



社会主义新农村新家庭图书角丛书

女性健康系列



子宫保健手册

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

子宫保健手册

蔡 鸣 编著

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

子宫保健手册/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 7-80202-416-1

I. 子… II. 蔡… III. 子宫-保健-手册

IV. R711-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105417 号

子宫保健手册

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 7-80202-416-1/R·541
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、珍爱子宫

1. 妇女体内的子宫是什么样的 (1)
2. 子宫在体内的位置是怎样的 (2)
3. 子宫的大小会发生变化吗 (3)
4. 子宫颈有什么重要作用 (3)
5. 子宫在性反应中有什么变化 (4)
6. 子宫为什么会产生月经 (5)
7. 胎儿在子宫内是怎样生长发育的 (6)
8. 子宫正常是不是就一定能怀孕 (6)
9. 子宫后位怎样才能容易怀孕 (7)
10. 哪些子宫异常会造成不孕 (8)
11. 产后如何观察子宫 (9)
12. 为什么不能轻易切除子宫 (10)
13. 子宫切除后还要进行妇女病普查吗 (11)
14. 什么是子宫保健的五大原则 (11)



二、子宫常见病的防治

- 15. 什么是子宫发育异常 (13)
- 16. 子宫发育异常有何临床表现 (14)
- 17. 子宫发育异常如何治疗 (15)
- 18. 什么是功能性子宫出血 (16)
- 19. 功能性子宫出血如何临床分型 (17)
- 20. 功能性子宫出血如何诊断 (18)
- 21. 功能性子宫出血如何鉴别诊断 (19)
- 22. 功能性子宫出血如何治疗 (20)
- 23. 功能性子宫出血如何护理 (21)
- 24. 功能性子宫出血如何食疗 (22)
- 25. 什么是子宫颈炎 (23)
- 26. 什么是急性子宫颈炎 (24)
- 27. 急性子宫颈炎如何治疗 (25)
- 28. 慢性子宫颈炎如何诊断 (25)
- 29. 慢性子宫颈炎如何治疗 (26)
- 30. 如何用中药治疗子宫颈炎 (27)
- 31. 什么是宫颈糜烂 (28)
- 32. 宫颈糜烂是何因 (29)
- 33. 宫颈糜烂如何治疗 (29)
- 34. 什么是急性子宫内膜炎 (30)
- 35. 急性子宫内膜炎的常见症状有哪些 (31)



36. 如何治疗急性子宫内膜炎	(32)
37. 如何预防急性子宫内膜炎	(33)
38. 慢性子宫内膜炎有何临床表现	(34)
39. 慢性子宫内膜炎有哪些常见原因	(35)
40. 如何治疗慢性子宫内膜炎	(35)
41. 什么是子宫内膜异位症	(36)
42. 子宫内膜异位症有何临床表现	(37)
43. 子宫内膜异位症好发在什么部位	(38)
44. 子宫内膜异位症如何诊断	(39)
45. 子宫内膜异位症如何药物治疗	(40)
46. 子宫内膜异位症如何手术治疗	(41)
47. 子宫内膜异位症如何放射治疗	(42)
48. 如何预防子宫内膜异位症	(42)
49. 什么叫子宫肌腺病	(43)
50. 子宫肌腺病的临床表现是什么	(44)
51. 如何诊治子宫肌腺病	(45)
52. 什么是子宫脱垂	(46)
53. 子宫脱垂如何防治	(46)
54. 什么是子宫托疗法	(47)
55. 子宫脱垂如何手术治疗	(48)
56. 什么是子宫肥大症	(49)
57. 什么是宫颈白斑	(50)
58. 如何诊治宫颈白斑	(51)
59. 什么是宫颈外翻	(51)



60. 什么是子宫颈息肉 (52)
61. 什么是子宫内膜息肉 (53)

