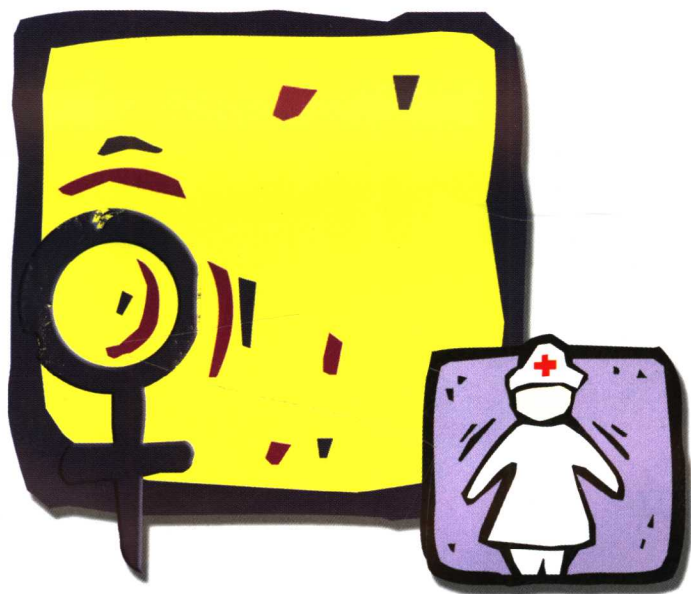




常见妇女病防治

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局



福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



常见妇女病防治

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福建省新闻出版局

“新农村新农民丛书”编委会

主 编：杨鹏飞 白京兆

副主编：林义杰 马国林 陈永共 蒋达德 赵文淦

编 委：李洪荣 宋国林 许惠霖 林万泉 林为建

特邀编辑：李国荣 陈 斌

本书编写人员：陈宇涵

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

常见妇女病防治/陈宇涵编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2006. 11
(新农村新农民丛书)
ISBN 7-5335-2914-6

I. 常… II. 陈… III. 妇科病—防治—问答
IV. R711-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 136000 号

书 名	常见妇女病防治 新农村新农民丛书
编 著	陈宇涵
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福建新华印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	3.75
字 数	88 千字
版 次	2006 年 11 月第 1 版
印 次	2006 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2914-6
定 价	6.60 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

编者的话

党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，这是贯彻科学发展观、统筹城乡经济社会协调发展的必然要求，也是确保国民经济又快又好发展和实现全面建设小康社会宏伟目标的迫切需要。建设社会主义新农村，必须按照“生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主”的要求，全面推进农村的经济、政治、文化、社会 and 党的建设。

建设社会主义新农村，关键在人。广大农民是社会主义新农村建设的主体，也是新农村建设最活跃、最具创造力的主力军。农民的思想观念、科技文化素质、职业技能以及伦理道德水平，不仅关系到农业、农村的发展以及农民的富裕和文明程度，而且关系到全面建设小康社会和现代化宏伟目标的如期实现。加快发展农村教育、技能培训和文化事业，培养造就一大批有文化、懂技术、会经营的新型农民，已经成为当前和今后一段时期农业农村工作的一项重要任务。

为加速提升我省广大农民的整体素质，更好地服务海峡西岸社会主义新农村建设，中共福建省委农村工作领导小组办公室、福建省新闻出版局共同组织了省内有

关专家精心撰写了“新农村新农民丛书”。丛书涵盖农村种养技术、医疗保健、农村文化、农村新风尚等各个方面，包含“无公害种养技术”、“种养一本通”、“新优特种养技术”、“文明新风尚”、“一根针一把草一双手”、“农家医保”等六个系列 50 个专题。内容新颖实用、文字简练、通俗易懂。

