

医药科普丛书·常见病防治系列

一本书



读懂

女人



健康

主编 李 晖 孙自学

医药科普丛书 · 常见病防治系列

一本书 读懂女人健康

主编 李 晖 孙自学

中原出版传媒集团
中原农民出版社
· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂女人健康 / 李晖, 孙自学主编. — 郑州: 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2012. 6
(医药科普丛书/温长路主编. 常见病防治系列)
ISBN 978-7-80739-585-0

I. ①一… II. ①李…②孙… III. ①女性—保健—问题解答 IV. ①R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 055592 号

出版社: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371-65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13

字数: 185 千字

印数: 1—3000 册

版次: 2012 年 6 月第 1 版

印次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-585-0

定价: 25.00 元

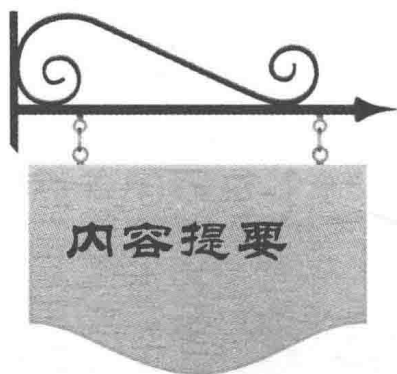
本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

医药科普丛书·常见病防治系列
编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)

门 波	王 浩	王西京
毛常峰	朱明军	刘金权
孙自学	李 晖	张 翥
张延群	张建福	谢英彪

本书主编 李 晖 孙自学



女性的健康与美丽都与女性特有的月经、子宫、卵巢等密不可分。为了女性的健康与美丽,本书采用一问一答的形式,将专家临床经常遇到的、患者最关心的妇科疾病,用通俗的语言进行了解答。全书紧紧围绕常见妇科疾病这一话题,详细解答了月经与月经疾病、外阴与生殖道疾病、盆腔炎症、附件炎、妇科肿瘤、优生及不孕、孕期保健、产后保健、围绝经期保健等。愿女性朋友读过这本书后,再遇到此类问题,便能做到心中有数,知道应对方法,及时就医,做一个健康与美丽的达人。

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好13亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝中华人民共和国成立60周年全国中医药优秀科普著作颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书·常见病防治系列》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》、《一本书读懂糖尿病》、《一本书读懂肝病》、《一本书读懂胃病》、《一本书读懂心脏病》、《一本书读懂肾脏病》、《一本书读懂皮肤病》、《一本书读懂男人健康》、《一本书读懂女人健康》、《一本书读懂孩子健康》、《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前,这的确是一件不同寻常的新春礼物!

在反映疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在有这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本涵义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化样态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会因素、8%取决于医疗条件、7%取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度取决于自己。“取决”的资本是什么?是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书·常见病防治系列》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际,写上这些或许不着边际的话,权以为序。

于书路

2012 年春 于北京

月经与月经疾病

1 正常月经有何特点	1
2 经前期可见哪些生理和心理变化	2
3 正常月经周期是怎样计算的	3
4 什么是月经不调	3
5 常见导致月经不调的原因有哪些	4
6 月经不调患者在日常生活中应注意些什么	5
7 月经期女性应注意的几件事	6
8 什么是月经病？常见的月经病有哪些	7
9 预防月经病日常应注意些什么	7
10 什么是痛经	8
11 痛经有什么典型症状	9
12 痛经可分为几型？造成痛经的原因有哪些	10
13 为什么痛经喜爱困扰青年女性	10
14 预防痛经有哪些好方法	11
15 食疗能治痛经吗	12
16 治疗痛经的几种简易方法是什么	15

外阴与生殖道疾病

1 外阴长“疣状物”多是什么病	16
2 尖锐湿疣与扁平湿疣、假性湿疣如何区分	17
3 诊断尖锐湿疣应做何种检查	18
4 尖锐湿疣会发生癌变吗	19

5	得了人乳头状瘤病毒应该怎样治疗	20
6	外阴溃疡多见于何种疾病	21
7	外阴瘙痒的原因是什么	23
8	外阴瘙痒时应注意什么问题	24
9	常见外阴阴道性疾病有哪些？其特点如何	24
10	什么是白带？白带是如何产生的	26
11	什么是异常白带？提示可能有哪些疾病	26
12	如何看懂白带化验单	27
13	怎样判断自己是否患有阴道炎	28
14	发现患有阴道炎还应做什么检查	29
15	什么是外阴白色病变？要与哪些疾病相鉴别	29
16	霉菌性阴道炎多由什么原因引起	30
17	阴道炎患者日常应注意什么	31
18	霉菌性阴道炎是性病吗	32
19	阴道炎为什么要夫妻同治	33