三、子宫肌瘤的防治

62. 什么是子宫肌瘤 (55)
63. 子宫肌瘤如何分类 (56)
64. 子宫肌瘤的危害有哪些 (56)
65. 什么原因引起子宫肌瘤 (57)
66. 子宫肌瘤有哪些早期信号 (58)
67. 子宫肌瘤对妊娠及分娩有何影响 (59)
68. 子宫肌瘤如何诊断 (60)
69. 如何自查子宫肌瘤 (61)
70. 子宫肌瘤有哪些治疗方法 (62)
71. 子宫肌瘤出血期如何用药 (63)
72. 什么情况接受手术治疗 (63)
73. 什么是多发性子宫肌瘤介入治疗 (64)
74. 子宫肌瘤的中药治疗原则是什么 (65)
75. 患子宫肌瘤后要注意什么 (66)

四、子宫癌的防治

76. 什么是子宫颈癌 (67)
77. 为什么过早性生活易患宫颈癌 (68)



78. 长期便秘为何要小心子宫颈癌	(69)
79. 子宫颈癌有何临床症状	(69)
80. 如何诊断子宫颈癌	(70)
81. 如何治疗子宫颈癌	(71)
82. 子宫颈癌的发病年龄为何在年轻化	(72)
83. 如何预防子宫颈癌	(73)
84. 为什么要重视宫颈检查	(74)
85. 什么是子宫内膜癌	(75)
86. 子宫内膜癌有何病理改变	(76)
87. 子宫内膜癌有何临床表现	(77)
88. 如何诊断子宫内膜癌	(78)
89. 子宫内膜癌如何手术治疗	(79)
90. 子宫内膜癌如何放射治疗	(80)
91. 子宫内膜癌如何用孕激素治疗	(80)
92. 子宫内膜癌如何用抗雌激素药物治疗	(81)
93. 子宫内膜癌如何化疗	(82)
94. 如何预防子宫内膜癌	(83)
95. 什么是恶性葡萄胎	(83)
96. 什么是绒毛膜癌	(84)
97. 绒毛膜癌有何临床表现	(85)
98. 如何诊断绒毛膜癌	(86)
99. 如何治疗绒毛膜癌	(86)
100. 绒毛膜癌的预后如何	(88)



一·珍爱子宫

1 妇女体内的子宫是什么样的

子宫略似前后稍扁倒置的梨。成年妇女的子宫长约7~8厘米，底部宽约4~5厘米，厚约2~3厘米，重约40~50克。子宫可分为底、体和颈三部分。子宫上2/3称为子宫体，下1/3呈圆柱形，称为子宫颈，内腔呈三角形，称为子宫腔。子宫体和子宫颈之间有个狭窄的部分，称为子宫峡部。宫颈末端的中央是子宫与阴道相通的子宫外口。生育后子宫重量可增加一倍，至绝经期后子宫逐渐萎缩变小。

子宫作为胎儿的居室并不宽敞，然而这座美丽的宫殿却要每月“装潢”一次。原来，子宫内膜是一层粉红色、柔软如丝绒的组织，它被认为是为受精卵铺好的床垫，如果受精卵逾期不至，这“床垫”就会定时撤换，剥脱干净，再换上一层新的“床垫”。子宫内的“装潢”工作是由卵巢操纵、指挥完成的，卵巢通过周期性地分泌雌激素、孕激素来控制子宫内膜的生长或剥脱，如此周而复始，便形成了妇女每月一次的月经来潮，表明子宫已具备了孕育生命的能力。



子宫肌层为最厚的一层，非孕时只有0.8厘米厚；妊娠后肌纤维增生，子宫壁增厚，可达2~2.5厘米。子宫肌肉有3层，外层纵形，内层环形，中间一层呈交织状；肌肉中间有血管，子宫收缩时，血管压缩，就可制止产后出血。子宫浆膜层就是覆盖在子宫表面的腹膜，在子宫下部与膀胱、直肠连续，形成膀胱子宫反折腹膜和子宫直肠陷凹，后者在诊断和治疗中有重要意义。

