

中国  
农村文库  
ZHONGGUO  
NONGCUN  
WENKU

# 农村妇女 + 卫生知识

李君 李河川 主编



四川出版集团  
天地出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

农村妇女卫生知识/李君、李河川主编. —成都:  
天地出版社, 2005. 7 (2009. 11 重印)

(中国农村文库)

ISBN 978 - 7 - 80726 - 093 - 6

I. 农... II. 李... III. 农村 - 妇女 - 卫生  
- 基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 077876 号

NONGCUN FUNU WEISHENG ZHISHI

农村妇女卫生知识

---

主 编 李 君 李河川  
责任编辑 刘峻山  
封面设计 朱晋蓉  
内文排版 四川华彩文化传播有限公司  
版式设计 金娅丽  
责任印制 田东洋

出版发行 □ 四川出版集团 · 天地出版社  
(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)

网 址 □ <http://www.tiandiph.com>

电子邮箱 □ [tiandicbs@vip.163.com](mailto:tiandicbs@vip.163.com)

博 客 □ <http://blog.sina.com.cn/tiandiph>

印 刷 □ 成都金龙印务有限责任公司

版 次 □ 2009 年 11 月第三版

印 次 □ 2009 年 11 月第八次印刷

规 格 □ 850mm × 1168mm 1/32

印 张 □ 6.875

字 数 □ 154 千

定 价 □ 12.00 元

书 号 □ ISBN 978 - 7 - 80726 - 093 - 6

---

■ 版权所有, 违者必究, 举报有奖!

举报电话: (028) 87734601 (市场部) 87735269 (营销部) 87734639 (总编室)  
87734632 (农家书屋办)



## 第六章 常见疾病的防治与 卫生保健

### 常见的妇女心理疾病

妇女由于自身的生理特点与特殊的社会环境的压力，心理障碍、心理疾病的出现较男性多，据国外心理学家调查，接受精神疗法的男女病人，比率大约为 1:2，女性高于男性。国内心理学工作者调查也有同样的结果。

从心理角度看，凡是不能与周围环境取得良好适应的心理和行为，都是心理疾病的征兆。常见的妇女心理疾病，主要有以下几种：



## 神经衰弱

神经衰弱是因长期过度紧张，思想负担重等负性情绪以及极度疲劳引起的大脑高级神经系统失调的一种疾病。

神经衰弱的异常心理表现是：经常头痛、头晕、烦躁、既易兴奋又易疲劳，夜间难于入睡，精神萎靡，注意力难以集中，记忆力衰退，情绪激动等。

## 忧郁症

这种病是因为长期压抑、忧虑而引起的神经病反应，主要有以下几个特点：

身体及生理上的不良反应，如缺乏食欲、失眠、容易疲倦，有的外表略有驼背姿势。

认识与动机方面的消极反应，如自我评价低、否定自己或自我歪曲，总认为生活无希望，缺乏进取心。

情绪的消极反应，如心情沮丧、情感淡漠、爱哭，多忧伤。

有妄想、自杀的意念，总觉得自己的存在没有价值。

## 焦虑症

焦虑症是在家庭生活或工作中受挫折，亲人病故，人际关系冲突等较强的心理因素刺激下发病。患者异常的心理表现是：心情沉重、缺乏安全感，总觉得别人在危害自己，常常预感到最坏的事情将要发生，出现莫名其妙的大祸临头感，而经常心烦意乱、坐立不安。同时，伴有植物神经功能紊乱而躯体症状，如手指麻木、四肢发凉、胸部有压迫感、食欲不振、胃部烧灼感等。



## 癔病

癔病也称歇斯底里，大多由强烈的精神刺激，心理受到伤害导致大脑失调，呈现出心理变态。患有癔病的妇女表现出意识模糊，阵发哭笑，胡言乱语。反应强烈时，乱抓自己的头发、撕咬衣物、说唱谩骂、打滚、撞墙、无所顾忌。患者还不同程度地出现为运动障碍、感觉障碍，如突然四肢抽动或全身挺直、失明、耳聋、失语等。

## 更年期综合症

人的一生要经历两次性激素的波动，第一次波动是性激素的“涨潮”，它使人从稚童进入了青春期；第二次波动是性激素的“退潮”，它使女性由壮年期转入更年期。

性激素的“退潮”女性在45~55岁之间，男性在55~60岁。这段时期，男性的更年期病态反应一般不明显。女性则不同，更年期开始后，卵巢逐渐衰退萎缩、雌激素分泌减少、性腺功能下降，直至排卵停止，月经断绝。在这个过程中，由于内分泌激素的一时紊乱，影响中枢植物神经的功能，使神经系统活动的平衡失调，对外界适应力降低导致交感神经应激性增加。这，就是妇女性激素减退时激起心理波动的原因。