盆 腔 炎 症

1	什么是盆腔炎	34
2	急性盆腔炎需要与哪些疾病相鉴别	34
3	盆腔炎的常见原因有哪些	35
4	盆腔炎患者在日常生活中应注意些什么	36
5	盆腔炎需做哪些检查	37
6	急性盆腔炎应怎样治疗	38
7	盆腔炎会留后遗症吗	39
8	如何治疗慢性盆腔炎	40
9	过度清洁会导致盆腔炎吗	41
10	治疗盆腔炎物理疗法有哪些	42
11	盆腔炎会影响生育吗	43
12	盆腔炎的治疗有哪些误区	43
13	中医是如何治疗盆腔炎的	44

14	中药外敷治疗盆腔炎有哪些方法	45
15	什么是宫颈糜烂	46
16	宫颈糜烂常见症状是什么	47
17	日常生活中出现哪些表现要考虑是宫颈糜烂	47
18	宫颈糜烂的原因有哪些	48
19	诊断宫颈糜烂需做哪些检查	49
20	宫颈糜烂有哪些危害	50
21	患了宫颈糜烂应怎么治疗	51
22	宫颈糜烂常见并发症有哪些	52
23	宫颈糜烂会导致宫颈癌吗	52

附件炎

1	附件炎是一种什么病	54
2	引起附件炎的常见原因有哪些	54
3	附件炎怎样预防	56
4	附件炎对女性有哪些危害	57
5	急性附件炎的表现有哪些	57
6	慢性附件炎的表现有哪些	58

妇科肿瘤

1	什么是子宫肌瘤	60
2	子宫肌瘤有什么临床表现	60
3	子宫肌瘤常见病因有哪些	62
4	子宫肌瘤的分型有哪些	62
5	子宫肌瘤患者怎样做好日常调护	63
6	什么样的人易患子宫肌瘤	65
7	子宫肌瘤的治疗原则是什么	66
8	子宫肌瘤一定要手术治疗吗	66
9	患子宫肌瘤能怀孕吗	67

10	宫颈癌常见临床表现有哪些	68
11	引起宫颈癌的常见原因有哪些	69
12	什么是癌前病变	70
13	女性生殖系统的癌前病变有哪些	71
14	CIN 是什么意思? 如何分级? 其转归如何	71
15	排除宫颈癌可以做哪些检查	72
16	什么是卵巢囊肿	73
17	导致卵巢囊肿的常见原因有哪些	73
18	卵巢囊肿会有哪些表现	75
19	卵巢囊肿常见的类型有哪些	75
20	治疗卵巢囊肿常用的方法有哪些	76
21	卵巢囊肿会影响生孩子吗	77
22	怎样预防卵巢囊肿的发生	78
23	卵巢囊肿会发生癌变吗	79
24	哪些情况下应警惕卵巢癌	80
25	什么是畸胎瘤	80
26	畸胎瘤会癌变吗	81
27	怎样区分卵巢良性和恶性肿瘤	82
28	卵巢肿瘤患者出现腹痛有可能是什么病	83

优生及不孕

1	女性排卵周期是怎样计算的	85
2	准妈妈常见孕前检查有哪些	86
3	生男生女谁决定	87
4	流产后多久不宜再怀孕	88
5	怎样预防婴儿出生缺陷	89
6	B 超检查能排除哪些畸形	90
7	哪些胎儿畸形 B 超查不出来	91
8	哪些情况准妈妈一定要重视产前检查	92
9	孕期如何安排 B 超检查	93

