五)胎兒驅徵法

第七章 女子疾病衛生(上)

(一)何謂婦人病 (二)婦人病之原因 (三)婦人病之種類
(四)子宮內膜及其實質 (五)子宮內膜炎及其療法 (六)子宮實質炎及其療法 (七)子宮外膜炎及其療法 (八)子宮筋腫及其療法 (九)子宮肉腫 (十)子宮腺腫及其療法 (十一)子宮癌腫及其療法 (十二)子宮之轉位 (十三)子宮垂脫 (十四)子宮萎縮 (十五)子宮閉塞症

第八章 女子疾病衛生(下)

- (一) 外陰部疾病及療法
- (二) 處女膜疾病
- (三) 膾之疾病及其療法
- (四) 尿道疾病及其療法
- (五) 膀胱炎
- (六) 卵巢疾病
- (七) 喇叭管疾病
- (八) 骨盤周圍之炎症
- (九) 婦女生殖器結核
- (十) 婦女生殖器淋疾
- (十一) 歇斯的里病

第九章 女子與生殖

- (一) 女子與生殖器衛生
- (二) 關於結婚之警戒
- (三) 不妊症

第十章 其他之衛生

- (一) 乳房之衛生
- (二) 毛髮之衛生
- (三) 皮膚之衛生
- (四) 衣衾之衛生

女性衛生常識

第一章 行經時之衛生

一、月經及其名稱

女性與男性不同之生理的特徵，實爲行經一事。

月經爲子宮所排泄之血性液體，又名經癸，經行，天經，月華等，以及其他種種名稱。

二、行經之繼續期間

月經爲婦女春機發動期，（即十四五歲前後）至老年期反覆而至之子宮出血，其期間之長短，可觀其人身心發育及營養如何而不一定，又因人種氣候風土而有遲早，然在東洋諸國多始於十四歲至十六歲之間，至四十七八歲時而閉止。大約爲三十年，其中早者十一二歲，遲者十七八歲，開始行經，亦不以爲怪。

普通早到則早閉爲常，然亦有異例，早期開始而遲閉，又或遲到而早閉者亦有之。

三、月經時身體之變化

月經開始之時期，卽爲生殖器作用發達之時期，於此期間聲音發生變化，腰圍廣闊，乳房脹滿而多脂肪，腋窩及陰部發生毛髮，全體表現女性的現象矣。

四、月經之日數及分量

月經大約四星期來潮一次，其間平均持續四五日，二三日或七八日者亦有之，又雖同一人，而每月來潮日數未必一定，若一二日卽停止，或持續八日以上者，入於病的狀態，又少量者其日數亦短。

五、月經時之苦痛

月經時多數人有與常時不同發生異狀者，此時因血液循環及消化有障礙，故覺不快，下腹部壓重感，及覺全身疲勞，薦骨痛，下腹痛或頭痛，食慾不進，胃痛，

乳房肥大，下痢或便秘，鼻出血，嘔吐，關節痛，多汗，及皮膚濕潤而生暗瘡，精神抑鬱，易受外來之刺激，等等症狀，雖因個人而異，其輕度者亦不算病的狀態，但如重症者，不可不加以相當之治療也。

六、月經時之注意

以上所述月經時之障礙，其甚者入於病的狀態，如從來順調之行經，忽無故閉止，兩三月或數月一次，或一月兩三次，又月經期間延長或短縮，其長短相差太遠，或月經分量，忽然增多或減少，則須加以警戒，延醫診視，處以相當之治療，及守攝生爲要。

A 月經中之清潔

以下所述月經中最重要之衛生，爲身體及局部之清潔，身體之不健康，多因不潔而起，月經中容易陷於不潔，每日宜用暖水洗滌外部，其附着局部之經血，用消毒棉花或乾淨布拭去之，然切不可插棉花或紙類於腔內，因容易傳播病

毒而起婦人病，及有阻礙經血之流出也。

B 月經中之精神狀態

月經中身體及精神，亦多有一時的變化。神經過敏，易受感動，即小事亦易受刺激，而發生感情變動，故本人宜取慎重之態度，自不待言，即傍人亦當注意，務勿激怒其神經。所有觀劇宴會等刺激神經之事，宜禁止之。

C 月經中之運動

運動為婦女康健之必要條件，平常飯後散步，體操遊戲，登山乘馬，競走，亦無不可，然於月經時則宜注意身體之安靜，禁負重物，體操及長途之乘車，長時間之觀劇，精神之過勞及激動等，總宜避之。

D 月經中注意預防感冒

此時期間注意不受寒氣，預防感冒，因月經中感受溫度之影響，最為銳敏，因而惹起子宮之疾病者不少。

E 月經中之飲食物及睡眠

食物宜攝取易消化淡泊之物，睡眠宜充足，睡眠不足，即平素亦有害，況於月經時哉。

F 月經時宜嚴禁房事

月經中婦女身體有異，神經過敏，易起疾病，又子宮粘膜充血，易受黴菌之侵入，因而生發子宮炎症，或爲不妊之原因，故宜禁止之。

G 月經中之便秘

便秘與婦女疾病有密接之關係，特於月經時便通不整者甚多，如有常習性便秘者，每朝食前可用食鹽水一杯，務調整便通，便秘最易誘起痔瘡也。

H 少女月經初潮之處置

普通最初來潮時，不免發生驚愕及恐怖之念，身體之苦痛亦不少，故爲母姊等應預早告知其妹女，而施適當之處置，使不致臨時狼狽而致不攝生也。

八、月經閉止期

婦女達四十歲至五十歲之間，閉止行經，其時常覺腹痛，腰痛，頭痛，胃脘痛等症，且多有神經過敏者，半年之中，持繞此種狀態，然後兩三月一次，或數月一次，漸次閉止，月經停止以後，女性的性質，則漸次減却矣。

