



健康快易通系列

孟建华
杨月敏
主编

怎样保养你的 子宫



河北科学技术出版社

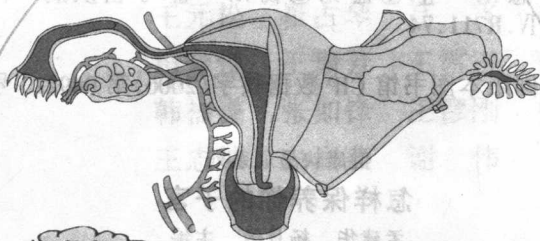
JIAN KANG KUAI YI TONG XILIE



健康快易通系列

孟建华 杨月敏 主编

怎样保养你的子宫



河北科学技术出版社

JIANKANG KUAIYITONG XILIE

主 编：孟建华 杨月敏
副主编：边文会 田金悦 王雪玉
编 委：陆继梅 武纪生 韩增山 杨 波
陈慧娟 王海波 刘 晔 韩小萍
吕 明

图书在版编目(CIP)数据

怎样保养你的子宫/孟建华, 杨月敏主编. —石
家庄: 河北科学技术出版社, 2006
(健康快易通系列)
ISBN 7-5375-3378-4

I. 怎... II. ①孟... ②杨... III. 子宫疾病 - 防
治 IV. R711.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 049223 号

健康快易通系列

怎样保养你的子宫

孟建华 杨月敏 主编

出版发行 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 河北供销印刷厂
经 销 新华书店
开 本 787 × 960 1/32
印 张 8.375
字 数 144000
版 次 2006 年 7 月第 1 版
2006 年 7 月第 1 次印刷
印 数 4000
定 价 13.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

《健康快易通系列》编委会

主 编：蔡建荣 孟建华

副主编：杨月敏 陈志强 郭登洲 白建乐
王思洲 刘建平 成 立 孙士然
刘彦岭

编 委：刘丽宏 刘经选 刘启泉 杨 倩
胡冬菊 王玉洁 张昭原 李瑞岭
王元松 崔占琴 高 飞 边文会
田金悦 王瑞芳 王雪玉 曹 青
韩福谦 张如锋 王彦刚 杜艳茹
王志坤 白海燕 谢 伟

前言

随着社会文明的不断进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一定的医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病，可以说寻求自身的健康，是人们的共同愿望，为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共 16 册，包括《怎样保养你的脑》、《怎样保养你的眼》、《怎样保养你的鼻》、《怎样保养你的甲状腺》、《怎样保养你的心》、《怎样保养你的肺》、《怎样保养你的肝》、《怎样保养你的胆》、《怎样保养你的乳房》、《怎样保养你的胃》、《怎样保养你的肠》、《怎样保养你的肾》、《怎样保养你的子宫》、《怎样保养你的前列腺》、《怎样保养你的颈椎》、《怎样保养你的腰》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论与实践经验的结晶。每书分上下两篇，上篇为基础知识，下篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施、调养技巧等，于医生不在的情况下，家庭成员能懂得如何观察患者和正确

怎样保养你的子宫

地进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可以书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，参照应用，可提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

蔡建荣 孟建华

2006 年 4 月

目 录

基础知识篇

了解子宫的解剖结构·····	(3)
了解子宫的组织结构·····	(4)
了解子宫的韧带·····	(5)
了解子宫的功能·····	(6)
子宫内膜的周期性变化·····	(6)
为什么要检查子宫内膜·····	(8)
刮取子宫内膜时应注意的事项·····	(9)
子宫颈黏液的周期性变化·····	(9)
子宫颈的功能·····	(10)
分娩时子宫颈有什么变化·····	(11)
宫颈黏液检查的意义·····	(12)
宫颈黏液检查的适应证·····	(12)
宫颈黏液检查的禁忌证·····	(13)
宫颈黏液检查的注意事项·····	(13)
妊娠期子宫的变化·····	(13)
子宫收缩会使子宫发生什么变化·····	(14)
剖宫产的优点·····	(15)

