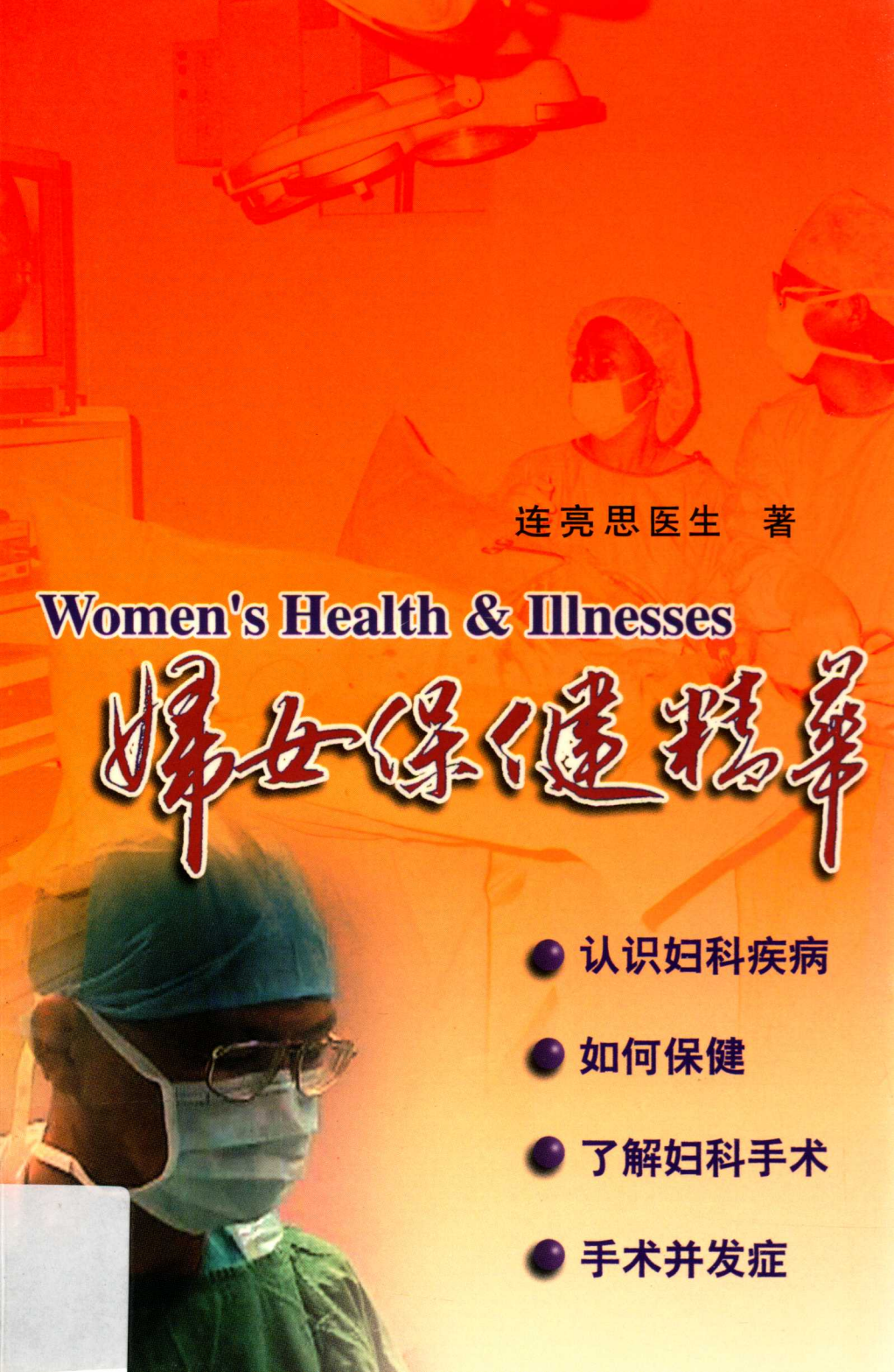




连亮思医生 著

Women's Health & Illnesses

妇女保健精华

- 认识妇科疾病
- 如何保健
- 了解妇科手术
- 手术并发症

谨以此书献给郭丽苹医生

健

康

是

福

印少華



R173
20122

阅 览

婦女保健精華

Women's Health & Illnesses

连亮思医生 著



妇女保健精华

玲子传媒 ◇ 医书 05

作者◎连亮思医生

(电邮: liencclinic@pacific.net.sg)