我们希望通过这套丛书的出版发行，能够对提高我省广大农民的综合素质、培养海峡西岸社会主义新农村建设人才发挥积极的推动作用。

中共福建省委农村工作领导小组办公室
福 建 省 新 闻 出 版 局

2006 年 8 月

目 录

一、月经病防治	(1)
什么是痛经	(1)
痛经有哪些原因	(1)
如何缓解痛经	(3)
怎样调整饮食减轻痛经	(4)
发生痛经应如何处理	(5)
什么是月经不调	(6)
月经异常如何处理	(7)
为什么青春期容易发生月经不准	(8)
阴道出血是怎么回事	(8)
什么是排卵期出血	(9)
如何预防排卵期出血	(10)
什么是功能性子宫出血	(10)
什么是子宫内膜异位症	(11)
患有子宫内膜异位症怎么办	(12)
二、妇科炎症防治	(14)
“腰痛”为何看妇科	(14)
什么样的白带不正常	(15)
阴道排液正常吗	(15)
外阴炎有哪些表现	(16)
常见的外阴炎有哪些	(16)
什么是“巴氏腺囊肿”	(17)

什么是阴道炎	(18)
少女易患哪些阴道炎	(19)
什么是滴虫性阴道炎	(20)
滴虫性阴道炎有哪些表现	(21)
怎么防治滴虫性阴道炎	(21)
怎样预防念珠菌性阴道炎	(22)
怎样治疗念珠菌性阴道炎	(24)
什么是细菌性阴道病	(24)
怎么治疗细菌性阴道病	(25)
如何预防阴道炎	(26)
如何根治阴道炎	(26)
什么是宫颈炎	(27)
宫颈炎有哪些表现	(28)
如何防治慢性宫颈炎	(29)
如何治疗宫颈糜烂	(29)
电灼宫颈是否影响受孕	(30)
什么是宫颈息肉	(31)
什么是盆腔炎	(32)
盆腔炎常见病因有哪些	(33)
如何正确对待附件炎	(33)
慢性盆腔炎与附件炎有什么关系	(34)
慢性盆腔炎与不孕症有什么关系	(35)
为什么没有生过孩子也会得盆腔炎或输卵管炎	(36)
外阴瘙痒应注意什么	(36)
为什么会发生外阴瘙痒	(37)
如何治疗外阴瘙痒症	(38)
什么是性病	(39)

什么是淋病	(40)
什么是尖锐湿疣	(42)
什么是梅毒	(43)
什么是艾滋病	(44)
艾滋病通过什么途径传播	(45)
什么是沙眼衣原体感染	(46)
怎么治疗沙眼衣原体感染	(47)
什么是支原体感染	(48)
性病需治多久才算好	(49)
三、妇科肿瘤防治	(51)
为什么要做妇女病普查	(51)
为何要做阴道镜检查	(52)
什么时候可能患上妇科肿瘤	(52)
常见的女性生殖系统肿瘤有哪些	(53)
哪些人应做宫颈癌筛查	(54)
为什么有些人易患宫颈癌	(55)
如何早期发现宫颈癌	(56)
宫颈癌有哪些表现	(56)
房事后阴道出血要紧吗	(57)
子宫肌瘤可怕吗	(58)
怎么预防子宫肌瘤	(60)
子宫肌瘤为何会导致不孕	(61)
子宫内膜癌有哪些早期征兆	(61)
卵巢肿瘤有哪些	(63)
卵巢肿瘤应如何治疗	(63)
什么是卵巢囊肿	(64)
什么是巧克力囊肿	(65)

卵巢肿瘤发病高危因素是什么	(66)
哪些肿瘤与妊娠有关	(66)
什么是葡萄胎	(67)
葡萄胎有哪些症状	(68)
怎样诊断葡萄胎	(68)
葡萄胎确诊后如何治疗和随访	(69)
得了葡萄胎后如何再孕	(70)
四、围生期保健	(71)
怎样进行孕前检查促进优生优育	(71)
怀孕后何时到医院检查	(72)
为什么要定期进行产前检查	(72)
孕妇应避免哪些活动	(73)
妊娠初期和临产前可以性生活吗	(73)
什么是高危妊娠	(74)
哪些孕妇更容易出现畸胎	(75)
多胎妊娠要注意什么	(75)
妊娠期易患哪些阴道炎	(76)
生殖道感染对怀孕有哪些影响	(77)
怎样预防生殖道感染	(79)
孕期中的危险信号有哪些	(79)
孕妇呕吐严重怎么办	(80)
孕妇感冒怎么办	(81)
孕妇出现皮肤瘙痒怎么办	(81)
孕妇发生水肿怎么办	(82)
宫外孕有哪些早期症状	(83)
哪些药物对胎儿有影响	(84)
“乙肝”准妈妈如何生出健康宝宝	(85)