10	什么是三维彩色 B 超	93
11	什么是自然流产	94
12	自然流产的常见原因有哪些	95
13	如何预防自然流产	96
14	先兆流产主要表现有哪些	97
15	出现先兆流产时应该注意哪些事项	98
16	如何治疗先兆流产	98
17	什么是习惯性流产? 如何预防习惯性流产	99
18	习惯性流产的原因有哪些	100
19	人工流产有哪些方法? 药物流产是最佳的流产方法吗	100
20	人工流产对身体有什么影响	101
21	什么是不孕症	103
22	不孕症是由什么原因引起的	104
23	在日常生活中如何预防不孕症的发生	107
24	怎样才能早期发现不孕症	108
25	不孕症患者应该做哪些检查	109
26	为什么支原体、衣原体会引起不孕呢	110
27	什么是卵巢早衰? 有什么临床表现	111
28	导致卵巢早衰的原因有哪些	113
29	什么是多囊卵巢综合征? 有何临床表现	113
30	多囊卵巢会导致不孕吗	115
31	不孕与痛经有关系吗	115
32	什么是高泌乳素血症? 高泌乳素血症能引起不孕吗	116
33	什么是免疫性不孕? 免疫性不孕应做什么检查	118
34	怎样治疗免疫性不孕	119
35	安全套能治疗免疫性不孕吗	120
36	什么是输卵管性不孕? 诊断输卵管性不孕应做什么检查	121
37	什么是输卵管通液? 输卵管通液与输卵管造影有什么区别	122

38	什么是子宫内膜息肉？子宫内膜息肉会影响受孕吗	123
39	不孕症与肥胖有关吗	124
40	宫腔镜检查有哪些用途	124
41	什么是宫颈炎？宫颈炎会导致不孕吗	125
42	预防不孕症的六大要素是什么	126
43	造成女性不孕的最常见的四大隐患是什么	127
44	日常生活中可能引起不孕的几大因素是什么	128
45	什么是子宫后位？子宫后位对受孕有影响吗	129
46	不孕症的六大征兆是什么	130
47	不孕不育患者的饮食注意事项有哪些	131

孕 期 保 健

1	怎样知道自己怀孕了	134
2	诊断是否怀孕需要做哪些检查	135
3	什么是基础体温测试？该项测试有什么临床意义	136
4	孕妇为什么要检查血型	137
5	什么是母婴血型不合和新生儿溶血症	137
6	发生母婴血型不合时应该怎么办	138
7	最佳的生育年龄是多大？最好在什么季节怀孕	139
8	准妈妈最常见的几种错误行为是什么	140
9	孕期检查为什么很重要	143
10	什么是宫外孕？怎样防止宫外孕	144
11	怀孕期间能使用药物吗	145
12	怀孕后还能用化妆品吗	147
13	孕妇的心情对胎儿会有哪些影响	148
14	怀孕后能做 X 线检查吗	148
15	什么是葡萄胎？怎样预防葡萄胎	149
16	孕期三项最重要的检查是什么	150
17	什么是早产？早产的原因和临床表现是什么	151
18	如何预防早产	152

19	什么是过期妊娠？过期妊娠对胎儿有什么坏处	153
20	过期妊娠怎么办	154
21	什么是胎位不正？胎位不正应该怎么办	154
22	分娩前的征兆有哪些	155
23	生孩子什么时候去医院最合适	156
24	孕妇临产前应该选择什么样的食物	156
25	常用的分娩方式有哪些？应如何选择	157
26	剖宫产手术后有哪些注意事项	159
27	何谓高龄产妇？高龄产妇孕期保健需要注意哪些事项	160
28	什么是孕期贫血？孕期贫血有什么症状	161
29	孕妇出现缺铁性贫血应该怎么办	162

产 后 保 健

1	哺乳期用药应注意些什么	164
2	产妇坐月子能洗澡吗	165
3	何为恶露不绝？怎样治疗产后恶露不绝	166
4	产后便秘应该怎样处理	168
5	为什么产妇容易患产后抑郁症	168
6	什么是产后发热？产后发热该怎么办	169
7	什么是“积奶”？出现积奶应该怎么办	171
8	为什么提倡母乳喂养	172

围绝经期保健

1	什么是绝经期？绝经期就是更年期吗	174
2	绝经期与女性激素有什么关系	175
3	绝经期常见的症状有哪些	176
4	何谓提前绝经？其常见的原因是什么	178
5	女性绝经期中可能会出现哪些疾病	179

6	绝经期的女性为什么要重视乳房的检查	180
7	预防绝经期女性内生殖系统癌症应做哪些检查	183
8	绝经期妇女为什么易患骨质疏松症	184
9	骨质疏松症有什么表现	185
10	得了骨质疏松症应该怎么办	186
11	绝经后骨质疏松症的药物治疗有哪些	188
12	绝经期中女性会出现哪些心理变化	191
13	怎样正确对待绝经期雌激素疗法	192

月经与月经疾病

.....

