

衛生知識叢書



青年妇女保健

李维琴等著

上海科学普及出版社

內 容 提 要

在保持健康上，女青年的問題比男青年多。青年期造成些病，一輩子受累。本書從青年婦女生理特點上，普遍存在問題上，來介紹週期衛生、性的知識、婚前檢查和計劃生育等各方面的知識，使讀者知道怎樣預防婦科疾病，建立幸福的勞動和生活條件。

總號：025

青年婦女保健

著 者： 畢 娜 琴 等

繪 圖 者： 陳 正 言

封面設計： 楊 德 偉

出 版 者： 上海科學普及出

(上海市南京南路)

上海市書刊出版業營業許可証出字

發 行 者： 新華書店上海

印 刷 者： 上海市印刷

上海江寧路11

開本：787×1092 1/32 印張：1

字數：32,000 統一書號：T140128·4

印數：100,000 定 價：1角6分

1957年6月第一版 1957年6月第一次印刷

614.8
P394

目 次

女性生殖器介紹.....	2
青年妇女的生理特点.....	4
月經期卫生.....	8
性生活卫生.....	10
婚前檢查.....	14
避孕常識.....	15
产时和产后卫生.....	25
妊娠期中異常情况的防治.....	33
妇科常見疾病的防治.....	41
談談不孕症.....	46

女性生殖器介紹

畢 嫻 琴

妇女的整个一生，按其生理现象可以分为五个时期：（一）婴儿和儿童期，生殖系统没有明显的发育；（二）青春期又名发育期，生殖系统开始发育成熟，身体某些部分起了变化；（三）成熟期，生殖系统完全发育成熟，并保持其活动约30年左右；（四）更年期又名绝经期，生殖系统的功能开始低落；（五）老年期，卵巢完全萎缩，内分泌功能也全部消失。这几个时期都有其特点。在谈到青年妇女的生理特点时，是指青春期和成熟期的前半段，这时的生理特点主要与生殖器官的健全发育和正常活动有关。所以这里先把女性生殖器作一个简单的介绍。

女性生殖器可分外阴、阴道、子宫、输卵管和卵巢(图1)。

外阴 外阴部有尿道口和阴道口。尿道口向上通往膀胱，是小便的通路。阴道口向上通往阴道和子宫，是月经流出来的通路，也是性交和生孩子的地方。阴道口有处女膜，在结婚以前，处女膜的孔只是很小的裂隙，手指尖也不能放进去，月经就从这小孔流出。在第一次性交时，处女膜破裂，以后自行结疤，从此阴道口就可容两指了。阴道口的两侧有一对前庭大腺，正常时不能见到，但在性交时，它能分泌具有硷性的黏液物，润滑阴道，有利于性交。

阴道 阴道是长约9公分的管状器。平时阴道的前壁和后壁互相接触，但是很容易扩张，甚至足月胎儿经阴道分娩时，阴道可以不受损伤。

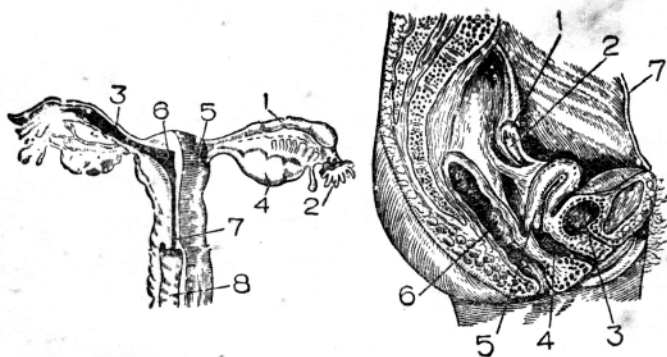


图1(甲)女性内生殖器

- | | |
|---------|---------|
| 1. 输卵管 | 2. 输卵管伞 |
| 3. 输卵管道 | 4. 卵巢 |
| 5. 子宫 | 6. 子宫腔 |
| 7. 子宫颈 | 8. 阴道 |

图1(乙)位于女性小骨盆的各器官(断面)

- | | | | |
|--------|-------|-------|-------|
| 1. 输卵管 | 2. 卵巢 | 3. 膀胱 | 4. 阴道 |
| 5. 子宫 | 6. 直肠 | 7. 腹壁 | |

