



社会主义新农村新家庭图书角丛书

女性健康系列



生殖道保健

手册

蔡鸣
编著

中国人口出版社

社会主义新农村新家庭图书角丛书

女性健康系列

生殖道保健手册

蔡 鸣 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

生殖道保健手册/蔡鸣编著. -北京:中国人口出版社,2006.8
(社会主义新农村新家庭图书角丛书·女性健康系列)

ISBN 7-80202-415-3

I. 生… II. 蔡… III. 女生殖器-保健-手册

IV. R711-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105393 号

生殖道保健手册

蔡鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河新艺印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3
字 数	50 千字
版 次	2006 年 10 月第 1 版
印 次	2006 年 10 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 10 000 册
书 号	ISBN 7-80202-415-3/R·545
定 价	6.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

一、女 阴 保 护

1. 女性生殖器官包括哪几部分 (1)
2. 女性生殖器官在构造上有什么特点 (2)
3. 女性生殖器官局部有哪些保护机制 (3)
4. 正常妇女的阴道内有细菌吗 (4)
5. 阴道壁凹凸不平是正常的吗 (5)
6. 阴道顶端突出的圆柱状物是瘤子吗 (5)
7. 女子无阴毛是正常的吗 (6)
8. 什么是正常的白带 (7)
9. 致病微生物感染会造成白带增多吗 (8)
10. 怎样正确观察白带 (9)
11. 白带有颜色是怎么回事 (10)
12. 妇女为什么要经常清洗外阴部 (11)
13. 清洗阴道为何要适度 (12)
14. 如何保护阴道的生态平衡 (13)
15. 什么时候进行妇科检查最适宜 (14)
16. 什么时候进行妇科治疗最适宜 (15)

二、生殖道常见病防治

17. 什么是前庭大腺炎 (17)
18. 前庭大腺炎如何治疗 (18)
19. 前庭大腺炎如何中药治疗 (19)



20. 前庭大腺炎如何食疗	(19)
21. 什么是前庭大腺囊肿	(20)
22. 前庭大腺囊肿如何防治	(21)
23. 什么是单纯性外阴炎	(22)
24. 单纯性外阴炎如何治疗	(23)
25. 单纯性外阴炎如何中药治疗	(24)
26. 单纯性外阴炎如何食疗	(25)
27. 什么是念珠菌外阴炎	(26)
28. 什么是滴虫性外阴炎	(27)
29. 滴虫性外阴炎如何治疗	(27)
30. 外阴瘙痒如何诊断	(28)
31. 外阴瘙痒如何治疗	(29)
32. 什么是滴虫性阴道炎	(30)
33. 滴虫性阴道炎如何诊断	(31)
34. 滴虫性阴道炎如何治疗	(31)
35. 治疗滴虫性阴道炎要注意什么	(32)
36. 滴虫性阴道炎如何中药治疗	(33)
37. 滴虫性阴道炎如何食疗	(34)
38. 滴虫性阴道炎如何预防	(35)
39. 念珠菌阴道炎如何诊断	(36)
40. 哪些人群易患念珠菌阴道炎	(37)
41. 念珠菌阴道炎如何治疗	(38)
42. 念珠菌阴道炎怎样合理用药	(39)
43. 妊娠女性念珠菌感染如何用药	(40)
44. 念珠菌阴道炎如何中药治疗	(41)
45. 念珠菌阴道炎如何食疗	(41)
46. 念珠菌阴道炎如何预防	(42)
47. 更年期会有哪些阴道炎	(43)