封面题字◎邱少华

发行人◎陈思齐

总编辑◎林得楠

执行编辑◎陈敏蓉

校阅◎林明敏

美术设计 / 制作◎陈明华

印务与发行企划◎陈文旭

发行◎陈一贤 / 张君

印务企划◎廖建雄

法律顾问◎沈茂树律师

出版 / 发行◎玲子传媒私人有限公司

印刷◎玲子传媒印刷部

地址◎ Blk 52 Kallang Bahru #04-17 Singapore 339335

电话◎ 65-62935677

传真◎ 65-62933575

电邮◎ info@lingzi.com.sg

网址◎ www.lingzi.com.sg

初版一刷◎ 2003 年 5 月

定价◎新币 15 元

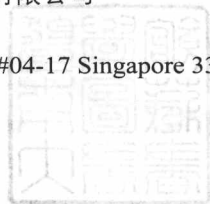
ISBN ◎ 981-4127-60-4 (平装)

版权所有 · 翻印必究

◇ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回更换 ◇

Copyright © 2003 by Lingzi Media Pte Ltd

Printed in Singapore



目 录

第1篇 前言

1.1 预防胜于治疗	8
------------------	---

第2篇 认识女性身体

2.1 构造	14
2.2 月经	23
2.3 心理	32

第3篇 妇科疾病

3.1 白带	38
3.2 外阴痒	44
3.3 性病	48
3.4 背痛	54
3.5 经痛症	64
3.6 月经前紧张症	67
3.7 不正常出血	70
3.8 流产	73
3.9 不正常的怀孕	83
3.10 不孕症	90
3.11 月经没来	99
3.12 小便失禁	103
3.13 子宫内膜异位症	108
3.14 子宫颈疾病	119
3.15 子宫肌瘤	128
3.16 卵巢肿瘤	138



第4篇

保健

4.1 运动	150
4.2 营养	164
4.3 女性荷尔蒙	171
4.4 子宫颈抹片检查	181
4.5 化验室检查	187
4.6 乳房检查	191
4.7 妇科检查	197
4.8 避孕方法	203

第5篇

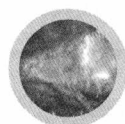
手术与并发症

5.1 切除子宫手术	212
5.2 切除子宫手术并发症	219
5.3 微伤痕内视镜手术	228
5.4 微伤痕内视镜手术并发症	234
5.5 堕胎手术	238
5.6 绝育手术	244
5.7 子宫腔手术	250
5.8 子宫颈手术	254
5.9 阴道整形手术	261
5.10 手术后的性生活	265

后记

.....	270
-------	-----

英中名词对照及索引	273
-----------------	-----



第1篇

前言

1.1 预防胜于治疗

前言

1.1 预防胜于治疗

常言道：“人生七十古来稀。”这句话，到了我们这个年代，已经不再适用了。由于医学的进步，生活素质的提高，对营养认识的加深，现代的人们了解到我们不但可以活得更长寿，而且可以活得更健康。人们的寿命每10年，大约增加了2年到2年半。根据统计，100年前，人类的平均寿命只有48岁，到了这世纪，人类的平均寿命已达80岁。估计多50年，到2050年左右，人类平均的寿命是100岁。

过去10年来，医学发展最快的要算是防老医学。从国际防老协会的会员在10年前只有12人，到今天的11,500人，就可以看出这方面的医学进展是那么惊人。每年的两次国际会议，都吸引了上千医生和医药研究人员出席。去年这防老协会也第一次在亚洲、在新加坡召开一次国际会议，同样引人注目和深受鼓舞。

防老医学这门医学有这么迅速的增长是可以理解的。我们世界的人口不断地在老化，估计在2000年，每个月的老人增加

795,000个，估计到了2010年，每个月的老人在增加847,000个。这样下去，我们需要更多医生及医务人员，来照顾这日益增长的年老一代。

许多国家人口的老化程度，可以说是前所未有的。最显著的例子是新加坡。新加坡是世界最迅速老化的国家之一。从2000年到2030年，这30年间，它的增长达372%。新加坡的人口，只需27年的时间，老年人口就会增加1倍。依照这个增速比率，预计从2001年的7%到2028年，就会增加到14%。