怎样保养你的子宫

剖宫产的缺点·····	(16)
什么情况下必须做剖宫产·····	(17)
剖宫产与自然分娩哪种好·····	(18)
剖宫产术后的自我护理·····	(20)
怎样照顾剖宫产术后的产妇·····	(22)
产后子宫何时复原·····	(23)
产后何时放置宫内节育器·····	(24)
哪些妇女不宜带避孕环·····	(25)
什么时间放置避孕环最好·····	(26)
放置避孕环后阴道流血怎么办·····	(26)
放置避孕环后月经周期缩短、月经量增多 怎么办·····	(26)
带避孕环后白带增多怎么办·····	(27)
避孕环带几年合适·····	(27)
放置避孕环后要定期检查·····	(28)
避孕环脱落怎么办·····	(28)
带环怀孕怎么办·····	(29)
何时取环好·····	(29)
取环可能发生的并发症·····	(30)
帮助纠正子宫位置不正的保健操·····	(30)
帮助纠正子宫位置不正的保健功·····	(31)
孕妇忌轻易做剖宫产·····	(31)
切除子宫是否影响健康·····	(32)
子宫切除后还要进行妇女病普查吗·····	(33)
子宫切除后还能过性生活吗·····	(34)

子宫切除术后性欲减退怎么办·····	(34)
子宫切除后会男性变吗·····	(35)
子宫切除有哪些方式·····	(35)
剖宫产后的妇女忌急于再怀孕·····	(37)
诊断性刮宫的意义·····	(38)
诊断性刮宫的适应证·····	(38)
诊断性刮宫的禁忌证·····	(38)
诊断性刮宫的注意事项·····	(39)

疾病治疗篇

急性子宫颈炎·····	(43)
慢性子宫颈炎·····	(50)
子宫颈息肉·····	(65)
子宫颈癌·····	(68)
子宫肌瘤·····	(102)
急性子宫内膜炎·····	(127)
慢性子宫内膜炎·····	(134)
子宫内膜癌·····	(141)
子宫肉瘤·····	(159)
功能失调性子宫出血·····	(167)
子宫性闭经·····	(184)
子宫内膜异位症·····	(193)
子宫腺肌病·····	(215)

怎样保养你的子宫

子宫脱垂·····	(221)
子宫发育不良·····	(232)
子宫发育异常·····	(238)
子宫破裂·····	(243)
产后子宫复旧不良·····	(249)
参考文献·····	(257)

基础知识篇





了解子宫的解剖结构

子宫是产生月经和孕育胎儿的器官，位于盆腔中央，在膀胱与直肠之间，呈倒置、前后略扁的梨形，子宫大小与年龄及生育有关，成年未产者约长 7.5 厘米、宽 5 厘米、厚 3 厘米，子宫可分为底、体与颈三个部分，上 $\frac{2}{3}$ 为子宫体部；体的上部两侧输卵管入口线以上稍隆突部为子宫底部，下 $\frac{1}{3}$ 为子宫颈部，子宫颈下半部伸入阴道称宫颈阴道部，上半部为宫颈阴道上部。

宫腔呈倒置三角形，深约 6 厘米，上方两角为子宫角，通向输卵管。下端狭窄为峡部，长约 1 厘米，其下通向宫颈管。峡部上界因解剖上较狭窄，称之为宫颈解剖学内口，下界因黏膜在此由子宫内膜转变为宫颈内膜，称宫颈组织学内口。峡部在妊娠期逐渐扩展，临产时形成子宫下段。

宫颈管为梭形，上为内口，下开口于阴道，为宫颈外口，未产者呈圆形，已产者因分娩时裂伤，多呈“一”字形。宫颈以外口为界，分为前、后两唇。宫颈宽约 1.5 ~ 2.5 厘米，硬度如软骨。输尿管由上向下在距宫颈侧仅约 2 ~ 2.5 厘米处，在子宫动脉的后方与之交叉，再向下经阴道侧穹窿顶端绕向前方进入膀胱壁。在此区域内行妇科手术时，必须警惕，防止损伤输尿管。

宫体与宫颈比例因年龄而异，婴儿期为 1:2，青春期为 1:1，生育期为 2:1。

子宫正常稍向前弯曲，前壁俯卧于膀胱上，与阴道几乎成直角，位置可随膀胱直肠充盈程度的不同而改变。



了解子宫的组织结构

子宫壁由外向内为浆膜、肌层及黏膜（即内膜）三层。

●黏膜：又分功能层（致密层与海绵层）与基底层两部分。青春期开始，受卵巢激素的影响，功能层发生周期性变化（增殖、分泌及脱落），而基底层无周期性变化。

●肌层：分为内、中、外三层。外层多纵行，内层环行，中层肌纤维交织如网，分娩后收缩可压迫贯穿其间的血管，起止血作用。

●浆膜层：紧紧覆盖宫底及宫体，在前方相当于峡部下界处折向膀胱，形成子宫膀胱皱襞。浆膜疏松地覆盖着峡部，在行子宫下段剖宫产术及子宫切除术时，即在此切开腹膜，推开膀胱，露出子宫下段及颈部。子宫后壁浆膜则向下掩盖宫颈上段及阴道后壁上段，反折至直肠，形成子宫直肠陷窝，此为腹腔最低部分。与阴道后穹窿仅有阴道壁、少量结缔组织及一层腹膜相隔。临床上，当腹腔内出

