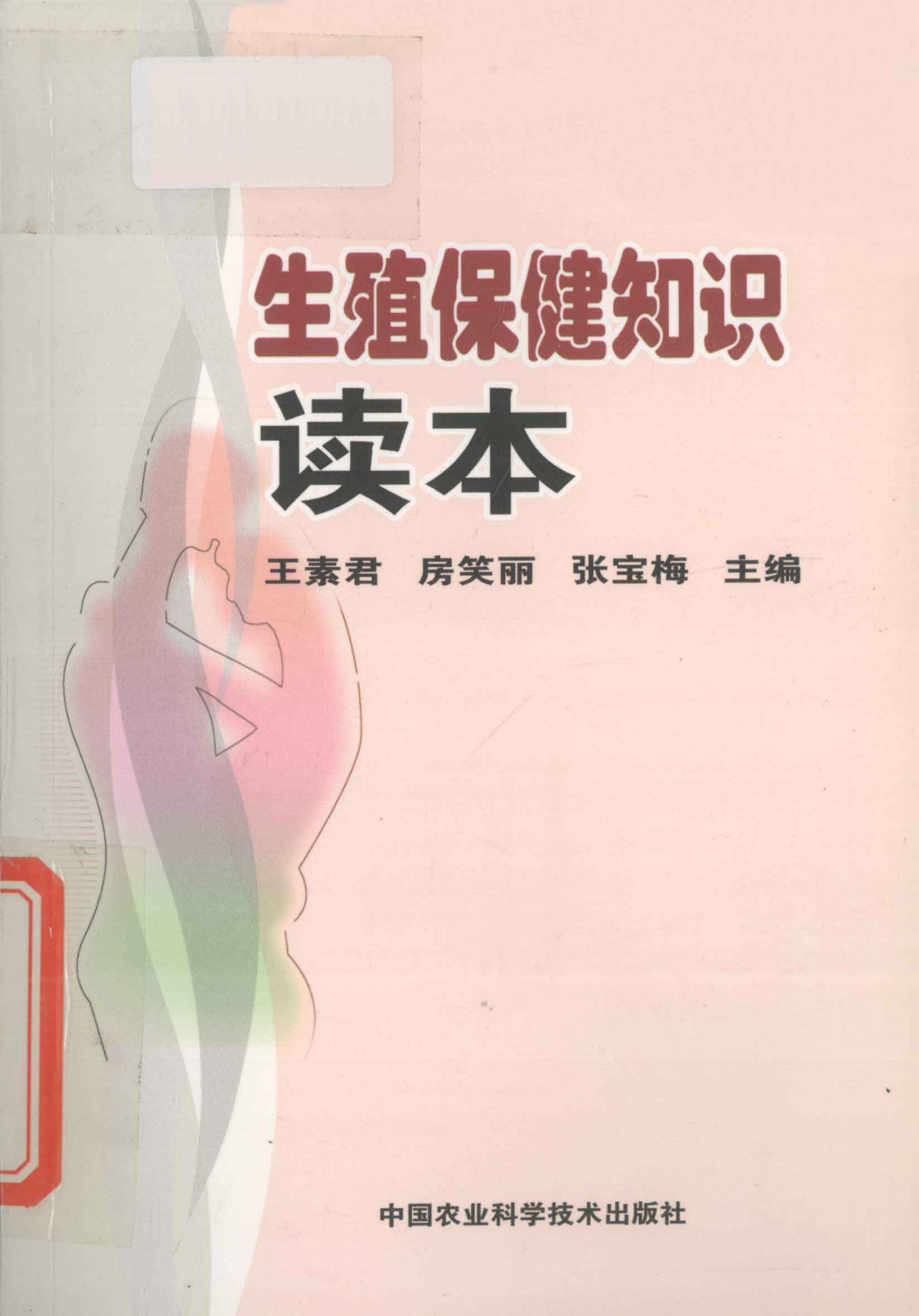




生殖保健知识 读本

王素君 房笑丽 张宝梅 主编

中国农业科学技术出版社

生殖保健知识读本

王素君 卢天朋 张玉梅 主 编



中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生殖保健知识读本/王素君, 房笑丽, 张宝梅主编. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80233-660-5

