

FU NV DE ZI WO BAO JIAN

公共卫生与医疗保障系列丛书

妇女的自我保健

陈素琴 等 编著
范秀华



中国社会科学出版社

公共卫生与医疗保障系列丛书

妇女的自我保健

陈素琴 范秀华 编 著

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇女的自我保健/陈素琴,范秀华编著. —北京:中国社会出版社,2006.9
(公共卫生与医疗保障系列丛书)

ISBN 7-5087-1233-1

I.妇... II.①陈... ②范... III.妇女保健学
IV.R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 100844 号

丛 书 名:公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名:妇女的自我保健

编 著 者:陈素琴 范秀华

责任编辑:潘 琳

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66051698 电 传:(010)66051713

邮购部:(010)66060275

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京通天印刷有限责任公司

开 本:140mm×203mm 1/32

印 张:7.875

字 数:150 千字

版 次:2006 年 9 月 第 1 版

印 次:2006 年 9 月 第 1 次印刷

定 价:12.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主任：张清华 徐 科 陈文伯

副主任：王玉梅

成 员：(按姓氏笔画为序)

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	孙宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李 深
李 琦	邢小芬	师 鉴	齐顺样	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何 涛
何义芳	周 红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段 争	赵 玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛 义

参加编写人员：

李全香 冯卿卿 杨玉凤 周英杰

邢 盈 孙秀芝 马瑞珍 孔翠花

李 楠 王江莉 曲瑞芳

专业主审：

张文真

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

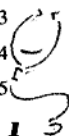
希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月

目 录

第一部分 妇女的健康容易受到哪些伤害

1. 健康的定义是什么	1
2. 什么是亚健康状态	1
3. 亚健康状态的表现有哪些	2
4. 为什么莫把疾病误作亚健康	3
5. 为什么说科学饮食可以赶走亚健康	3
6. 什么样的失眠需要服用安眠药呢	4
7. 怎样预防失眠症	4
8. 您是否应该减肥	5
9. 盲目减肥对身体健康造成什么危害	6
10. 盲目减肥对女性月经会造成什么影响	6
11. 滥用药物对身体有哪些伤害	7
12. 女性为什么要警惕化妆品中的铅危害	8
13. “化妆性眼病”对女性的伤害有哪些	9
14. 你知道正确涂抹眼霜的方法吗	9
15. 怀孕后哪些化妆品会对健康造成伤害	10
16. 怎样让孕妇拥有健康的身体	10
17. 盲目隆胸对女性造成的危害有什么	11
18. 高跟鞋会对女性带来伤害吗	12
19. 饲养宠物对女性健康有什么损害	13
20. 吸烟对人体有什么危害	13
21. 女性吸烟的特殊危害有哪些	14
22. 什么是被动吸烟	15





23. 为什么女性更不宜饮酒	15
24. 为什么妇女容易患缺铁性贫血	16
25. 缺铁性贫血对怀孕妇女的危害有哪些	17
26. 什么是月经不调	18
27. 月经不调的预防	18
28. 女性运动,为何生殖器官容易损伤	18
29. 为什么女性更容易患生殖道感染	19
30. 经常清洗外阴还会患阴道炎吗	20
31. 对育龄妇女子宫造成伤害的因素有哪些	20
32. 艾滋病对女性的健康有什么危害	21
33. 人工流产会对女性造成什么样的伤害	22
34. 怎样避免意外怀孕	22
35. 为什么经常服用紧急避孕药会对女性健康造成损害	23
36. 育龄妇女应警惕哪些生殖系统肿瘤	24
37. 妇女受到哪些乳房疾病的困扰	24
38. 为何绝经后妇女更易患骨质疏松	25
39. 为什么不孕对女性的心理压力更大	26
40. 为什么人流后有可能不孕	27
41. 环境污染对人的生殖能力也有影响吗	27
42. 电磁辐射对女性的伤害有哪些	28
43. 电视综合症对女性造成的伤害有哪些	28
44. 什么是家庭暴力	29
45. 家庭暴力的原因有哪些	30

第二部分 哪些行为对女性健康有益

46. 女性健康新观点有哪些内容	32
47. 女性在月经期可以锻炼吗	33
48. 女性经期可以减肥吗	33
49. 为什么说运动对孕期女性有益	34





50. 为什么选择适时的孕产期对女性有益	34
51. 月经期应该注意什么	35
52. 月经期有哪些“禁忌”	36
53. 为什么女性期应该注意“卫生巾过敏”	38
54. 有哪些生活方式可以防癌	38
55. 如何合理饮食,预防肥胖	39
56. 为什么女性也要警惕脂肪肝	40
57. 怎样预防电视综合症	41
58. 为什么女人更要规律饮食减少吃零食	42
59. 如何使用早孕试纸	42
60. 如何加强自我情绪控制	43
61. 为什么满意的性生活有益于女性身心健康	44
62. 老年人也需要过性生活吗	45
63. 为什么女性易患尿道炎	45
64. 如何预防尿道炎	46
65. 为什么有时候女性白带越洗越多	46
66. 怎样进行正确的外阴清洗	47
67. 怎样才能预防阴道炎	48
68. 为什么女性要定期做妇科检查	49
69. 如何克服妇科就诊不安	49
70. 女性自己怎样检查乳房	50
71. 如何保护乳房和预防乳房疾病	51