血或感染化脓时，血液或脓液多积于此，可从阴道后穹窿进行穿刺抽吸或切开引流，以达诊断或治疗的目的。

子宫颈主要由结缔组织构成，偶有平滑肌纤维和弹力纤维。子宫颈管内膜含有许多腺体，能分泌黏液，呈碱性，形成子宫颈管内的黏液栓，能将子宫腔与外界隔开。子宫颈管内膜上皮为单层高柱状上皮，宫颈阴道部上皮与阴道上皮相同，均为复层鳞状上皮，宫颈外口柱状上皮与鳞状上皮交界处是子宫颈癌的好发部位。



了解子宫的韧带

●阔韧带：是子宫浆膜前后叶在子宫两侧会合后形成如翼形的腹膜皱襞，两侧向盆壁伸展，与腹膜壁层相延续，其间主要含有少量结缔组织及丰富的血管。阔韧带的上缘为游离部分，内侧2/3包绕输卵管，外侧1/3由输卵管伞端延达盆壁，称骨盆漏斗韧带，卵巢动、静脉由此韧带穿过。

●主韧带：在阔韧带下部，横行于子宫颈两侧和骨盆侧壁之间，为一对坚韧的平滑肌与结缔组织纤维束，是固定宫颈、维持子宫位置的主要结构，称主韧带。子宫动、静脉及输尿管贯穿其间。

●圆韧带：为一对近圆形的肌纤维束，有腹膜

覆盖。起于子宫底两角输卵管的前下方，向前向外延续，通过腹股沟管终于大阴唇前端，有维持子宫前倾的作用。

●子宫骶骨韧带：由宫颈后上方两侧向后伸延，绕过直肠两侧止于第二、第三骶骨前的筋膜，将宫颈向后上方牵引，有间接维持子宫前倾的作用。



了解子宫的功能

子宫腔的腔壁上覆盖着子宫内膜，从青春期开始到更年期，它受卵巢分泌的激素影响，发生周期性的脱落和出血，这些出血经阴道流出即形成月经。如果性生活时精子从阴道进入子宫到达输卵管，并与卵子结合成受精卵，子宫内膜就不脱落和出血，等待受精卵的到来，使它在这里着床并发育成胎儿。分娩时子宫收缩，胎儿娩出。因此，子宫的重要功能就是产生月经和孕育胎儿。



子宫内膜的周期性变化

随着卵巢的周期性变化，生殖器其他部分也产生相应的周期性变化。其中以子宫内膜的变化最为显著。

在卵巢周期中，当卵巢内有卵泡发育并成熟时，在卵巢分泌的雌激素作用下，子宫内膜出现增生现象即增生期内膜；排卵后，在卵巢黄体分泌孕激素的作用下，使增生的子宫内膜有分泌现象即分泌期内膜；卵巢内黄体退化后，由于雌激素及孕激素量的减少，子宫内膜失去了激素的支持，出现坏死和剥落，表现为月经来潮，此时称月经期内膜。

●增生期：月经后上皮细胞开始从内膜腺体的断端增生，向上覆盖子宫黏膜的表面，在月经周期第5~9天时，子宫内膜很薄，腺体散在、稀疏、腺管狭窄而直，腺腔面平整。在月经周期第10~14天，内膜变厚呈波纹状，腺体及间质明显增生，腺体数目增多。

●分泌期：在月经第15~19天即排卵后1~5天，内膜继续增厚，腺体进一步增大与弯曲。约在月经周期第20~24天即排卵后6~10天，内膜出现高度分泌活动，腺体的弯曲与扩张达到高峰。

●月经前期：约在月经周期第25~28天即排卵后11~14天，相当于黄体的退行期。腺体及腺上皮细胞开始缩小、变性、分泌物干涸，表现为一种衰竭现象，内膜的厚度减少1/5~1/3。在月经开始前4~24小时，内膜螺旋小动脉出现局部痉挛性收缩，使痉挛远端的内膜因缺血而坏死。血管壁通透性增加，继而血管扩张，血液从断裂的血管流出。