人们不但要活得长寿，而且也要活得健康。只有健康才能享受人生。

回顾过去100年的人类死亡原因，可以认识到人类的寿命与疾病有着密切的关系。上世纪初期，人类的死亡原因，主要是传染病及与公众卫生相关的疾病。到了上世纪末，人类的死亡原因主要是心脏病、癌症及脑充血。许多这一类的疾病是可以预防的，也可以趁早发觉，及时治疗，而得到康复的。

“预防胜于治疗”已是老生常谈。要健康，不要等到疾病发生才来治疗。以上所提到的最主要导致死亡的原因，可以通过改进生活方式，协调营养素质，定期检查身体来防止。因此在保健篇，我提出了如何做运动，有关营养的认识，了解健康检查，及认识女性荷尔蒙等课题。

医学研究人员也了解到人类长寿的因素，除了包括服用抗氧化素，维他命，更重要的是人体内的基因存有决定长寿的密码。研

究人员在基因，克隆，人造器官，人造神经系统方面，有很大的进展，也许在不久的将来会有更大的突破。

在达到这地步之前，我们生活，每天还得面对各种疾病。虽然市面上各种媒体，如报章，杂志，电视，还有网络也都在传播各种医学的知识，但是要找一本专为妇女写的中文有关保健和疾病的书本，就不多见。这本书希望能为妇女们提供正确的医学知识，让妇女们知道如何保持健康的身体；并且，当感到身体有某种妇女疾病时，可以知道如何作适当的处理，而不是道听途说，以致延误了及时诊断，治疗，而失去获得早日康复的机会。

上世纪医学上最重大发展的里程碑，可以说是抗生素的发明，麻醉专科的进步，及微伤痕手术的进展。有了这三样医学发展，各种疾病一般都能安全的处理。我们知道许多妇女的疾病是不能单靠药物治疗，而是须要用手术进行的。从不孕症到子宫外孕，从良性肿瘤到癌症，妇女都要面对是否需要动用到手术的可能。现在是人权上涨的年代，医生再也不能只靠单方面的决定，就为病人做手术，同时病人也不是可以不必知道手术到底是切除些什么，或者手术时可能发生的并发症或后遗症是哪些，便接受手术。

恰恰相反，医生在手术前应该与病人讨论手术的原因，及其它可能的治疗方法。病人也得知道手术所可能引起的并发症或失败率。基本上病人必须了解有关手术的资料，才能作出决定。

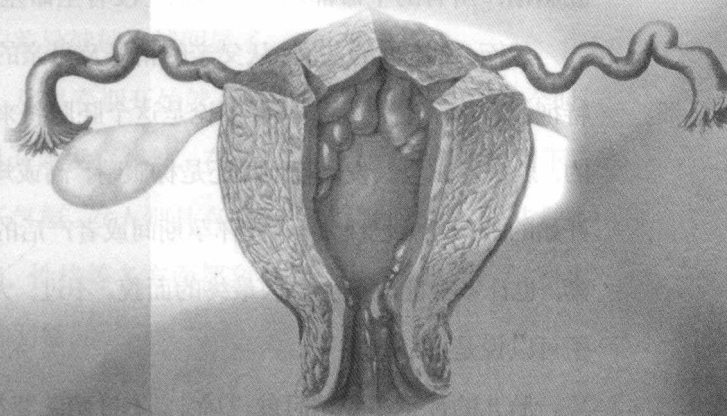
本书因此花了相当大的篇幅，来讨论有关手术的各种并发

症，好让病人在手术前对所要进行的手术有更深一层的认识。

在这个生活节奏频密，工作充满压力的社会，懂得维护健康是非常重要的。希望这本书，能鼓励各位女士能更好的安排生活规律，防止暴饮暴食，注重营养，经常运动，充分休息，应付压力等生活方式。因为只有健康的身体，人生才能活得更精采，更美满。而健康的身体，也要个人努力去争取，才能达致。