子宫 子宫的形状好象梨，前后略为扁平。子宫壁很厚，子宫腔很小。如果怀了孕，胎儿就在子宫内长大，它的容积可以较原来的增大 500 倍左右。

输卵管 输卵管左右各一，从子宫角伸出，直到卵巢附近。每侧输卵管长约10公分，越靠近子宫越狭窄，近卵巢的一端称为伞端，张开象喇叭，因此又称为喇叭管。它的主要功用是输送卵巢所排出的卵子。

卵巢 卵巢是位于子宫两侧的一对扁形杏仁状的器官，平均大小是 $2.5 \times 2 \times 1.5$ 公分。它的体积虽小，对全身的影响却很大。它是女子身体内很重要的器官。

青年妇女的生理特点

畢 嬋 琴

上面已经说过，青年妇女的生理特点，主要与生殖器的健全发育和正常活动有关。那么有那些生理特点呢？

性器官的发育成熟和第二性征的出现

什么叫做第二性征？为什么有第二性征的出现？这是大家想知道的。

在儿童期中，除了生殖器以外，男孩与女孩没有其他的区别。大约在12—14岁之间，卵巢开始成熟，它所产生的内分泌，是女性身体内最重要的东西，这种内分泌进入血液，被送到全身去，使全身起了迅速的变化：生殖器的各部分从幼稚型变成了成人型，阴毛和腋毛长出，乳房发育凸起，乳头突出，全身皮下脂肪增加，尤以髋部和胸部为最显著，出现了女性的曲线身材。此外，音调也有改变。精神上开始有性感和母性的表现。于是一个天真的儿童，变成了充满青春活力的少女。这些身体上所有的变化，我们就叫它“女性第二特征”。这些变化都是由于卵巢所产生的内分泌所致。如果卵巢发育不全，或者受到疾患而发育受碍，就会影响女性第二特征的出现。

排 卵

卵巢在发育成熟后，就有排卵的功能。什么叫做排卵？排卵有什么意义？

在成熟期女子的卵巢内，每月有一个（或偶有两个）卵子

成熟，成熟的卵子从卵巢排出来，这种现象叫做排卵。排出的卵子，经输卵管的喇叭口进入管腔；如果有机会遇到精子，精子和卵子就在输卵管内结合起来，成为受精卵，以后被输送到子宫内发育成胚胎；如果没有机会遇到精子，这个卵子在几天后就死亡了。

排卵的日期，常常是在月经前14天左右。例如月经一向是28天为一个周期的人，排卵的日期就在两次月经的中间，但也可以早几天或晚几天。同一个女子，排卵的日期也可以每月不同。排卵的日期可以用测量体温的方法间接知道，方法是每天清晨醒来，不起床，也不说话，立即测量体温。（这时的体温叫做静息体温。）一般静息体温总在摄氏 37° 以下；在排卵的那天，体温稍微下降，继而上升到 37° 以上，一直维持到月经来潮，体温又降到 37° 以下（图2）。根据静息体温的变

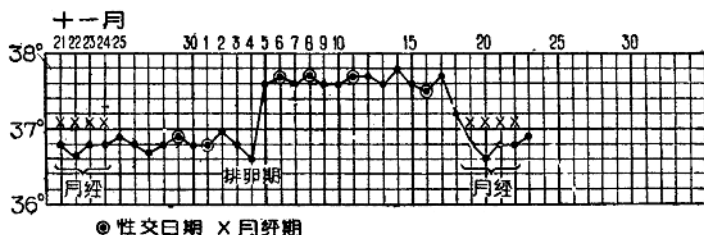


图2 测静息体温表

化，可以测定排卵与否。排卵是青年妇女的生理特点。没有排卵就不可能怀孕。

月经的规律性

青年妇女除了在怀孕期和哺乳期外，有规律地每月有一次

子宫腔流血，叫做月經。月經是一个正常的生理現象，正常有规律的月經是妇女健康的特征之一。

月經从哪里来的呢？它是不是髒东西？这是应该知道的。子宫是一个梨形的有腔器官，子宫壁很厚，可以分三层組織：最外层叫漿膜层，中間是很厚的肌肉层，最里面的一层叫做子宮內膜。就是这层子宮內膜每月一次週期性地脱落又再生，脱落时就有出血現象。子宮內膜的脱落和再生完全受卵巢所产生的內分泌所支配。在排卵以前，卵巢产生一种內分泌叫做青春素，使子宮內膜增生；在排卵以后，卵巢产生另一种內分泌叫做黄体素，使子宮內膜鬆軟而充血。如果这时妇女受了孕，胚胎就在这鬆軟而充血的子宮內膜上发育起来；如果没有机会受孕，这些鬆軟的內膜，就会脱落下来，于是子宫腔就有出血，經過阴道而流出来，成为月經血（图3）。可知月經血和身体內任