48. 老年性阴道炎如何诊断	(44)
49. 老年性阴道炎如何治疗	(45)
50. 老年性阴道炎如何护理	(45)
51. 治疗老年性阴道炎要注意什么	(47)
52. 老年性阴道炎如何中药治疗	(47)
53. 老年性阴道炎如何食疗	(48)
54. 非特异性阴道炎如何诊断	(49)
55. 怎样防治非特异性阴道炎	(50)
56. 非特异性阴道炎如何中药治疗	(50)
57. 非特异性阴道炎如何食疗	(51)
58. 什么是阿米巴性阴道炎	(52)
59. 如何防治阿米巴性阴道炎	(53)
60. 阴道炎为什么不首选中成药治疗	(53)
61. 患有阴道炎，性生活应注意什么	(54)
62. 阴道炎患者怎样避孕	(55)
63. 什么是阴道恶性肿瘤	(56)
64. 阴道恶性肿瘤如何治疗	(57)
65. 什么是先天性无阴道	(57)
66. 先天性无阴道如何治疗	(58)
67. 什么是处女膜闭锁	(59)
68. 处女膜闭锁如何治疗	(59)
69. 什么是阴道前、后壁膨出	(60)
70. 阴道前、后壁膨出如何中药治疗	(61)
71. 阴道前、后壁膨出如何食疗	(61)
72. 尿瘘如何诊断	(63)
73. 尿瘘有何信号	(63)
74. 尿瘘如何预防	(64)
75. 粪瘘如何诊断	(65)



76. 粪瘘如何治疗	(66)
77. 粪瘘如何预防	(67)
78. 会阴完全裂伤如何诊断	(68)
79. 会阴完全裂伤如何治疗	(68)
80. 会阴完全裂伤如何预防	(69)
81. 女性淋病患者有何症状	(70)
82. 如何自查女性淋病	(71)
83. 得了淋病怎么办	(72)
84. 孕妇患淋病会不会祸及胎儿	(73)
85. 性交出血有可能是尖锐湿疣吗	(74)
86. 如何治疗尖锐湿疣	(74)
87. 什么是生殖器疱疹	(75)
88. 如何治疗生殖器疱疹	(76)
89. 不规则阴道出血常见于哪些疾病	(77)

三、性生活中的生殖道保健

90. 什么是性交疼痛	(79)
91. 女性性交痛的原因有哪些	(80)
92. 女性性交痛如何治疗	(81)
93. 心理性性交痛如何诊治	(82)
94. 什么是阴道痉挛	(83)
95. 如何诊断阴道痉挛	(84)
96. 阴道痉挛如何治疗	(85)
97. 阴道痉挛能够治愈吗	(86)
98. 什么是女性性唤起障碍	(87)
99. 女性性交为何出血	(88)
100. 女性性交出血如何自我保健	(89)



一·女阴保护

1 女性生殖器官包括哪几部分

(1) 阴阜：阴阜是腹部正中下方耻骨联合前面的皮肤隆起，呈倒三角形。

(2) 大阴唇：大阴唇是一对纵行隆起的皮肤皱襞，位于阴阜下方，阴道外两侧，内有较多的脂肪，富有弹性。

(3) 小阴唇：小阴唇是大阴唇内侧的一对皮肤皱襞。含脂肪少，表面光滑，没有阴毛，富有弹性。

(4) 阴蒂：是女性的性感受体和传感器，位于大阴唇的前会合点，有丰富的感觉神经末梢。

(5) 阴道前庭：阴道前庭位于两侧小阴唇之间的裂隙，前部有尿道外口，两端狭窄中间较宽，中央有较大的开口阴道口，位于阴蒂的后下方。

(6) 前庭大腺：前庭大腺是位于小阴唇的内下方的一对腺体，其形状如豌豆，导管开口于小阴唇内侧面与处女膜之间的沟内。

(7) 会阴：阴道与肛门的中间部分称为会阴。

(8) 阴道：阴道是一个富有弹性的柔韧的中空的肌性管道，



长约6~8厘米。

(9) 卵巢：位于盆腔内子宫两侧。其一端以卵巢韧带与子宫相连。另一端靠近输卵管的开口。

(10) 子宫：形状像扁平倒置的鸭梨，为一空腔器官，在膀胱和直肠中间，有口通阴道，其底部两侧与输卵管相通。子宫是来月经和孕育胎儿的地方。

(11) 输卵管：输卵管是一对细长的以平滑肌为主体的中空的弯曲管道，任务是输送卵子，长约10~12厘米。

2 女性生殖器官在构造上有什么特点

(1) 女性生殖道使腹腔与外界沟通。女性生殖道内腔的宽窄不同、形状各异，输卵管的伞端与腹腔相通，阴道则开口于外阴。内腔的通畅是维持女性月经及生殖功能的必要条件。一旦发生狭窄或闭锁，则依病变部位的不同可以产生性交困难、不孕、甚或经血逆流入盆腔导致子宫内膜异位症、子宫腔积脓或不孕症。妇女如不注意月经期、流产及产褥期卫生，或医生未严格遵守无菌操作，均可导致生殖道感染，并可沿内腔向上蔓延，引起子宫、输卵管甚至盆腔腹膜发炎。