如何准备顺产分娩	(86)
自然分娩有什么好处	(86)
高危孕妇为什么要提早入院待产	(87)
怎么样减轻分娩时的疼痛	(87)
什么是剖宫产	(88)
什么情况下选择剖宫产	(88)
剖宫产手术会有哪些危害	(89)
为什么提倡母乳喂养	(89)
急性乳腺炎有哪些表现	(91)
如何防治急性乳腺炎	(91)
什么是产褥热	(92)
产褥热有哪些表现	(92)
如何预防产褥热	(93)
五、其他	(94)
乳房为什么会胀痛	(94)
怎样自我检查乳房	(95)
怎样预防乳腺增生症	(96)
乳腺增生症应如何治疗	(97)
哪些是乳腺癌的危险因素	(98)
哪些女性不能服用避孕药	(100)
堕胎能找江湖医生吗	(101)
为什么反复流产危害多	(102)
人流术后应注意什么	(102)
中年妇女潮热怎么办	(103)
绝经后为何会阴道出血	(104)
什么是尿失禁	(105)
尿失禁有何害处	(105)

为什么中老年妇女易患尿失禁.....	(106)
什么是压力性尿失禁.....	(106)
为什么女性容易发生压力性尿失禁.....	(106)
怎样治疗压力性尿失禁.....	(107)

一、月经病防治

什么是痛经

女性在月经期前后或行经期间，身体有些不适感觉，如腰部、腹部下坠发胀，情绪不稳定，容易疲劳，但不影响工作和学习，这不属于痛经。这是由于月经期盆腔充血和内分泌变化引起的轻微不适，多数女性都存在这种情况，属于正常现象。

如果在经期前后，尤其是在行经期间，出现下腹部疼痛、坠胀，伴腰酸或其他不适，程度较重以致影响正常的学习和工作的，就叫痛经。

痛经多见于未婚或未孕的女性。痛经分两种情况：一种是生殖器官无器质性病变的痛经，称原发性痛经。少女的痛经绝大多数属于这一类，往往生育后痛经就会减轻或消失。

另一种是继发性痛经，它是由于生殖器官的病变引起的，常见的疾病有宫颈狭窄或盆腔炎、子宫内膜异位症、子宫黏膜下肌瘤等。这些疾病治好了，也就不会再发生痛经了。

痛经有哪些原因

痛经可在经前1~2天开始，亦可以是月经来潮后开始，开始时先感到一阵阵的腰酸、小腹痛，严重时连肛门、外阴也受牵连，有的还同时伴有恶心、呕吐、出冷汗、手脚发凉，甚至晕厥、虚脱。多半待1~2天经血畅流后，疼痛会慢慢减轻、消失。痛经严重者有时需经治疗后方能缓解。

痛经的发生主要与以下因素有关：

(1) 精神、神经因素：有些少女因缺乏生理知识，一来月经就感到精神紧张、烦躁、焦虑、抑郁、恐惧、情绪不稳定等。所以对疼痛的感觉比一般人敏感。即使轻微的不适，也会觉得疼痛，而且精神越紧张，越感到疼痛。这种疼痛主要是由心理作用产生或因此而加重的。一般认为原发性痛经多属此种，如有的人由于受了某些人的“来月经一定要痛”这一类言谈的影响，心怀恐惧。久之，成为一种条件反射，一来月经就必然痛，大有谈虎色变之感。

(2) 卵巢内分泌失调：有人观察到痛经一般都发生在有排卵的女性。月经一般是在卵巢排卵后的两周左右来潮，卵巢排卵后逐渐产生黄体，黄体能分泌孕激素。孕激素产生过多能使子宫颈强烈收缩，影响子宫里的经血外流。子宫里的经血多了，刺激子宫，会引起子宫强烈收缩，因此产生疼痛。