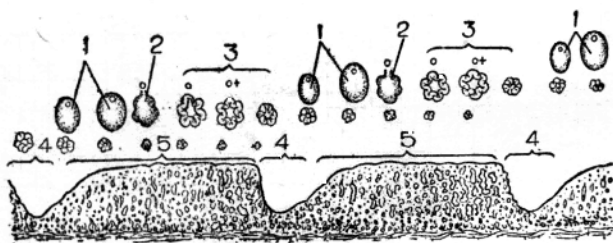


图3 在子宮黏膜与卵巢中的週期过程之間的相互关系

上、发生在卵巢中的週期过程

下、发生在子宮黏膜中的週期过程

1. 濾胞的成熟 2. 排卵 3. 黄体的形成和逐渐消失 4. 月經

5. 月經和子宮黏膜的恢复以及随后在子宮黏膜腺內所发出的变化

何部分出血一样，并不是什么髒东西。由于正常健康的妇女，

卵巢每月排卵一次，所以子宮內膜的脫落也是每月一次。如果卵巢的功能發生紊亂，子宮腔出血就會失去週期性和規律性，這樣就成了月經失調病。

子宮內膜的情況常常反映著卵巢的功能，因此對月經失調的婦女，醫師往往勸告她們刮一次子宮，從刮出的子宮內膜，經過檢驗，可以得知卵巢的機能狀態而得出正確的診斷。

月經初潮的年齡大約在13—15歲，但早在12歲或遲到17歲也可以認為正常。初潮的年齡可以被若干因素所影響。氣候愈熱，來潮愈早，熱帶女孩在8—9歲時就有初潮，而寒帶女孩平均在17—18歲才有月經。生活狀態亦能影響初潮，都市婦女或演戲劇者因刺激較多，初潮也可能較早。營養不良或一般健康較差者，初潮較遲。但如果到17—20歲還未來月經，應該找醫生檢查一下。

兩次月經相隔的時間大約為28天，持續大約3—7天。但並非人人如此或某一入每次都如此。相隔期短到22天或長到38天都屬於生理範圍之內。青春期的女孩子第一次來月經後，有的隔了兩三個月才來第二次月經，這是因為她還沒有完全發育成熟，以後會趨向正常。為易于計算，月經週期都是從月經來潮的第一天算起。

每次月經期的失血量大約是40—70毫升。來潮的第一天量較少，顏色稀紅；第二天量增多，變稠，呈暗紅色；以後慢慢減少，顏色也變淡。月經血不凝結，所以一般不應有血塊。

月經期中，有些婦女可以毫無症狀，但大部分婦女會感到局部或全身的不舒適，例如精神不振、容易疲倦、乳房發脹、消化不良、便秘、腰酸或小腹脹等，情緒也容易激動。不過一

般說來，不至於妨礙工作。

以上所談的青年婦女的生理現象是人人應該了解的。許多女孩子，怀着恐怖的情緒迎接月經的初潮，或者怀着神秘的心情看待性的問題，這些都是不必要的。另一部分的青年婦女，忽視生理知識，當發生不正常的現象時就不能及早覺察，常常耽誤時機。為了保持身體健康，保證愉快地工作和幸福地生活，每個青年婦女應該重視保健。

月經期衛生

畢 燁 琴

月經是婦女的正常生理現象。但是在月經期間，無論在體力工作或腦力工作時，身體容易疲倦，情緒也容易激動；生殖系統比較充血，而且容易受感染。所以每個婦女應該注意月經期衛生，這樣既可以維護月經期的健康，又可以預防某些婦科疾病。

月經期衛生，包括下列各點：

保持外陰部清潔 月經期衛生中最重要，是應該注意外陰部清潔。在行經的時候，子宮口比較鬆，如果外陰部不經常保持清潔，或者接觸不潔淨的東西，那麼細菌就會進入陰道，進入子宮，來到子宮內膜脫落的傷口上，引起發炎。有時感染擴散成為盆腔炎症，造成慢性的腰酸腹痛的症狀。

要保持外陰清潔：第一，在月經期間每天至少用溫開水洗滌外陰部兩次。在工廠中，應該有衛生室的設備，專供洗滌之用。在月經期間，絕對禁止陰道沖洗。第二，應該保持月經帶和草紙等的清潔。在舊社會里，婦女是被歧視的；許多人認為女