第三部分 生育前保健

72. 如何做一个周全的孕前计划	53
73. 孕期需要记录什么	53
74. 准备怀孕前多长时间需要补充营养	53
75. 孕育新生命需要哪些条件	54
76. 妇女在每月的什么时间最易怀孕	55



77. 女性最佳生育年龄是在什么时候	57
78. 那个季节最适宜怀孕与生育	57
79. 哪些时间不宜受孕	58
80. 如何预防胎儿畸形	60
81. 为什么近亲不能结婚	60
82. 为什么孕前不宜长期食用棉籽油	60
83. 养宠物对怀孕有影响吗	61
84. 吸烟喝酒对怀孕有什么危害	61
85. 药物对怀孕有哪些危害	62
86. 乙肝对妊娠的影响有哪些	62
87. 患有心脏病的妇女能怀孕吗	63
88. 患有色盲或血友病的妇女能怀孕吗	64
89. 患有糖尿病的妇女对怀孕有什么影响	64
90. 如果孕前患有附件炎应该怎样治疗	66
91. 体重与生殖有何关系	66
92. 什么是试管婴儿	66
93. 什么情况下需要做试管婴儿	67
94. 什么是遗传性疾病	68
95. 孕前如何进行遗传咨询	68
96. 怀孕前应治疗的疾病有哪些	69

第四部分 孕期保健

97. 孕期如何进行自我保健	71
98. 孕期有哪些心理变化	72
99. 孕期如何进行心理保健	73
100. 婚后出现哪些现象可能是怀孕了	73
101. 孕初三件事是什么	75
102. 为什么要做产前检查	75
103. 什么时间开始做产前检查	76





104. 产前要做哪些检查	76
105. B 超检查可以检查什么	78
106. B 超检查会对胎儿有损害吗	79
107. 怎样计算预产期	79
108. 什么是母子血型不合	79
109. 十月怀胎胎儿是怎样长大的	80
110. 怀孕的各个时期孕妇的身体变化及注意事项有哪些	83
111. 做妇科检查会不会引起流产	85
112. 孕早期注意事项有哪些	86
113. 孕妇洗澡应注意什么	86
114. 孕妇休息时应注意什么	87
115. 孕妇的生活环境应注意什么	87
116. 怀孕后服药应注意哪些事项	88
117. 孕妇感冒后怎么办	89
118. 怀孕后能不能做透视、CT 检查	90
119. 怀孕后能不能看电视、电脑、打手机	90
120. 孕期都需要补钙吗	90
121. 孕期出现哪些情况对母子危险	90
122. 哪些因素可以引起胎儿发育异常	92
123. 生男生女由什么决定	93
124. 孕妇如何合理营养	94
125. 如何治疗孕期贫血	94
126. 怀孕后应忌食或少食哪些食物	95
127. 为什么孕妇更应预防便秘	96
128. 孕妇容易犯的错误有哪些	97
129. 孕期如何过性生活	99
130. 双胞胎孕妇应注意什么	100
131. 怎样减轻早孕反应	101
132. 早孕反应能吃药抑制吗	102



133. 什么是妊娠剧吐	103
134. 妊娠剧吐有什么症状	103
135. 妊娠剧吐有什么危害	103
136. 妊娠剧吐的治疗方法有哪些	104
137. 什么是葡萄胎	104
138. 黄体酮保胎会不会对胎儿有影响	105
139. 什么是早产	105
140. 可能引成早产的原因有哪些	106
141. 如何预防孕妇双下肢水肿	106
142. 如何预防妊娠纹	106
143. 什么是妊娠期高血压疾病	107
144. 什么是胎位不正	108
145. 引起胎位不正的原因有哪些	108
146. 怎样纠正胎位不正	109
147. 巨大胎儿好不好	110
148. 孕妇过期妊娠有危险吗	110

第五部分 分娩期保健

149. 分娩前应做哪些心理准备	112
150. 分娩前应做哪些物质准备	112
151. 分娩前怎样饮食	113
152. 为什么产前吃巧克力好	113
153. 临产前的注意事项有哪些	114
154. 孕期和产后的乳房保健有哪些	114
155. 如何监测胎儿在母体内是否安全	115
156. 如何知道胎儿即将出生	115
157. 你了解分娩过程吗	116
158. 如何选择分娩方式	117
159. 自然分娩的好处有哪些	117