妇女更年期综合症的症状，从心理方面看，精神紧张、烦躁激动、情绪不稳、忧虑多疑、易怒等；从生理方面看，感觉忽冷忽热、眩晕头痛、失眠耳鸣、心慌手抖、四肢发麻、神疲乏力等。

医学心理学的研究证明，精神因素是“更年期综合症”的重要发病条件。此外，“更年期综合症”患者病前多有性格上



的缺陷。北京医学院曾统计 41 例患者，有 44% 的人性格特点为心胸狭窄、敏感拘谨、沉默寡言、爱生闷气、脾气暴躁等。因此，要避免或减少更年期的不适症状，注意自身的心理调节，十分重要。

### 生活小常识

电冰箱，的确给人们带来了极大的方便。然而，许多人把电冰箱当成了“保险柜”，认为食物放进去了就可以保鲜，其实这是很危险的。因为电冰箱冷藏室的温度一般在 0~5 度，虽然这一温度对大多数细菌有明显的抑制作用，但是却不能杀灭细菌，而对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌等细菌来说，正是它们繁殖的适宜温度，这些细菌在电冰箱这个良好的“培养基”里，可造成食物污染和变质。这类食物由于是在低温下保存，变质后外观较难看出，很难引起人们的注意。吃了这类食物后，会引起腹泻、腹痛、恶心、呕吐等表现，专家们称它们为电冰箱性胃肠炎。

患了电冰箱性胃肠炎应及时治疗，具体方法为：口服黄连素和颠茄片，必要时进行静脉补液，防止因腹泻次数过多而导致脱水和虚脱。

电冰箱性胃肠炎主要在于预防，在电冰箱这样一个密闭的空间，细菌易于繁殖，因此，首先应定期清洗冰箱，减少冰箱内的细菌。第二，在冰箱内存放食物的时间不能太长，一般认为冷冻室内为 1~2 个月，



冷藏室内为1~2天。同时食用前应经过高温消毒处理，当然如能用-18度的冷柜储藏食物，能减少食品的污染。因此，我们只要做到以上几点，消除冰箱这个“培养基”，电冰箱性胃肠炎是完全可以预防的。

## 二 二 空调与空调病

空调的发明，仿佛就是不让汗腺工作的。基于这种认识，便出现一种与空调有关的新病症——空调病。

### 1. 空调与汗腺是殊途同归

在人类与大自然的斗争中，为了适应外界多变的气温，皮肤便生长着200~500万个汗腺。每当气温升高，在机体通过其他形式难以散发蓄积在人体的体温时，便要启用大小汗腺，通过排泌汗液散发体温，使体内有一个相对恒定、益于器官工作的内环境。比如在高温环境中，每人每天洒下5~10升汗水，按每毫升汗水带走0.6千卡热量计算，该要有多少热量排出体外？于是，生理学家认为，人体之所以对高温有很强的适应性，因为有世界上最好的空调——汗腺。

然而，当气温上升到接近或高于正常体温并持续时间较长时，借助室内空调为人体提供一个温度适宜的小环境就很有必要。这两种空调殊途同归，有异曲同工之妙。



## 2. 调节体温，体内“空调”是主角

现代空调的出现，远远不能替代汗腺的作用；若想取而代之不让身体出汗，是自找苦吃。

迷恋室内空调者，希望总能待在一个凉爽宜人的不出汗的环境内。因为从高温多汗的室外骤然进入有空调的室内，汗腺便骤然闭塞。时间过长时便可能有疲劳、感冒、消化不良、神经痛、腰痛、腹痛、头痛、咳嗽、鼻塞等空调病症状，病因很简单——不让汗腺出汗。

医学专家说，在对付高温时汗腺是无可置疑的主角。空调病患者之所以因福得祸，就是因为忽视了体内“空调”的存在。因此，专家们认为，在室内温度不超过 $32^{\circ}\text{C}$ 时，不必打开空调；要是使用空调，与室外温差不应大于 $4^{\circ}\text{C}$ 或 $5^{\circ}\text{C}$ ，并应定时通风和保持一定的湿度。