子宫颈主要由结缔组织构成，亦含有肌肉和血管。子宫颈管黏膜有许多腺体，能分泌黏液，为碱性，这种黏液形成黏液栓，有防御疾病的作用。

2 子宫在体内的位置是怎样的

子宫的位置是前倾前屈的。也就是说，当妇女直立时，子宫几乎处于水平线和稍向前屈，子宫底处在膀胱上，子宫颈向后朝骶骨下端，子宫颈外口大约处在坐骨棘的水平。这种位置是靠什么来维持呢？原来，子宫有4对韧带，还有骨盆底的肌肉及筋膜，它们使子宫保持在正常位置。这4对韧带是：①圆韧带：它起于子宫两角的前面，终于大阴唇前端，其作用是使子宫底保持前倾的位置。②阔韧带：为一对翼形的腹膜皱襞，由子宫两侧开始，到达骨盆壁。③主韧带：在阔韧带下部，横行于子宫颈两侧和骨盆壁之间，为一对坚韧的平滑肌与结缔组织纤维束，又称子宫颈横韧带，为固定子宫位置的重要组织。④子宫骶骨韧带：从子宫颈后面的上侧方，向两侧绕过直肠，抵达第2、3骶椎前。韧带里含平滑肌和结缔组织，短厚有力，可以将子宫颈向后向上牵引，间接地保持子宫于前倾的位置。因此，子宫正常位置的维持，有赖于以上4对韧带及骨盆底的肌肉和筋膜的支托。



3 子宫的大小会发生变化吗

子宫由于受卵巢激素的影响、妊娠分娩次数的多少及年龄的不同，在女子的一生中其大小是不同的。新生儿时期的子宫大约为成人的1/3大小，长度只有2.5~3.0厘米。随着年龄的增长和卵巢的发育，生殖系统逐渐发育成熟，子宫也就增大了。到了成年期未生过孩子的子宫约6~8厘米大小；怀孕和生产后的子宫因肌纤维的增生而变大，因此，生过孩子的子宫比未产者的子宫又大些。生育次数的多少与子宫的大小也有关，生育多的子宫更大些。但这种增大不是持续不变的，如产后喂奶时间很长的妇女，子宫又会受性激素的影响而萎缩变小。随着年龄再增长，到了绝经期，卵巢功能衰退，使子宫肌层和内膜萎缩，子宫的体积就变小了。因此，子宫在女子一生中是有变化的。除了子宫的大小有变化外，子宫和子宫颈的比例及子宫形状也是有差异的。在婴儿期，子宫体比子宫颈短，仅占子宫颈的一半；在成年的妇女中，子宫体则为子宫颈的2倍。未产妇的子宫体呈三角形，子宫颈为梭形；经产妇的子宫前后径则有所增大，子宫腔的三角形变得不明显。

4 子宫颈有什么重要作用

子宫是主要的内生殖器官之一，子宫颈是子宫的开口，在胚胎孕育和胎儿生长过程中起以下作用：

(1) 子宫颈是精子进入女性生殖道后要通过的第一关。子宫颈能分泌黏液，并随着月经周期而变化。性生活后在雌激素的作



用下，宫颈黏液变得稀薄，以利于精子穿过。

(2) 子宫颈管内壁有很多隐窝与裂隙，精子可暂时存贮1~2周，获得能量后再进入子宫。

(3) 女性怀孕后，为了适应胎儿的生长，子宫需要不断增大。但子宫颈仍保持关闭状态，保证了胎儿在子宫内的安全生长，直到妊娠足月。

(4) 妊娠足月，分娩期的子宫颈逐渐变软，开始扩张，子宫口开大，由0.5厘米开大至10厘米，为胎儿顺利分娩畅开大门，因此，子宫颈也是胎儿娩出的必经之路。

(5) 此外，子宫颈也是性敏感部位，与性生活质量有一定的关系。

5 子宫在性反应中有什么变化

平时宫颈与阴道后壁相贴，性兴奋时它将向后向上方缓慢移动，于是宫颈与阴道前后壁之间便形成一个解剖上的椭圆形凹盆状空间，好似支起一架帐篷，所以又称帐篷作用，这个空间的下部还可称之为贮精池，因为精液将在不久之后存贮在这里。子宫的升高反应将在平台期结束，直至消退期重新返回骨盆中原来的位置。宫颈也自然而然地下降，宫颈口恰恰浸入精液池之中。

平台期后，在阴道管壁早已充分润滑之后宫颈会排出少量排卵型的黏液，又稀又富弹性。宫颈在性反应中出现的特异反应往往发生在性高潮之后的消退期，这时可见宫颈外口轻度扩张，若女性未达性高潮，则观察不到子宫外口的这一生理反应。从宫颈口的扩张至关闭大约需要20~30分钟。消退期宫颈口张开的临床意