九、無月經及其處置

春機發動期至閉經期之間應有行經，但欠如者名爲無月經。有持繞性及一時性，前者爲子宮及卵巢發育不完全而來，後者爲一時的現象，分爲(1)生理的(2)病的兩種。

生理的無月經之原因，爲妊娠及哺乳，而病的無月經，爲子宮及卵巢之疾病，特爲慢性子宮實質炎之特徵。其他如全身疾病，多量出血，貧血，結核慢性胃炎，腎炎，糖尿病慢性傳染病之後，脂肪過多症，鼻炎等症而來，又有因精神之過度刺激，恐怖悲哀憤怒突然而起者，然大體漸次減少血量，延長期間，遂呈閉止狀。

態，但其根本疾病治療則亦復元。其閉止之間，往往達月經應來時覺腰痛、頭痛、胸內苦悶者，又或由鼻出血而代償者亦有之。

處置。先天性之無月經，可因治療子宮不發育而癒者。如因全身有疾病者，可治療其全身疾病爲要，如貧血病、營養不良，則注意食物，務攝取牛乳、雞卵、易消化之鳥獸肉類等，富於滋養之食物，接觸日光，呼吸新鮮空氣，行冷水摩擦法，及深呼吸法，體操遊戲，散步庭球等亦佳。行坐浴法，亦甚適宜，坐於浴槽之中，以半時間或一刻鐘爲度，要之行全身健康法，使精神愉快，及照醫師之言，服用強壯劑，但街上藥舖之賣藥，往往有害者不少，與有信用之醫師商量爲妥。

十、月經過多及其處置

比普通多量而害健康者，爲月經過多症。月經期中，忽而多量，忽而減少，忽而加劇，致影響於全身，甚至貧血。此爲慢性便秘，或劇烈之精神感動，營養不良，血友病，肺結核，紫斑病，或心肝胃等疾患而起，然多因子宮轉位，子宮生肉瘤，慢性

子宮內膜炎而起者甚多。其他因頻回分娩小產，房事過度亦為原因。醫學上以年齡而可分為三種：

- (1) 少女期之月經過多，多因神經系統之疾病而起，可行全身強壯法。
- (2) 中年期之婦女多基於頻次分娩產褥不攝生，以行局所療法。
- (3) 四十歲以上之婦女，因子宮之肉瘤，特為惡性新生物而起。

平常月經過多，大概不感疼痛，然往往引起知覺過敏，例如皮膚過敏，頭痛，眼花，對於影響及臭氣之過敏，甚而至骨關節痛，至陷於顏色蒼白呈惡液質狀態。應治療其原因之疾病。已陷於貧血者可服用鐵劑。精神要平靜不可刺激興奮神經。以臥床為宜。下腹部貼水袋。腰部貼溫熱水袋。劇烈病狀者宜請醫診治。

十一、月經困難及其處置

月經時如前述各有呈異狀者，其症狀劇烈，甚感不快，全身違和者，算病的狀態。

態其原因雖有種爲由子經頸管或膾管狹窄致經血不能流出其他因子宮內膜炎子宮轉位及生殖器有障礙而起又神經性之月經困難則屢於月經開始數日前精神抑鬱頭痛腰部及下腹部痛尿意頻催及其他種種之苦痛殆至經血流出則諸種疼痛亦緩解但子宮有疾病者經血流出同時局部及腰部內股等發生劇烈之酸痛甚至嘔吐苦悶者

處置 處置月經困難之法以安靜精神爲主臥床休息少食務攝取滋養食物下腹部貼熱水袋如便秘則服緩下劑下腹塗芥末如因子宮有病者可早治療之月經困難如放置不理能成大患宜就醫診治也

十二、月經與眼病之關係

月經時婦女身體之抵抗力減退已患眼病者因而增加病狀至月經終止時始復如前然而健康婦女月經中亦有眼瞼多少充血及腫脹因而起結膜炎虹彩炎眼底病者眼不健全之人月經中最易誘起眼病因主宰眼視力之神經與

月經不順，有密接之關係。間有起視神經炎而至失明，故月經中之衛生非常重要也。

十三、月經與婦女病之關係

月經與婦人病有密接之關係，稍一不注意，即誘發種種疾病，而致全身不健康，精神抑鬱等，故因月經時守攝生，可以減少疾病。婦女就醫診病時，宜詳細報告月經之狀態，以助診斷，然有多數婦女不肯明言，致不能下明確診斷者，故對於月經之智識及處置法，應加了解也。

第二章 妊娠認知法

一、月經閉止

妊娠爲婦女之大事，如不注意攝生，往往致母子皆陷不幸。妊娠之認知，以月經閉止爲第一徵候，但只靠此一事而定斷，則未免過早，往往有錯誤也。

月經忽然停止，不單爲妊娠時，往往婦女病及其他疾病，亦有忽然停止，又及