(2) 外阴部的环境有利于细菌生长。尿道与肛门是外生殖器的邻近器官，外阴部经常接触尿液、白带、经血及粪便，容易受到细菌污染；白带及经血又是细菌生长、繁殖的良好环境。前庭大腺及尿道旁腺感染后，细菌可以长期窝藏，成为慢性病灶并可



反复急性发作。

(3) 阴道是交媾器官，不注意性生活卫生或不洁的性交是发生生殖道炎症及性传播疾病的重要原因。

(4) 外阴是性感最强的部位，富有神经末梢及静脉丛，具有勃起的功能，创伤后最易发生血肿。

(5) 女性生殖器官前方与膀胱、尿道相邻，后方为直肠，均受盆底组织的支撑。分娩使盆底组织受损，支撑作用减弱，除引起子宫位置下垂外，同时伴有膀胱、尿道及直肠位置的变更，并产生相应的症状。

3 女性生殖器官局部有哪些保护机制

女性生殖器官构造及功能上的特点使其容易遭受病原体的侵袭，但其本身亦具有一定防御感染的机制，包括以下几方面：

(1) 机械屏障作用：未婚少女两侧大、小阴唇紧密靠拢常将尿道口及阴道口覆盖，处女膜中间虽有形状、大小不同的孔隙，但对阴道仍有一定的封闭作用。正常阴道的前、后壁互相紧贴；宫颈管内有黏液堵塞，在一定程度上阻碍异物与不洁物的侵入。

(2) 阴道的自净作用：性成熟期妇女的阴道上皮在卵巢激素的影响下，周期性增厚，表层细胞角化及脱落；细胞内有糖原贮存，经阴道杆菌分解产生乳酸，以维持阴道的酸性环境，使不利于嗜碱性的杂菌生长；而宫颈管内的黏液为碱性，又抑制了嗜酸性细菌的生长，对防止生殖道感染有一定意义。



(3) 子宫内膜周期性脱落与更新：随着周期性月经来潮，原有的子宫内膜脱落，新的内膜长出，不利于病原菌扎根及繁殖。

(4) 输卵管壁及子宫的蠕动与收缩，以及上皮细胞纤毛的摆动，可使腔内分泌物排入阴道，也起到清除异物、保持清洁的作用。

性成熟期妇女的卵巢功能旺盛，生殖道的保护机制比较完善，在一定程度上减少了月经期、性交、流产或分娩所招致的感染机会。

4 正常妇女的阴道内有细菌吗

阴道的自净作用限制了细菌的生长繁殖，但它并非是无菌的，而是存在着许多种类不同的细菌。由于它与外界相通，又离肛门很近，极易受到污染，盆浴及性交还可直接将病原体带入。

正常情况下，阴道中的厌氧菌占有优势，只有少数需氧菌。各类细菌的毒力强弱虽有不同，但在阴道内共同生存和相互制约，不会引起疾病，从而成为阴道的正常菌群。

如果长期使用抗生素，消灭了阴道内的大部分细菌，破坏了阴道的正常菌群，常可导致平时受到抑制的念珠菌的生长繁殖，从而致病。

阴道中有些平时不致病的细菌，在机体抵抗力下降或生殖道局部的保护屏障遭到破坏时便可致病，属于条件致病菌，对于这些细菌也不能掉以轻心。许多妇科手术前要清洁阴道，其目的是



将这些细菌减到最少的程度，以防止手术后发生感染。

阴道中除有上述的各种细菌外，还可能存在着衣原体、支原体及病毒等致病微生物。

5 阴道壁凹凸不平是正常的吗

中、青年妇女清洗外阴时若将手指伸入阴道，便会发现阴道并非一个平滑的腔道，在其四壁上有许多凹凸不平的皱褶。这是因为在卵巢激素的影响下，阴道壁得到了充分的发育，由于管腔的表面积有限，故上皮皱褶呈泡泡纱样，妊娠期更明显。这种变化增加了阴道的伸缩性，既可避免性交时的创伤，又可在分娩时充分扩张后允许足月胎儿的通过，属于生理现象。屡次分娩，阴道壁松弛，弹性降低，皱褶可变得不明显。