(3) 子宫方面的因素：如因宫颈梗阻或内分泌失调所引起的子宫肌肉痉挛性收缩；或因子宫过度屈曲、宫颈口狭窄，造成经血不畅；或因膜样月经（即子宫内膜呈块状排出），造成子宫收缩过强或不协调；抑或因子宫畸形，如双角子宫或子宫纵隔时，肌肉不能协调地收缩，而引起疼痛，常可致痛经。有的人因生殖器官疾病，造成盆腔内充血、肿胀，而引起腰酸腿痛。

(4) 身体虚弱：有的少女体质虚弱，平时又不注意锻炼，因此对疼痛的耐受力下降，对轻微的疼痛也感觉支持不住。还有一些少女月经期间腰骶部疼痛，与有关肌群发育不全有关。腹部的上部肌群有支持腹腔内脏器官的作用，如果这部分肌群发育不健全，支持有关器官的作用就差一些，这样由于脏器重量的牵拉，就会产生疼痛的感觉。

如何缓解痛经

有痛经的少女，都应去医院妇科检查，找出原因。如果是由于生殖器官疾病引起的继发性痛经，经过认真治疗，疾病治愈，自然就不痛经了。对于原发性痛经，要针对不同情况注意以下几点：

(1) 正确认识月经，消除思想顾虑：月经是一种正常的生理现象，来月经是生殖系统开始成熟的信号，因此不必顾虑，更不要紧张和恐惧，应该保持心情舒畅、精神愉快，做些自己喜欢做的事。把日常生活中的烦恼和不愉快的事情丢到脑后，不要记挂心上。这样，会使疼痛得到缓解。为了正确对待月经，可以多看一些有关人体生理卫生知识方面的书，了解月经是怎么回事。

(2) 增强机体抵抗力和对疼痛的耐受力：这对减轻或消除痛经大有好处。在月经期间，可在户外做柔和医疗体操，主要是活动腰部，同时对腰部进行按摩，也会使疼痛减轻。尤其在月经来潮前夕，多走路或从事其他适度的运动，将使你在月经期间较舒服。练习瑜伽操也有缓解的作用，如弯膝跪下，坐在脚跟上；前额贴地，双臂靠着身体两侧伸直。保持这姿势，直到感到不舒服为止。

(3) 生活上注意调理，做到有规律：平时生活要有规律，该睡则睡，该吃则吃，劳逸结合，保证充足的睡眠时间，有利于身体健康和改善脑神经的疲劳状态。学习负担过重的，可适当减轻些。来月经前3~4天，吃容易消化的食物，多吃蔬菜和水果，保持排便通畅，以免因便秘而造成盆腔充血，加重痛经。不要参加过重的劳动和剧烈运动。

(4) 注意下身保暖：月经期间不要受凉，尤其是下身，否则会加重疼痛。保持身体暖和将加速血液循环，并松弛肌肉。疼痛

时，也可对腹部进行热敷，一次数分钟。可以加速血液循环，减轻盆腔充血。应多喝热水，喝些热的红糖鲜姜水，可以祛寒，有利于减轻疼痛。

(5) 中医中草药调理：严重的痛经，可服中草药。如：益母草 30 克、老生姜 16 克、红糖 63 克，或香附 9 克、生艾叶 9 克、红糖 63 克，煎成浓汁，痛经时每天服 3 次，直至不痛为止。也可以在医生指导下服用中成药，如痛经丸、当归片等。还可利用艾卷熏，到药店买几条艾卷，每条约长 18 厘米，痛经时点燃艾卷放到小肚子靠近皮肤的地方，使皮肤感到温热而不发烫，熏一卷约 10 分钟，也可止痛。

(6) 西药和性激素治疗：西医也有很多好办法治疗痛经，当痛经开始时，用牛奶或食物一起服用止痛药，止痛药会在 30 分钟左右起效，并持续 12 小时不会疼痛。可服用止痛片、复方颠茄片、阿托品等，均可止痛。另外就是用性激素治疗。有的人痛经是由于排卵后，卵巢产生黄体，黄体分泌的孕激素引起的。因此，可以运用性激素抑制排卵。但是，性激素的运用比较复杂，用不好会产生副作用，应在医生指导下用药。一般来说，采用性激素治疗，需 3 个月经周期才能停药，大多数人在停药后半个月内痛经不再复发。