义是从理论上增加了精子进入宫腔的机会。

典型的高潮期子宫反应是子宫肌肉的节律性收缩，它由底部开始，逐渐通过体部而终止于子宫下段，这种收缩与分娩初期发生的子宫肌层的收缩相似，这种收缩往往发生于女性主观意识到性高潮经历开始后2~4秒钟。收缩强度平行于女性的自我感受。

6 子宫为什么会产生月经

子宫每月出血1次，称为月经。那么，子宫为什么能产生1月1次的月经呢？卵巢有产卵、排卵和产生激素的作用。卵巢所分泌的激素，主要是雌激素、孕激素和雄激素等。其中雌激素对性器官、第二性征及卵巢周期性发育和功能的维持是很重要的。孕激素主要作用于子宫，保证妊娠过程的进行。雄激素可增加性欲，也参与卵泡生长和卵子成熟的调节。女子到了青春期，卵泡发育成熟，在黄体生成素协同下，使卵泡分泌雌激素，并刺激子宫内膜发生增生期变化。雌激素量逐渐增加，使子宫内膜增厚，腺体增多、增长，呈弯曲形，血管呈螺旋状，称为增生期子宫内膜。这大约是月经周期的第11~14天。此时雌激素出现高峰，大量雌激素作用于丘脑下部，使脑垂体释放大量黄体生成素，从而促使成熟卵泡排卵。排卵后破裂的卵泡形成黄体。黄体分泌孕激素，在雌激素的共同作用下，使子宫内膜成为分泌期。如此时不受精，则黄体萎缩，孕激素和雌激素的分泌下降，子宫内膜得不到性激素的支持，就发生坏死、脱落而月经来潮。这就是子宫产生月经的道理。



7 胎儿在子宫内是怎样生长发育的

要了解胎儿怎样在子宫内生长发育，首先要了解受精的过程。

卵细胞从卵巢排出后，输卵管伞部就把它抓进输卵管里。这时如果有精细胞（精子）进入体内，就可以通过子宫颈、子宫，进入到输卵管里，在输卵管壶腹部与卵子相遇并结合成一个新的细胞，称为受精卵或孕卵。这个过程就称为受精。

受精卵靠输卵管肌肉的蠕动和输卵管黏膜上皮的纤毛摆动，逐渐向子宫腔方向移动，约在受精后4~5天就到达子宫腔。此时受精卵经过多次分裂变化成为囊胚。再经过3~4天，囊胚与子宫内膜结合，埋入子宫内膜，称为着床。再继续发育，就形成了胎儿和胎盘。整个过程约需5~6周。

约在胚胎第20~30天，胚胎内出现很多互不联系的间隙，继而合成为一个马蹄形的腔，即体腔。形成心脏的中胚层在第3周末成为心管，与胚胎外的血管相连接。

自妊娠第9周开始至足月妊娠止，胎儿由初具人形发育到各种组织和器官能适应脱离母体后的生活。在这过程中，胎盘不断分泌激素，维持妊娠，母体发生一系列的变化，使胎儿能够顺利成长。

8 子宫正常是不是就一定能怀孕

子宫的主要功能是子宫内膜受卵巢激素影响，发生周期性变化，并产生月经。受孕后，子宫成为胚胎发育、成长的场所；分



娩时，子宫收缩，使胎儿娩出。这样看来，子宫如果不正常，是不能怀孕的。那么，子宫正常是不是都能怀孕呢？

事实上，受精、着床、胎儿发育至分娩，要经过一系列的复杂过程，是夫妇双方共同完成的，如有一方不正常，均可导致不孕。据统计，由男方引起的不孕约占40%左右。女方造成不孕的因素也很多，其中输卵管和卵巢因素引起的不孕占多数，其他如子宫的因素、阴道的因素、免疫的因素、精神心理因素以及性生活因素等均可导致不孕。比如卵巢发育不良、无排卵、黄体功能不全等就不能怀孕。如果卵巢没有异常，而输卵管发育不好，功能减弱；或者输卵管不通，不能运送精子和卵子，均可引起不孕。这些因素都是非常重要的。