在儿童期，卵巢功能尚未建立，阴道也未开始发育；绝经后的妇女，卵巢功能衰退，雌激素水平低落，阴道萎缩，以致阴道壁光滑而无皱褶存在。

阴道壁上的褶皱，在有炎症存在时可以窝藏病原体，使局部治疗难于充分发挥作用，给治疗带来一定的困难。

6 阴道顶端突出的圆柱状物是瘤子吗

妇女以食指伸入阴道达其顶端便可以摸到一个圆柱状的突出



物，有些人将其误认为是肿瘤，实际是子宫颈。

正常的子宫颈表面光滑，湿润，质地如橡皮，其下端借子宫颈外口与阴道相通，月经血自此流入阴道。

子宫颈含有大量富有弹性的结缔组织，妊娠晚期及分娩时可被牵拉而展平、消失，扩张成为产道的一部分。

子宫颈管中的腺体分泌黏液，构成白带的成分，其分泌受卵巢激素的调节。通过宫颈黏液检查可以了解卵巢的功能。

7 女子无阴毛是正常的吗

女孩到十三四岁进入青春期，性腺的功能开始建立，身体迅速发育，与此同时肾上腺皮质功能增强，分泌雄激素量增多。外阴部及腋下等处的毛囊上皮中存在雄激素受体，受到刺激后开始长出卷曲的毛发。生长于阴部的毛发称为阴毛，为第二性征的一部分，又称性毛。

阴毛的多少因人而异，但男、女阴毛的分布有所区别。女性是以耻骨联合上缘为基底的倒三角形分布，主要生长于阴阜及大阴唇，很少达到肛门周围。

极少数女子无阴毛生长，可见于以下两类情况：①具有典型的女性第二性征，有正常的月经及生育功能，不长阴毛是由于外阴部毛囊缺乏相应激素的受体，这类妇女仍可认为是正常的。②既无阴毛，又缺乏女性第二性征，或并发身体发育的异常，如身材矮小、智能落后以及月经异常、不孕等，则属异常，应及时就



医查明原因。

8 什么是正常的白带

所谓白带，就是女性的阴道渗出物和分泌物。女性的阴道因为是黏膜上皮组织，因此需要子宫颈及阴道上皮本身渗出的黏液以维持黏膜表面的潮湿，一来借此保护细胞免于受损，二来靠着分泌物让阴道维持酸性的环境，避免致病性的细菌感染。因此对女性而言，白带可称为一种自我保护的分泌物。

正常情况下白带呈白色乳状，无臭味，流在内裤上干燥后微黄发硬。白带是阴道渗液和子宫颈黏液的混合物，内含阴道杆菌等常见菌，以及生殖道黏膜的脱落细胞，其中主要是阴道及宫颈的上皮细胞，间有输卵管及子宫内膜细胞。

阴道渗液是自阴道壁的毛细血管和淋巴管所渗出的血浆和淋巴液，混有脱落的阴道上皮细胞。阴道上皮并无腺体存在，于每月行经前盆腔器官充血，渗出增多。

女性在青春期后及性成熟期，卵巢功能开始建立并进入功能旺盛期，故有白带。妊娠期因胎盘分泌雌、孕激素，盆腔脏器充血更甚，白带量常增多。幼女及老年妇女由于卵巢功能尚未成熟或已衰退，体内雌激素水平低落，既无宫颈黏液分泌也无阴道渗液，故而外阴、阴道常常干燥。

9 致病微生物感染会造成白带增多吗

任何种类的致病微生物都可能感染阴道而造成白带增多。女性上厕所时，擦拭卫生纸的方向若不对，也可能把肛门的细菌带到生殖器而造成白带增多，因此，女性在使用卫生纸擦拭肛门时，应该养成由前往后的习惯。