(7) 采用胸膝卧位的方法缓解痛经：在经前 3 天内，每天采用胸膝卧位 20 分钟或者常常有意识地改变睡姿，都可以缓解痛经。

怎样调整饮食减轻痛经

可用如下饮食疗法防治痛经：

(1) 保持饮食均衡。少吃过甜或太咸的食物，因为它们会使你胀气并且行动迟缓，应多吃蔬菜、水果、鸡肉、鱼肉，并尽量

少吃多餐。多食用富含纤维的食物，因为便秘能引起痛经，而富含纤维素的食物可防止便秘。富含纤维素的食物有芹菜、韭菜和粗粮等。服用适量的复合维生素，补充矿物质如钙、钾及镁，也能帮助缓解痛经。专家发现，平时有服用钙质的女性比未服用的少发生痛经。镁也很重要，因为它能帮助身体有效地吸收钙。因此，痛经患者不妨在月经前及经期，适当增加维生素、钙和镁的摄取量。

(2) 经前少饮浓茶。因为茶有收敛作用，会造成便秘，引起痛经。少食含咖啡因的食物，咖啡、茶、巧克力中所含的咖啡因，会使你神经紧张，可能造成经期不适，咖啡中所含的油脂也会刺激小肠。

(3) 可吃些蜂蜜和香蕉。

(4) 经前忌食生冷和刺激性食品。因为生冷、刺激性食物可刺激子宫和输卵管收缩，从而使痛经加重。如生葱、生蒜、辣椒、白酒、冰棍、冰汽水、冰淇淋等，均应在经前忌食。

(5) 可食用些酸性食物，如酸菜、糖醋白菜等。经前食用酸性食物亦有缓解疼痛的作用。

发生痛经应如何处理

对原发性痛经可采取如下方法处理：

(1) 不要过于紧张，因痛经本身可能并不是病，对健康并无危害，不少人结婚生育后，痛经多能自行痊愈。

(2) 要注意经期卫生，适当活动，保持排便通畅，使下身淤血减少，可减轻疼痛。

(3) 若痛经严重，也可适当服些吲哚美辛、阿司匹林等止痛药，因这些药有对抗前列腺素的作用。亦可服用中成药，如痛经丸、宁坤丸、玉泉金丹、调经片、当归片（丸）。或适当用些镇

静药，效果也不错。

(4) 经常做做医疗体操。方法是：离墙约 50 厘米的地方，侧身站立，抬起靠墙的一个胳膊，和肩一样平，肘部弯曲，用前臂和手掌贴在墙上，另一手叉腰，努力把胯部靠拢墙根（不一定真正贴着墙），这样每次练几十回。两边交替做，每天练 2~3 次，练 3~5 天，休息 1~2 天。

什么是月经不调

月经不调主要是指月经周期、持续时间及月经色、量、质发生异常的一系列妇女疾病的总称，主要包括月经先期、月经后期、月经先后无定期、月经过多、月经过少、经期延长、崩漏等病症。

造成月经不调的原因很多，如气候、环境变化、过度劳累、精神状态等。日常饮食不当也是导致月经不调的一个重要因素，如食用生冷食物、辛辣食物及偏食引起的营养不良等均可导致月经不调。吸烟与月经不调有关，成年女性吸烟过多可造成月经稀少或闭经，严重的可能影响受孕。长期吸烟还会使绝经期提前到来，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

月经不调的主要表现有：

(1) 月经先期：月经周期提前 7 天以上，甚至十余日一行，连续两个周期以上者。

(2) 月经后期：月经周期延后 7 天以上，甚至 40~50 天一行（大于 35 天，小于 3 个月），连续两个周期以上者。

(3) 月经先后无定期：月经提前或延后超过 7 天，连续两个周期以上者。

(4) 月经过多：月经量较以往明显增多，多于平素月经量 1.5 倍以上，一般周期基本正常者。