第2篇

认识女性身体



2.1 构造

2.2 月经

2.3 心理

2.1 构造

生命的起源

人的生命起源于两个生殖细胞的结合。一个是来自父亲的精子，另一个是母亲的卵子。生殖细胞承受了祖先传下的遗传基因，经过受精产生了具有独特性质的新细胞，然后渐渐发展成具有个别特征的新生命。

早期的胚胎，很难看得出胎儿将来会长成什么样子。在这个胚胎期，所有的生命都是一个形态，没有生命差异。

然而，细胞内的基因，从父亲的精子及母亲的卵子所得到的特征，开始渐渐发生了作用。不论是这个胚胎将来会是男的或女的，黑头发或金头发，蓝眼睛还是棕眼睛，高或矮，早就在生命开始的那一刻就已决定了。在怀孕期间或者产后的外来环境的因素，也许多少能改变一个人最终的面貌。不过，大体上，他的样子可以说是已经定型了。

胎儿的性别在受精时就已确定，不过胎儿要在7个星期左右才能分辨出男或女。这个时候，性腺开始形成男性睾丸或女性的卵巢。接下去的胚胎期间，男胎儿的睾丸渐渐从体内向下移到体外，进入阴囊内。有时这个下移的步骤缓慢，要到生出来后才下降入婴儿的阴囊内。

女性的卵巢在成长过程也在体腔内下降，但是下降到骨盆内就停止。卵巢，输卵管，与子宫，都在骨盆内，这是称为内部的

女性生殖器官。在外表所能看到的是外部生殖器官。它的功能主要是性交。这也就是为什么女性因疾病做割宫手术或天生没有了内部的生殖器官，并不会影响性生活。

性腺，也就是睾丸和卵巢，它的主要功能是分泌性荷尔蒙。这种性荷尔蒙使外部的生殖器官变成非常不同的男性或女性器官。

男性荷尔蒙或女性荷尔蒙，在初生的婴孩体内可说并不存在。所以，刚出生的婴孩，无论男女，外表并没有极大的差别。有时，婴孩的性别也不是非常明显。然而经过幼儿期，少年期，青年期，男女的差异就越来越明显了。

男女两性，从思春期开始就有很明显的差异。由于这个时期，睾丸或卵巢开始发育成熟，在分泌出的性荷尔蒙的作用下，男人就具有男子气概，女人则具有女人气息。此时，声音，皮肤，皮下脂肪，乳房，性格等各方面都会有所变化。因此，男女之间的差异变得更加明显。

思春期

思春期开始的年龄差距很大。不过，一般来说，女孩子的思春期比男孩子来得早些。而思春期所产生的变化的快慢，也因人而异。思春期，女孩子不单在外型比较早开始发育，在思想上也比同年龄的男孩子更成熟。女孩子对异性的兴趣也较早些。当然这不能一概而论。就以一般 14 岁的女孩子来说，她可能是从外

型及思想不成熟到非常丰满、成熟的妇女的两个极端的可能性。

对于身体及思想上的发展，环境是个很重要的因素。良好的营养，能增进体质的成长，而优良的教育以及父母的影响，对于一个孩子的精神、思想也有很密切的关系。

思春期是一个人生蜕变时期。女孩子在这个时期月经就首次来临，同时，乳房也会丰满而开始隆起，皮下脂也增加。由于女性荷尔蒙的分泌情况发生了变化，除了肉体方面的明显变化之外，精神方面也往往陷于不稳定时期。

女性如果能对自己身体的变化有个明确的认识，同时家中做长辈的能给予关怀与谅解，将能使少女顺利的度过思春期，而进入人生的成熟期。

成熟期

成熟期的男女，最根本的差异在于性器官。男性的性器官能制造精子与精液，以及能够有性行为。女性在成熟期，卵巢的机能也越来越完备。排卵一般上也比较有规则，再加上子宫的成长，使怀孕与生产的机能逐渐完成。如此，男性和女性都具备传宗接代的本能。一般而言，思想发育的完成比肉体发育的完成缓慢。

性欲是一种天生的本能。无论男女都会有性欲。由于男性荷尔蒙，使男性表现得又积极，又主动，而女性则表现得较保守，又被动。除了性荷尔蒙的影响，社会上、精神上的抑制状态，也