1 正常月经有何特点

月经是女性特有的生理现象,从青春期开始到绝经期要伴随女性数十年的时间,那么什么是正常月经?它有何特点呢?女子进入青春期后,伴随着卵巢的周期性排卵,卵巢分泌雌激素、孕激素的周期性变化会引起子宫内膜周期性脱落及出血,这就是月经。规律月经的建立是生殖系统功能成熟的主要标志。子宫内膜修复脱落出现周期性变化,分为三个期,分别为增殖期、分泌期、月经期。

正常月经具有周期性,因为月经会受到各种内、外因素的影响,所以月经周期、月经量不是一成不变的,会有一定的变化范围。在正常范围内,就属于正常月经来潮。正常月经具有以下特征:

(1)月经周期:大多数女子的月经周期间隔为 21~35 天,平均 28~30 天,约有 20% 的妇女月经周期长短不一,只要在 20~36 天内均属正常。少数女性的月经周期一贯很长,会达到 40 天或者更长,但如果生理或生殖功能未受影响,仍应视为正常。

(2)行经天数:就是每次月经持续的时间,一般为 2~7 天,1 次月经的出血量为 30~80 毫升,若超过 80 毫升则为月经过多。月经开始的最初 12 小时一般月经量少,第二至第三天出血量最多,第三天后经量迅速减少。

(3)经血性质:经血在成分上与人体其他部位的血液没有什么区别,但经血含有子宫内膜组织碎片、黏液和前列腺素以及大量纤维蛋白溶酶,所以经血黏稠且不易凝固。

(4)伴随症状:月经期前后由于受体内激素水平、血管张力以及盆腔脏器充血等因素的影响,会出现下腹及腰骶部下坠不适、子宫收缩疼痛、腹泻、乳房轻微的胀痛或触痛及焦虑、激动、头痛等精神症状。

2 经前期可见哪些生理和心理变化

许多女性在月经期的前几天会感到身体和情绪方面出现一些与平时不一样的不适症状,对此一些女性朋友很担心,担心自己是不是患上了某种疾病,是不是需要治疗。月经前期由于受到体内激素水平的影响,很多人会产生一些症状变化。这种情况一般出现在月经前7~14天,一旦月经来潮或行经后症状立即消失。也就是说这些症状的出现与消失是有规律的和周期性的,而周期又是与月经同步的。症状表现多种多样,因人而异,总结为以下几个方面:

(1)精神心理方面:易烦躁、疲劳、激动、爱生气;紧张、焦虑、恐惧,情绪不稳定;抑郁偏执。

(2)行动方面:爱吵架、喜独处、健忘、注意力不集中;动作慌乱无章;厌倦生活、社交;不愿干家务或上班。

(3)身体感受方面:乳房胀痛最多见,乳头敏感、触痛;头痛、头晕;腰酸、下腹胀、下腹坠;水肿、乏力、全身沉重感;大便习惯改变;痤疮、皮疹。

(4)其他表现:口渴,食欲改变,喜食甜咸等食物;性欲改变,亢进或减低。有些妇女可能有类似更年期症状,如潮热、出汗、心悸、失眠等。

这些症状不是持续存在,而是伴随着月经周期有规律地反复出现在月经之前。①症状约从月经来前1周开始,由轻到重,月经来潮第一天症状明显减轻或消失。②症状从月经来前10~14天开始,由轻到重一直持续到月经来潮。③月经中期出现1~2天不适,然后症状消失3~4天,至月经来前1周左右症状又开始逐渐加重,月经来潮后逐渐消退。④月经前2周出现症状,迅速加重并持续到月经干净。

月经前的生理和心理出现一些变化是受到内分泌影响而产生的