## 3. 汗腺也有衰竭时

然而，汗腺对体温的调节能力也不是无限地大，在特殊情况下，空调甚至是高温受害者的“救生圈”。有关专家对气温每升高一度，机体会发生的反应作过如下研究：

$30^{\circ}\text{C}$ 时，感觉舒服，细胞代谢环境最佳，各器官机能也处在最佳状态。

$33^{\circ}\text{C}$ 时，置身其间2~3个小时，汗腺就开始工作，有汗水涔涔流出。

$35^{\circ}\text{C}$ 时，人体开始启动抗热机制，通过汗腺蒸发汗液散发热量。空调可有可无。



37℃时，一级警报。因为37℃伊始，蛋白质开始遭到破坏，渐渐停止发挥作用，为了不影响脏器功能，机体开始“自我冷却”，下丘脑指令汗腺全力以赴，通过排汗散热。这时开动室内空调是最不失时机的。

38℃时，二级警报。呼吸深、心跳加快、循环血量增加60%以上，汗腺全力以赴，接近疲于奔命。

39℃时，三级警报。汗腺已趋于衰竭，是心脏病患者最危险的时刻。

40℃时，四级警报。高温危及大脑中枢，体弱的人可能有昏倒的危险。

41℃时，休克温度。汗腺、呼吸、血液循环都出现障碍。人体简直就像是一床电热毯。

因此，温度达到37℃以上时，打开空调是必要的。

### 三

## 损害女性健康的几种现象

女性在社会中经常是身兼数种角色于一身，既要工作出色，又要照顾好自己的家庭；既要上得厅堂，又要下得厨房。且女性又最富奉献精神，因此总是将自己的身体放在了最后。依照专家的观点，女性最大的健康误区就是没有足够地关注自己的身体状况。当然让那些多少年来习惯于将全部心血倾注在工作与家庭上的女性们把注意力转移到自己身上，也许并非易事，但是想一想为了获得更健康、更持久的幸福生活，这小小



的代价还是值得的，不是吗？

### 1. 低估心脏疾病原威胁

调查表明，40% 的女性认为乳腺癌是她们首要的致死因素。然而事实并非如此，对女性危害最大的应数心血管疾病，每年有 50 多万的女性会因这种病而丧生，这一数字超过了因各种类型的癌症而致死的人数总和。

同时，医生们对女性的心脏病也缺乏正确的诊断。这其中部分原因是由于女性冠状心脏病的主要现象有别于“典型”的男性症状。男性通常表现为心绞痛和左臂下方疼痛，而女性却是气短和身体处于静止状态时的间歇疼痛。因此即使医生与女性患者本人都很难鉴别心脏病的病状。

这里提供一种方法可以供女性作为参照，那就是了解全面的胆固醇指标。因高密度脂蛋白（HDL）的指数高而胆固醇总数高的女性一般不会有患冠状动脉疾病的危险。反之，一些女性的胆固醇指标只是略微偏高，而低密度脂蛋白（LDL）的指数却很高，那么这些女性就一定要多加注意自己的心脏了。

### 2. 推迟对宫颈癌的检查

许多女性都知道应该定期进行对宫颈癌的检查，然而据专家介绍，有 1/4 的女性至少 3 年都没有做过这项检查了。

妇产科建议那些有过性行为或年龄超过 18 岁的女性，每年进行骨盆检查与帕氏涂片检验。另有一些专家认为患病率低的妇女可以每隔 3 年进行一次检查，然而对于那些患病率高的女性（比如有多个性伙伴），如果每年不进行检查是相当危险



的。

### 3. 不重视乳房检查

据美国国家健康中心的统计，在过去的两年中仅有 61% 的 40 岁以上的女性接受过乳房透视检查，其中 65 岁以上接受检查的女性更是屈指可数，而这些上了年纪的女性恰恰正是乳腺癌的高发人群。还有，很多 40 岁以上的妇女连乳房自我检查都不做。

为何会出现这样的现象呢？有些女性害怕会发现什么不良情况，因此宁可不做检查，其实早期乳腺癌患者的存活率在 90% 以上，而乳透是及早发现乳腺癌的最佳方法之一，专家建议从 40 岁起每年进行乳透检查。

### 4. 不了解家族病史

了解家族病史——了解了直系亲属在 50 岁之前奇怪患上的疾病——有时可以帮助女性确定自己该进行那些检查，以及在何时开始进行定期检查。

例如普通女性一般有 10% 的几率会患上卵巢癌，而如果一位女性的母亲或姐妹患过这种病，那么她的患病几率一下便会跃到 15%—19%。因此这类女性应该每年接受超声波检查和血液化验，并且还要定期进行骨盆检查。