淋病双球菌和衣原体是两种性传播疾病，通常由性行为传染（少数人虽无不洁的性交，仍然可能受感染）。前者是大家耳熟能详的性传播疾病，会产生脓样的恶臭白带。后者感染所造成的症状和淋病双球菌感染的症状类似，是目前最泛滥、患者数目最多的性传播疾病之一。盆腔的致病微生物感染是女性不孕和宫外孕的主要原因，而衣原体在侵犯女性盆腔的比例上几乎占了一半以上。因此，女性只要发现自己有异常的白带就应该去医院诊治，不要让致病微生物往上蔓延到盆腔。

有些病毒感染可不药而愈，但如果是尖锐湿疣一类的病毒，则必须利用电灼、激光或腐蚀性的药物才有可能治愈，否则常会形成带有恶臭的白带。

白色念珠菌喜欢潮湿，生命力也非常顽强，因此不容易治愈。湿度大、温度高的夏天是它最肆虐的时节，每年夏天，这种病人就特别多。孕妇、糖尿病患者、长期服用抗生素、避孕药或肾上腺类固醇的人以及喜欢穿牛仔裤或裤袜等紧身衣裤的女性较易受感染，受感染后也不容易治愈。白色念珠菌感染时，会出现像豆



腐渣状的白带，且阴部常有剧烈的瘙痒。

阴道滴虫感染造成的白带是水状的，有恶臭，也会引起阴部的瘙痒。目前，公共卫生学者认为这种感染是性传播疾病的一种，性伴侣之间很容易相互感染，因此，治疗时必须性伴侣同时治疗才能有效。

10 怎样正确观察白带

白带的量会依年龄、月经周期及身体状况而有所不同。一般说来，正常的白带无色、无味、无臭，且不至于沾湿内裤；但是在月经中期接近排卵日的2~3天，会有比平常多2~3倍的白带出现。很多女性相当敏感，发现自己在接近排卵日时白带变多，便着急的四处求医，其实平时如果对白带量有所观察，就不会紧张了。

有些女性在内裤上发现了黄色分泌物，便纳闷这是否为黄带？是不是受到感染了？其实，从内裤上观察白带量及颜色是不正确的，因为内裤上所沾的分泌物不仅有阴道分泌物，也包括贮存在尿道口的尿液，所以怎么看都呈淡黄色。要观察白带的颜色，最好使用卫生纸擦拭后再观察才准确。

一旦发现分泌物有如豆腐渣状，就表示有问题了。一般说来，当分泌物中已看得见像豆腐渣的样子，真菌感染往往已经相当严重，需要积极治疗。除了使用药物治疗，在饮食上也要特别留意，尽量减少淀粉类及糖类的摄取，巧克力更列为禁忌，以免由于糖



质代谢的关系，使真菌更容易在阴道中孳生。

出现黄色泡沫状的白带，往往是阴道滴虫感染所致。一旦发现分泌物呈黄绿色且有泡沫状及刺鼻的鱼腥味，应该积极接受治疗。在治疗的同时，应用沸水消毒自己的内裤，以免本身治疗好了，又被内衣裤再度感染。更重要的是，如果有性伴侣，一定要强制对方一起接受治疗，免得女方治好之后又经男方得病，或形成交叉感染。

常见的乳状分泌物多半带有一些鱼腥味，这往往是细菌性阴道炎的征兆。在正常状态下，女性阴道中的 pH 值约为 5.5，但是假如身体的免疫系统减弱或在服用药物，造成正常菌种减少，一些致病性的细菌会逐渐在阴道中孳生，细菌性阴道炎就因此而形成。此时的分泌物有如浓稠的牛奶，伴随刺鼻的鱼腥味，最好立刻就医。此种疾病通常只要服药 5~7 天就可痊愈。

11 白带有颜色是怎么回事

所谓的赤带，是指分泌物中伴随着一些血迹。年轻女性若发现带有血丝的阴道分泌物，可能要注意月经周期是否规则、是否有宫外孕，或是宫颈长息肉、糜烂或宫颈癌。一旦发现赤带绝不容轻忽，须请医生详细检查。

黑带常代表少量、不正常的阴道出血，这些出血经过吸收之后，血液分解、浓缩成较黑的液体，跟白带一起流出；有时吸收不甚完整，便呈现褐色，所以黑带、褐带都是不正常的出血所造