I. 生… II. ①王… ②房… ③张… III. 女性—生殖医学—基本知识 IV. R339.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 097164 号

责任编辑 李 芸

责任校对 贾晓红

出 版 者 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081

电 话 (010) 82109704 (发行部) (010) 82109709 (编辑室)
(010) 82109703 (读者服务部)

传 真 (010) 82106624

网 址 <http://www.castp.cn>

经 销 者 新华书店北京发行所

印 刷 者 泰安农大印刷有限公司

开 本 850mm×1 168mm 1/32

印 张 4.125

字 数 102 千字

版 次 2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价 14.80 元

—— 版权所有·翻印必究 ——

编委会名单

主 编 王素君 房笑丽 张宝梅

副主编 刘 慧 王 倩 刘 燕

李红莹 张翠玲 郝海平

编 委 董金香 徐 敏 王慧敏 许 娟

陈 静 赵玲玲 焦 颖 林 辉

黄曼曼 管炳才 张 春 张智勇

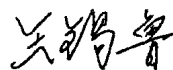
李 贞 柳 琳

序

妇女的健康问题,是全社会的问题。特别是广大的农村妇女,她们缺乏基本的卫生保健知识,对自己的健康缺乏清醒的认识,致使遭受病痛的折磨。国家历来十分重视妇女健康问题,把妇女生殖健康列为法律条款,以推动生殖健康工作的开展。但是就如何确保广大妇女的生殖健康,目前没有统一的规范,妨碍了工作的开展。王素君等同志多年来一直从事农村妇女保健工作,调查了农村妇女的健康状况和自身的保健需求,编辑完成了《生殖保健知识读本》一书。该书以浅显易懂的语言介绍了妇女生殖健康的问题、防治方法,知识性、可读性并重,为广大的农村妇女确保自身的健康,普及保健知识提供了很好的科普读物,同时也为妇女卫生工作者做好生殖保健提供了参考依据。

希望每位妇幼保健人员,每个妇女都会发现这些知识是有用的,甚至是可以挽救生命的。我们的目的是尽可能向更多的妇女普及这些知识,提高广大妇女的健康水平。

山东省妇幼保健所所长
山东省预防医学会儿童保健专业
委员会副主任委员



前 言

《中华人民共和国母婴保健法》《中华人民共和国母婴保健法实施办法》明确了妇女卫生工作方针“以保健为中心,保健和临床相结合,以生殖健康为目的,面向社会,面向群众,预防为主”。把生殖健康列为国家的法律,是举世无双的,充分说明生殖健康在妇女保健工作中占有重要地位。党中央、国务院及地方各级政府对生殖健康十分重视。作为妇女卫生工作者肩负着重要任务,也是做好妇女健康的主要力量。为此,我们组织了妇幼卫生专家进行了大量调查研究,收集了国内外的资料,共同撰写了《生殖保健知识读本》一书,供广大妇幼卫生工作者在实际操作中参考,同时也为广大妇女在自身健康中应用。

在我国农村妇女中缺乏基本的保健知识,同时对自身健康没有清醒的认识,健康状况令人担忧。本书就是为这些妇女以及致力于促进妇女健康的人写的。全书分生殖健康概述、计划生育、新婚保健、围产保健、性健康、性病防治、不孕不育和科学育儿八个方面,系统介绍了妇女各种生殖保健的问题、预防治疗的方法。本书贴近实际,通俗易懂,知识性和可读性并重,无论对于基层妇幼卫生、计划生育工作者,还是对每一位女性都是一本难得的普及性读物。

本书在编写过程中,得到了山东省卫生厅、山东省妇幼保健所等领导和专家的大力支持,在此深表感谢。由于编者能力有限,本书也存在着不少缺点,望同行给予批评指正。

编 者
2008 年 5 月

目 录

生殖健康概述	(1)
计划生育	(9)
围婚期保健	(23)
孕产期保健	(49)
性健康	(85)
性传播疾病及生殖系统其他感染	(94)
不孕不育症	(107)
科学育儿	(113)