同样地，如果你家里有乳腺癌的病史，应该要比自己的直系亲属患乳腺癌的年龄提前 5 到 10 年便开始每年进行乳透检查，但一般不需要提前到 30 岁以前。



### 5. 缺乏运动

女性经常会推说没时间而减少运动，其实有规律的运动正是节省时间的一种方法，因为运动会给她们增添更多的精力，帮助她们减轻压力、降低患病的几率、促进身体的全面健康，而且还可保持良好的体形。健康专家建议每天最好进行 30 分钟的身体锻炼，做家务、养护花卉与散步也可算作运动。此外，肌肉的强度锻炼也很重要。

## 四

### 中年白带辨病

中年妇女对于正常白带，如排卵期蛋清样白带，经期前后的少量黏性白带，都已熟知，习以为常，不会为此而焦虑不安。困扰她们的是那引起种类繁多的病理性白带，那种突然出现、持续缠身、伴有不适的白带，是何种疾病引起的？如何诊断治疗它？要解决这些问题，首先要清楚各种病理性白带的特点，然后将自身白带“对号入座”，便可以初步找到病因。

病理性白带一般分为两大类，一类是炎症性，另一类是肿瘤性，炎症性白带最为常见多发。

#### 1. 炎症性白带的特点

滴虫性阴道炎：白带呈豆浆样、稀薄，伴有外阴瘙痒，如蚊爬动的感觉。由滴虫引起，常在不洁性交、接触公用厕所的



马桶边缘、浴池之后发生。

**霉菌性阴道炎：**白带呈豆渣样，伴随外阴奇痒，影响睡眠。由白色念珠菌引起，主要在不洁性交后发生。

**细菌性阴道炎：**白带为脓性，伴随着性交痛，多发生于产后。

**宫颈糜烂：**白带呈黏脓性，伴随腰酸、小腹隐痛。

**淋菌性子宫颈炎：**白带多、脓性，常伴随着前庭大腺炎，即大阴唇下1/3处红肿痛，常伴尿频尿急尿痛；用手指伸入阴道挤压它的前壁及尿道口，会有脓从尿道口或它的侧下方排出。这种病由淋菌引起，发生在不洁性交后一周；性伙伴一般会有尿频、尿急、尿痛、尿道口滴脓史。

**子宫内膜炎：**产褥期时，白带多，呈血性、恶臭，时常有阴道出血，伴低热小腹隐痛；节育环期时白带淡或淡红，伴小腹隐痛，经期长；月经前后点滴出血。见于放宫内节育环较久者，或放环术不洁者；人流后：人流后有脓带、恶露持续不净，伴小腹隐痛、低热；经期性交后：经期性交后二三天发病，白带多、血性，伴小腹隐痛。

**盆腔炎：**白带多，脓性，伴下腹部持续疼痛，拒按，有低热或高热。一般发生在不洁性交后或子宫内膜炎持续不愈者。多有不孕史。

## 2. 肿瘤性白带的特点

### 良性肿瘤的白带

**黏膜下子宫肌瘤：**白带多，经后尤其明显，呈淡红，伴随月经量多、经期延长、痛经；B超见子宫有肌瘤。



**尖锐湿疣：**属皮肤良性肿瘤，这时白带量较少，呈淡红或白色，伴性交后少量出血及外阴刺痒，多发生在不洁性交后3个月。性伙伴的阴茎会有赘生物。对镜自我检查，会看见外阴有菜花样赘生物，以阴道口、大小阴唇间为多见；初起时如绿豆大，短期内可迅速增大。

**乳头状瘤：**白带多、脓性，伴小阴唇刺痒，有尿频史；对镜自查外阴，可能看见小阴唇内侧面、尿道口周围的黏膜处，有乳头状突起，小如鱼如子，大如芝麻，或散在各处，或密集成板刷样。性感减退。

### 恶性肿瘤的白带

**子宫颈癌：**白带持续增多，如淘米水，往往带血，有恶臭，有性交后出血史。以右手中、食二指伸入阴道底部触摸子宫颈，会觉得子宫颈较正常时为硬，表面有粗糙的菜花状突起，触之容易出血。

**外阴癌：**白带量稍多，灰白、带血样、恶臭。对镜自我检查外阴，能看见阴道口有菜花样增生物，蚕豆大小，中央有凹陷溃烂，呈灰白，周围组织硬，肿物晚期不能活动。

**绒癌：**白带血性增多，有停经史，伴随不规则阴道出血，妊娠试验强阳性。

### 3. 白带增多的自我处理

首先，要弄清白带是病理性还是生理性。根据病理性白带的特点，如果突然发生、持续存在、无周期性、伴随其他不适，就能很容易地区别，病理性白带。经过“对号入座”后，虽然能初步知道属于何种疾病，但不能确诊，手头也无特效药