160. 剖宫产的孩子一定聪明吗	118
161. 什么是会阴侧切	118
162. 会阴切开有哪些好处	119
163. 何时需要会阴切开	119
164. 会阴侧切的产妇应注意哪些情况	119
165. 会阴侧切会不会影响以后的性生活	120
166. 什么叫难产	120
167. 胎头吸引会产生后遗症吗	121
168. 什么是胎儿窘迫	121
169. 胎儿窘迫的表现有哪些	121
170. 怎样计算新生儿评分	122
171. 什么情况下实施剖宫产手术	123
172. 剖宫产术后多久就可以再次怀孕	123
173. 剖宫产术后怎样护理	124
174. 什么是妊娠期静脉栓塞	125
175. 什么是产褥期	125
176. 产褥期需要注意什么	126
177. 什么是恶露	127
178. 什么是子宫复旧	128
179. 为什么产后不易长时间仰卧	128
180. 母乳喂养有哪些好处	128
181. 什么是正确的哺乳方法	129
182. 哺乳期妇女禁用或慎用哪些药物	129
183. 什么是乳腺炎	131
184. 乳腺炎有什么表现	132
185. 急性乳腺炎的预防与护理方法有哪些	132
186. 产后回奶的办法有哪些	133
187. 产后什么时候恢复月经	133
188. 母亲月经来潮时能否喂奶	133



189. 产后什么时候可以开始性生活	134
190. 产后乳房松弛怎么办	134
191. 孩子超龄吃母乳有什么不好	135
192. 产后传统护理做法正确吗	136
193. 为何产妇应多到户外晒太阳	138
194. 什么是女性产后健美锻炼法	138
195. 产后为何肥胖	139
196. 产后如何预防肥胖	140
197. 母乳喂养可以减肥吗	140
198. 采取避孕措施后还会不会妊娠	141
199. 妇女做结扎后如果需要再怀孕怎么办	141
200. 什么是产后抑郁	142

第六部分 常见妇科疾病防治

201. 妇科疾病有哪些分类	143
202. 妇科病有哪些主要症状	144
203. 生殖器官感染有哪些	144
204. 白带增多的原因有什么	145
205. 常见阴道炎有哪几种	145
206. 阴道炎的检查方法有哪些	146
207. 常见的几种白带的性状是什么	146
208. 什么是滴虫性阴道炎	147
209. 滴虫性阴道炎有什么表现	147
210. 滴虫性阴道炎如何治疗	148
211. 治疗滴虫病应注意的问题有哪些	149
212. 患滴虫阴道炎会传染丈夫吗	149
213. 什么是阴道念珠菌病	150
214. 阴道念珠菌病有什么表现	150
215. 阴道念珠菌病如何治疗	150





216. 哪些人易患阴道念珠菌病	152
217. 如何预防阴道念珠菌病	153
218. 阴道念珠菌病的发生与“脚气”有关吗	153
219. 阴道念珠菌病会影响怀孕吗	154
220. 阴道念珠菌病对胎儿有没有影响	154
221. 孕妇患了阴道念珠菌病如何用药	155
222. 绝经后为什么容易患老年性阴道炎	155
223. 老年性阴道炎的治疗有何特殊之处	155
224. 什么是细菌性阴道病	156
225. 细菌性阴道病如何治疗	156
226. 子宫颈有什么重要作用	156
227. 什么是宫颈糜烂	157
228. 宫颈糜烂有哪些临床表现	158
229. 什么是宫颈糜烂的分度	158
230. 什么叫宫颈刮片和颈管涂片	158
231. 宫颈糜烂与性生活有关吗	159
232. 宫颈糜烂会影响怀孕吗	160
233. 宫颈糜烂的处理方法有哪些	160
234. 如何预防宫颈糜烂	161
235. 同房后阴道出血的原因有哪些	162
236. 什么是子宫颈管粘连	163
237. 宫颈炎一定会转变成宫颈癌吗	164
238. 为什么宫颈糜烂早期治疗具有防癌意义	164
239. 妇女腰痛常见病因是什么	164
240. 什么是盆腔炎	165
241. 盆腔炎常见病因有哪些	166
242. 急性与慢性盆腔炎各自的临床表现如何	166
243. 慢性盆腔炎与不孕症有什么关系	167
244. 为什么没有生过孩子也会得盆腔炎呢	167



245. 如何预防盆腔炎	167
246. 如何治疗盆腔炎	168
247. 附件炎会引起不孕吗	169
248. 怎样治疗附件炎	170
249. 肿瘤有良恶性之分吗	170
250. 良性肿瘤与恶性肿瘤的区别有哪些	170
251. 女性容易患哪些生殖系统的肿瘤	171
252. 妇科肿瘤的表现有哪些	172
253. 子宫肌瘤分几种	173
254. 子宫肌瘤的症状有哪些	174
255. 得了子宫肌瘤必须手术切除吗	175
256. 什么是卵巢囊肿	176
257. 卵巢囊肿如何治疗	177
258. 什么是子宫内膜异位症	177
259. 异常阴道出血原因有哪些	178
260. 什么是闭经	179
261. 什么是经前期综合征	179
262. 经前期综合征如何治疗	180
263. 什么是痛经	180
264. 如何治疗痛经	181
265. 宫颈癌病因有哪些	181
266. 宫颈癌有什么表现	182
267. 宫颈癌的检查方法有什么	182
268. 如何治疗宫颈癌	183
269. 怎样预防宫颈癌	184
270. 卵巢癌的常见症状与诊断是什么	185
271. 子宫内膜癌的临床症状及治疗方法有哪些	187
272. 何为多囊卵巢综合征	187
273. 多囊卵巢综合征如何治疗	188