生殖健康概述

生殖健康是 20 世纪 90 年代国际上提出的新概念。首先由世界卫生组织高级顾问 Dr. Fathalla 在 1991 年第七届世界类生殖会议上提出,以后在 1994 年的国际人口与发展大会又进行强调,并与妇女权利一起列入该会通过的决议即开罗宣言中,要求各国政府在 2015 年前都能通过初级保健系统对各个年龄段的所有人提供生殖健康有关服务,即人人享有生殖保健服务的行动目标。

一、生殖保健的定义和内涵

以往,关于人类生殖方面的健康问题,在临床医学方面有妇产科、泌尿科、性学等,在公共卫生方面有妇幼卫生来研究和提供个体的及群体的医疗保健服务。随着全球人口的迅速增长,计划生育或生育调节成了令人关注的重要内容。但是,近 20 年来全球社会经济条件的巨大变化,使侧重在生物学范畴的妇幼卫生/计划生育显得狭窄,不能满足人们生理、心理、社会健康的需求。妇女不仅在做母亲时需要特殊的照顾(怀孕和分娩时),在一生其他时期亦需要得到维护生殖健康的保健,特别是青春时期少女的保健对今后一生的健康至关重要,预防性病包括爱滋病的需要亦越来越迫切。同时生殖健康与社会、经济、文化、教育、环境等因素,特别是妇女的地位存在着密切的关系。因此一个含义较广泛的生殖健康概念的提出,能为当今健康的需要提供更合理和更完整的通路。

世界卫生组织根据健康定义给予生殖健康的定义为:在生命



所有阶段的生殖功能和过程中的身体、心理和社会适应的完好状态,而不仅是没有疾病和功能失调。其内涵主要强调:人们能够进行负责、满意和安全的性生活,而不担心传染疾病和意外妊娠;人们能够生育,并有权决定是否、何时生育和生育间隔;妇女能够安全地通过妊娠和分娩,妊娠结局是成功的,婴儿成活并健康成长;夫妇能够知情选择和获得安全、有效和可接受的节育方法。

显然,从生殖健康的内涵来看,生殖健康已跨出医学范畴,生殖健康不仅仅是医学意义的健康,而是以人为中心的社会定义。同时亦可以看出,妇幼卫生/计划生育仍是计划生育的重要组成部分,只是生殖健康的内容更广泛,更深刻更重视保健服务的提供,妇女的地位和权力,妇女的生育质量,健康的社会性和科技整合性等方面。

二、生殖健康的现状

据 1996 年报道的资料,全球每天 1 万次性交行为,有 910 000 人受孕,其中有 50% 是计划外妊娠,而 25% 是不想要的妊娠,其结果会造成每天有 15 万次流产,其中有 1/3 是不安全流产,因此会造成每天 500 例死亡(全年二千万不安全流产和 70000 例死亡)。每年全球有 1 亿 5 千万次分娩,有 58 万(接近 60 万)母亲死亡(相当于每日每分钟有一名母亲死亡),伴随着每例死亡有 30 名母亲遭受因妊娠和分娩并发症引起的严重伤残。在每年的分娩中,有 400 万新生儿死亡,并有等量的死胎、死产发生。未满足节育需求的夫妇全球约有 4 亿,不孕不育的夫妇约有 6000 万 ~ 8000 万(3% ~ 4%),每年有 2 亿 5 千万性传播疾病的新发病例,其中 HIV/AIDS 成人病例约 2000 万。以上情况,85% 的分娩,95% 的婴儿死亡和 99% 的孕产妇死亡是发生在发展中国家,反映出生殖健康的水平在发达地区和发展中地区差距甚大,亦提示生殖健康中存在的许多严重问题,通过加强初级保健和计划生育是可以避



免的。

三、生殖健康保健服务和监测指标

根据生殖健康服务的定义,生殖健康的保健服务,是通过初级保健系统,提供以下几方面的咨询、信息传递,健康教育及医疗保健服务,即:

- (1) 计划生育或生育调节;
- (2) 产前检查和安全分娩;
- (3) 产后服务包括母乳喂养指导;
- (4) 不孕症的预防和治疗;
- (5) 人工流产及不安全流产后果的处理;
- (6) 生殖道感染的预防和治疗(包括性病、爱滋病的防治);
- (7) 性教育,包括性卫生和性保健;
- (8) 父母责任教育。

四、生殖健康监测指标

世界卫生组织在 1996 和 1997 年召开了两次会讨论“全球监测的生殖健康指标”,并对最精简的目录达成一致。指标应是在科学上是健全的(即是有根据的,明确的,灵敏和可信的)、有用的、有代表性的、可以理解的,可以得到和合乎道德的。生殖健康指标可用于评估某一人群的健康状况,监测某一方案的贯彻情况和效率,并评价某一方案的效果和影响。15 项生殖健康的指标包括:

- (1) 总和生育率;
- (2) 避孕现用率;
- (3) 孕产妇死亡率;
- (4) 产前保健的覆盖率;
- (5) 由有熟练技能的保健人员接生率(不包括传统接生员和



受过训练的传统接生员)；

(6)基本的、主要的产科服务(Essential obstetric coc Eoc)可供性；

(7)全面的、主要的产科服务的可供性；

(8)围产期死亡率；

(9)低出生体重儿的发生率；

(10)孕妇中梅毒血清试验阳性发生率；

(11)妇女贫血发生率；

(12)流产在妇产科住院病人中的百分比；

(13)有女性生殖器官切割报告的发生率；

(14)女性不孕症的发生率；

(15)已报告的男性尿道炎的发生率。

这些指标较偏重于母亲安全和围产的方面,因此会议建议对以下问题继续进行研究并提出合理的指标。包括:流产、暴力、服务质量、服务可得性、产前产后保健、少女生殖保健、男子因素、生殖健康政策、HIV/AIDS、生殖道感染等。

五、生殖保健服务目标和发展趋势

1. 我国目标

我国政府赞同人发会议的决议,对实现生殖健康作了承诺,并致力于生殖健康的研究与发展。根据党的十五大精神,国家计生委提出本世纪末到21世纪中叶我国人口与计划生育工作的奋斗目标:对育龄群众享有生殖保健服务分阶段目标,即到2000年育龄夫妇享有初级生殖保健服务,2010年享有基本的生殖保健服务,2021年普遍享受优质的生殖保健服务。

2. 生殖健康发展趋势

(1)开展生殖健康的优质服务,计划生育、妇幼保健及性保健的高水平综合服务可以更充分利用资源,方便服务对象,增高服务

质量。

(2)鼓励男性更多地参与,在节育、生育方面承担更多的责任。

(3)关注特殊人群的需要,除了育龄人群外,要注意关注青少年及更多老年期人群的生殖健康服务,特殊地区如少数民族地区、贫困地区的工作亦应受到更多的关注。

六、妇女的生殖健康

从整体上看,生殖健康是妇女和男子的共同要求,但是由于妇女承担着繁衍后代的重要任务,生殖功能较复杂,且受社会、文化诸多因素的影响,在生殖健康方面所承担的负担、风险和责任都比男子大得多,因此维护妇女生殖健康更为重要。

1. 妇女承担着生殖过程的最大负担,生殖系统患病的机会多
根据世界卫生组织报道,1990年发展中国家用15~44岁成年人中影响健康的各种疾病分析,妇女生殖系统疾病(包括孕产期疾病、性病、爱滋病)占36%,男子仅占12%。主要由于:

(1)妇女在孕期及分娩期后发生并发症的危险;

(2)夫妇间实行计划生育时,大多数避孕措施都落实在妇女身上,因此妇女要承担这些措施的副作用和并发症;

(3)如避孕失败,妇女将遭受意外妊娠和流产(包括不安全流产)的风险;

(4)妇女更易发生和遭受生殖道感染和性病;