可用，所以需去妇科诊治。妇科医生通过妇科检查辅以化验检查多能确认，并进行相应处理和药物治疗，白带多能很快消除。

对于癌性白带，也就是血性并有恶臭味的白带，伴性交后出血者，应尽快就医，不得拖延，以免延误诊治时间。

## 五

### 乳腺小叶增生病

乳腺小叶增生病，也叫“乳腺囊性增生病”、“乳腺腺病”和“乳腺增生病”等。它是一种乳房肿块性疾病，发病年龄多为生育期妇女，尤以30~40岁为最多，有人统计，妇女中的发生率高达50%~89%，所以，它是乳房疾病中最常见的一种。

乳腺增生症，确切地说，它并不是一种疾病，因为它并不完全具备疾病的条件。它的发生和发展，完全是由于妇女体内的雌激素分泌过高和黄体酮（孕激素）分泌过多，或由于这两种激素分泌不协调，从而引起乳腺导管上皮细胞和纤维组织的增生所致。

生育期妇女正是女性激素分泌旺盛极期，所以，乳腺小叶增生病在很多妇女中是很常见的。虽然它本身不是一种“完全性疾病”，但是，它却有一些怪“脾气”。

第一种怪“脾气”，患有乳腺小叶增生症的妇女，每每在经前期都有乳房胀痛，有些胀痛得还颇难受哩！有些疼痛还可



能向肩背部扩散，浑身不适。同时，乳房的肿块增大，压痛明显，对病人的生活、工作和学习有影响。

第二种怪“脾气”，是对药物的治疗“敏感性差”、“应激性低”，不管是使用中药或者是使用止痛药，都不容易奏效。

第三种怪“脾气”，是会发生癌变。据统计，它的癌变率是在0.3%~5%之间，也有12.8%的报告，所以有人称本病为癌前期病变，特别对于那些囊性增生的患者和临床症状有逐渐加重者更容易发生。

目前，对乳腺小叶增生症的治疗方法主要有手术切除和非手术治疗两种。手术切除只适合于那些病变比较局限，或者怀疑有癌变可能的病患者，因此，绝大部分患者都只能采用非手术疗法，中草药的口服或外敷法和一些西药的辅助性疗法。口服中药治疗疗程长，很多患者难以坚持，激素治疗效果虽然好，但它的副作用多，很多患者也不愿接受。

近年来，有人采用电磁原理制成一种专门治疗乳腺小叶增生症的新型仪器，经临床使用，治疗1000余例病人，疗效甚佳，这种疗法既不用服药，又无损伤，深受病人欢迎。

## 六

### 夏季如何治足癣

足癣这种皮肤病近些年来流行十分普遍。据调查，夏季成人足癣的发病率达60%以上，不少人为它“驻足”而苦恼。

发病原因 足癣是由癣菌引起的，癣菌在温热、潮湿的环



境中容易生长，它常寄生在汗液分泌物多的足部尤其是易潴积汗液的足趾间，穿不透气的鞋袜时局部湿度增大，加上足趾部角质层较厚，更利于癣菌寄生繁殖。在传染途径方面，最主要的是公共浴室、浴缸、澡堂或家庭的公用盆桶、拖鞋。

**临床症状** 大多数人的足癣发生在第三四趾间和第四五趾间，先出现奇痒的小水泡，表皮抓破后因湿润浸渍变白，或裸露为红色糜烂面，常有腥臭味。足癣患者抵抗力降低时会因为化脓菌侵入而致患部红肿疼痛并继发腹股沟淋巴腺肿痛。也可能由于手抓患部而致指甲癣或体癣、股癣。

**合理用药** 足癣患者应在医生指导下根据足癣不同类型选择合适的癣药，外用药物一般应坚持每天涂药3次，治疗时间1~2个月，停药时间以治疗后症状完全消失了及复查癣菌已呈阴性而定，以避免复发。患者不要自行滥涂药、乱服药，以免延误病情。

**预防措施** 夏天最好穿透气较好的凉鞋，勤洗脚，去除污垢和足汗，洗脚后在趾间少量扑点足粉或者爽身粉，每天换洗袜子，可穿防足癣袜，不要与人共穿鞋袜或共用盆桶、毛巾等。

## 七

### 妇女应慎用爽身粉

在气候炎热的夏季，许多妇女洗澡后喜欢在腋下、下腹部、大腿内侧、外阴部撒些痱子粉、去汗粉等爽身粉。虽然这