因此，如有以上一些不正常的因素存在，即使子宫发育正常，也可能发生不孕。

9 子宫后位怎样才能容易怀孕

子宫在盆腔内的位置可分为前位、中位和后位。前位子宫受孕的机会多，后位子宫受孕的机会小。这是因为前位子宫的子宫颈是向下指向阴道后穹窿，它在体内的位置较低，精液容易在那里集中。所以性生活后，子宫颈易被精液浸泡，有利于精子穿过宫颈口与卵子相遇而受孕；而后位子宫的子宫颈是向上翘的，是指向阴道前穹窿处，故子宫颈不易被子精液浸泡，特别是精液偏少或性生活后女方立即解小便，使精液外流，不利于精子进入宫颈口而不易受孕。

其实，子宫位置常与睡眠姿势有关，流产后及长期仰卧睡眠



的妇女，容易造成子宫后位。如果这些妇女长期坚持俯卧位睡眠或胸膝侧卧位，是可以纠正子宫位置的，采取这种方法，不需要特殊的治疗是可以治愈的，而且子宫后位引起的直肠刺激症状能够完全消失。

如果后位子宫的妇女其子宫的位置没有得到纠正，要想怀孕的话可以采用以下两种方法：一是夫妻在性生活以后，女方立即改变睡眠姿势，作俯卧姿势睡半小时，这样可以使精液流向阴道前穹窿处。二是在性生活时及性生活后的一段时间，将女方臀部垫高，使精液向穹窿处集中，使子宫颈被精液浸泡而受孕。这两种方法，后位子宫的妇女不妨试一试。不过，为了达到怀孕的目的，女方最好不要在性生活以后立即小便，否则容易使精液外流，影响受孕。

10 哪些子宫异常会造成不孕

(1) 形状异常：一个女婴生下来如果有一个分隔的子宫，或者有两个完全分开的子宫，或者根本没有子宫，成年后怀孕就非常困难。

(2) 先天性子宫异常与妊娠：严重的先天性子宫异常不能矫正，既不可能怀孕也不可能培育胚胎至分娩。

(3) 子宫发育不良：子宫发育不良又称幼稚子宫，一般指青春期后子宫仍小于正常。单纯小子宫不一定是不孕的直接原因。若卵巢同时发育不良，则生育希望不大。

(4) 子宫内膜炎：按病程长短可分为急性和慢性两种。按其感染的病原菌，又可分为结核性、性病性及一般细菌性，近年来



淋菌及支原体、衣原体感染明显上升，在有些地区已成为主要致病菌。炎症时子宫内膜不能为着床孕卵提供足够的营养，而且炎症渗出物也有杀伤精子作用，造成不孕。

(5) 子宫肌瘤：生长在子宫腔内的黏膜下肌瘤，犹如宫腔内异物机械性阻碍受精卵着床。如肌瘤表现缺血坏死，患者反复不规则阴道出血，造成子宫内膜炎又是造成不孕的因素。

(6) 子宫腔粘连综合征：子宫腔、子宫峡部、子宫颈管因创伤继发感染所造成的粘连，临床出现闭经、月经过少和不育者，称子宫腔粘连综合征。宫腔粘连使宫腔变形或输卵管开口处阻塞而致不孕，宫腔变形及子宫内膜血供不足，导致流产或早产。

(7) 子宫内膜功能不全。

(8) 子宫内膜异位症。

11 产后如何观察子宫

产后观察子宫很重要，可以及时发现不正常现象，以便采取措施，确保产妇身体恢复健康。

产妇在正常情况下，产后一天宫底平脐，以后每天下降一横指，10~14天即降入骨盆腔，一般在腹部摸不到子宫。

产妇要对产后子宫的变化进行观察，不要任其自然，以防出现问題或耽误治疗。如果经过观察，子宫不是如期复原或伴有疼痛，应用益母草膏一匙加红糖适量冲服，促其复原。若疼痛还可以按摩足三里、三阴交、合谷、中极、关元等穴位。产后每日坚持按摩子宫，一日数次，效果明显。

为使子宫尽快回位，可以在睡姿上加以注意，选择适当睡姿，经常变换姿势。产后如果一直平卧，多会引起子宫后倾和产后腰