2. 妇女生殖系统的结构和生理特点,使其在生物学上比男子脆弱

(1)内外相通,易感染。由于子宫腔两角与输卵管相连,直通盆腔,阴道与外界相通,如不注意卫生,特别是月经期和产时的卫生,极容易发生上行性感染,发生生殖道炎症,严重的还可引起盆腔炎,腹膜炎甚至败血症。



(2)在特殊生理过程中易发生妇科疾病。月经期子宫膜周期性剥脱、出血,怀孕及分娩时子宫发育、膨大及缩复,子宫发生变化的频率和幅度都不是体内其他脏器所能相比的,如不注意保健,极易导致病理变化。

(3)妇女盆底组织有尿道、阴道、肛门贯穿,支持力差,分娩时如有会阴撕裂,将进一步扩大中部的薄弱点,容易发生子宫脱垂等损伤性疾病。

(4)在性交时,生殖道黏膜暴露面大。

3. 妇女社会地位低下和经济上的不独立

妇女的社会地位使她们在性的问题和生育问题上没有自主权,患病后,特别是生殖系统的疾病,较少得到及时治疗。

4. 许多传统的陋习如早婚、早育以及非洲流行的女阴环切术,严重损害妇女生殖健康。

七、妇女生殖健康保健的范畴应涉及到妇女一生其他各年龄段

1. 生育期

生育期是妇女生殖功能旺盛的时期,要经历结婚、怀孕分娩、哺乳等特殊生理过程,因此生育期妇女的围婚保健、围产保健、计划生育、性保健、性病防治是生殖健康的重点。但是由于人体的生长发育的每一阶段都以前阶段为基础,又影响着下一阶段。如果某一阶段的生理、心理社会需求得不到满足,不但会影响该阶段的生殖健康,其不良影响还会在下阶段更明显地反映出来,所产生的损失和不良后果往往难以弥补。性功能的发育是一个渐新的过程,性关系和性生活亦不仅局限在生育期,在绝经后即使生殖器官发生萎缩后,亦还继续存在。

2. 女童期

在长期男尊女卑的影响下,女童在营养、保健、教育方面常得



不到与男童同等的待遇,而女童营养不足引起的贫血、佝偻病都可能影响到今后的正常分娩,女童的生殖器娇嫩,外生殖器常暴露在外,易受感染和损伤,因此女童期的特殊保健应该成为妇女生殖健康的一个组成部分。

3. 青春期

少女处于性萌动期,如果得不到正确的性教育,得不到家庭、学校的正确引导,在心理和行为上极易出现歪曲和错误,成为恶劣环境的受害者。未婚先孕、未婚人流、单亲母亲已成为当今一大社会问题,这些问题将严重地影响成年后的生殖健康。因此对青春期少男、少女进行性教育,提供信息和咨询以及适当的保健服务,应给予高度的重视。

4. 更、老年期

随着寿命的延长,妇女一生中有 $1/3 \sim 1/2$ 的时间是在绝经后度过,这个年龄组的妇女在人口中的比例正在逐渐增加。更、老年期妇女虽已失去生育的能力,但仍有性的需求,同时亦极易发生性功能障碍。关心这个年龄阶段的妇女的生殖健康,调节她们的性心理,及时帮助她们克服性功能障碍,使她们能有满意而安全的性生活,将有利于她们的身心健康和提高晚年生活质量。

八、21 世纪生殖健康新要求

妇幼卫生/计划生育是生殖健康的重要组成部分。计划生育是生殖健康中心的基础,而母亲安全是生殖健康的核心,因为影响生殖健康的各生殖过程中分娩是最重要和最易于发生危险和意外的两个过程。生殖健康概念的提出,强调了“以人中心”以“人人享有生殖健康”为目标,对计划生育和妇幼卫生的服务工作和服务质量,提出了新的要求。概括起来是要转变服务模式,提供优质服务。



1. 计划生育方面

(1) 实行“两个转变和开展计划生育优质服务”。Dr. Bruce 提出计划生育优质服务有六要素即：①提供足够选择的避孕方法；②介绍避孕知识；③胜任的技术能力；④良好的人际关系；⑤周密的随访；⑥多功能的生殖保健服务。

(2) 节育新技术的研究，推广和使用。

(3) 人工流产的预防。

2. 妇女保健方面

(1) 《母亲安全》：及时地、保质保量为母亲提供产前、产时和产后医疗保健服务是《母亲安全》的重要内容，1997 年国际母亲安全技术磋商会提出《母亲安全》的行动要点，强调要：认识到每次妊娠将面临危险；分娩时要保证有熟练的技术服务。

(2) 转变产科服务模式，提高产时保健质量，保护、促进和支持自然分娩。

(3) 扩大妇女保健的范畴，除了生育期妇女的围婚保健、围产保健、计划生育、性保健、性病防治外，还要开展妇女一生其他各年龄阶段的保健包括：女童期、青春期和更年期保健。

(王素君)



计划生育

控制生育孩子的数目,以及生育时间,叫做计划生育。如果你决定推迟生育,可以在几种避孕方法中选用一种,这些方法就叫做计划生育措施,怀孕间隔法,或避孕法。

每年全球有 50 万妇女因怀孕、生育及不安全流产引起的问题而死亡。这其中大多数的死亡是可以通过计划生育来避免的。例如,计划生育可以防止以下情况下受孕造成的危险:

受孕过早 17 岁以下的妇女更容易在生产时死亡,因为她们的身体还没有发育成熟。她们的孩子在生下 1 年后夭折的危险也更大。

受孕过迟 年龄较大的妇女在生产中面临的危险更大。如果她们还有其他的健康问题,或已经生过很多孩子,那就更严重了。

怀孕间隔过短 妇女的身体需要在两次怀孕间隔中得到恢复。

怀孕次数过多 生过 4 个孩子的妇女更容易在产后死于大出血或其他问题。

1. 计划生育的好处

①计划生育除挽救生命外,还有其他好处

②孩子和母亲都会更健康,因为避免了危险大的怀孕。

③少些孩子就意味着每个孩子可以吃到更多的食物。

④推迟生育可以使年轻男女有时间完成他们的学业。

⑤少些孩子可能意味着父母和孩子有更多的自由支配时间。

⑥避孕可以使你的丈夫更好地享受性生活,因为你们不要担



心会意外怀孕。而且有些方法还有其他健康益处。例如,避孕套和避孕药膏可以帮助预防性传播疾病,包括艾滋病病毒/艾滋病。激素对月经不调及痛经有一定治疗作用。

2. 避孕安全

本章中介绍的避孕方法被上百万妇女采用,证明是安全的。事实上,这些方法比怀孕和生育要安全得多。

据统计每 15,000 孕妇中,就有 500 人可能死于怀孕和生育引起的问题。每 15,000 采用避孕方法的妇女中,只有 1 人可能死于由这些避孕方法所导致的问题。

3. 选择避孕

有些妇女希望多生孩子,尤其是在那些穷人无法公平地分到资源和社会福利,这是由于孩子可以帮忙干活,父母上了年纪后照顾父母。在这些地方,少生孩子只是有钱人才有的特权。

另外有些妇女可能想控制生育。这种情况一般在那些妇女有机会接受教育和挣钱的地方,以及那些妇女可以和男性平等协商的地方比较常见。

不论妇女生活在什么地方,如果她们可以控制孩子的数目,以及何时生育,她们就会更健康。

4. 和丈夫商议避孕问题

最好和丈夫商议决定避孕以及避孕方法选择。

有些男人不希望妻子采取避孕措施,通常是因为他们不清楚各种避孕方法的避孕原理。男人可能担心妻子的健康,因为他听说过一些有关避孕危险的传闻。还担心如果妇女采用避孕方法,她可能和别的男人发生性关系。或者他可能认为多生孩子才更能显示出自己的“阳刚之气”。

不妨把这章的知识介绍给你的丈夫,这可能帮助他认识到:

避孕可以使他更好地照顾妻子和孩子。

适当的怀孕间隔对妻子和孩子来说都更安全。