子低人一等，月經是髒東西，月經帶不能見太陽……等。於是許多婦女把月經帶當作不能見人的東西，把它藏在最嚴密的角落裡，終年不洗不晒，用完後又藏起來，下次拿出來再用。這是多么危險！應該把每次用過後的月經帶用肥皂和熱水洗淨後，在太陽光下晒干，包好後放在潔淨的地方，以備下次應用。要用的草紙，最好也預先放在陽光下晒過，並保存在一定的地方。如果應用紗布棉花的，也要經常保持清潔。第三，應該養成在大小便前後洗手的習慣，否則手上的髒東西就會接觸外阴部而進入陰道。

避免性交 性交時可能把不潔淨的東西帶入陰道，細菌在生殖器官內找到良好的滋養料（月經血），就會很快地繁殖起來而引起炎症。而且性交時常常引起生殖器官充血，增加月經的失血量。所以在月經期間應該避免性交。

避免盆浴 行經時最好採用淋浴或擦身；避免坐在盆中洗澡，因為盆浴時髒水中的細菌可以進入陰道，引起感染。

避免劇烈運動 在月經期中，輕鬆的散步是最適宜的，它能改進血液循環，增進新陳代謝。應該避免劇烈的運動和體操、騎自行車、跳舞或費力的遊戲等，因為它們常常會引起盆腔器官充血。

注意飲食 月經期間，不宜吃有刺激性的食物和香料（胡椒、芥菜、醋等），也不應喝酒，因為這些飲料都使生殖器官充血，增加月經量。

穩定情緒 在月經期間，婦女的情緒是很不穩定的，所以應該盡量避免情緒的過度激動。

其他 在行經期中要防止受涼，尤其是腿和下腹部，應該

好好保暖。有些妇女在月經期中有便秘，便秘也使骨盆內器官充血，因而增加月經量。輕便的运动和足够的飲水可以消除便秘。

除了上述各点外，每个妇女應該正确地記錄每次月經开始的日期、持續時間以及月經期內所发生的其他变化。为什么要这样做呢？因为例如怀孕后有停經的現象，正确地記錄末次月經的日期能够算出預产期，并能按孕期做好保健措施。还有，当月經失去規律性时，有了詳細的記錄能够提供医师作为診斷的依据。此外，更要紧的是遇有月經週期不准，量过多或过少以及其他异常情况时，應該早去医院診查，这样就能做到早期診斷和早期治疗。

性 生 活 衛 生

畢 焯 琴

“性”的正確認識

从青春开始，少女的身体和心理上起了許多急剧新奇的变化，尤其是对异性开始发生性感，这对她們更是一个新穎的問題。其实，女子到了成熟期，对异性具有天賦的性感，是完全正常的。可是由于多少年来的傳統思想的束縛，許多少女都認為提到性的問題是不正当的，是可恥的，所以更談不到去了解性的問題了。因为对性的認識了解不够，或者有了不正确的認識，就发生不正常的表現。

有一种人胆小、畏縮，不敢提到性的問題，見了异性就怕羞躲避，不能大方地相处。这种人平时沉默寡言，心中却有幻

想，有时可能有手淫的行为。另一种人是大胆、放肆，对异性发生好奇，乐于和他们接近，甚至有不正当的行动。这两种态度对少女身心的发展都是有害的。每个少女应该知道，青春期的身体的变化和性感的发生，都是生理现象，是卵巢成熟产生内分泌后的必然现象，这一系列的变化是没有什么神秘性的。所以见了异性不必躲躲藏藏，但也不应该放肆不检，应当坦白大方，以天真诚恳相待。手淫恶习更是伤害身心健康的坏行为，应该严格禁止。

什么时候结婚最合适？

结婚不宜过早。按照婚姻法的规定，女子到了18足岁才准许结婚，因为在18足岁时，性器官才完全成熟。在这以前；开始性生活，或者怀孕，对年轻母亲的健康是有不良影响的；而且对养育孩子来讲，也是不利的。最近，许多医学专家和科学家们认为女子在24岁左右结婚较适宜，这时结婚绝对不会影响分娩的过程，而却能适当地照顾工作和学习，有利于国家的社会主义建设。现在，往往有许多青年学生很早就结婚了；一旦怀了孕，因为生理上的变化，只好使学业暂时中断。孩子出世后，麻烦更多了——孩子没人照顾，精神上负担很重，严重地影响生活规律，怎能安心学习或工作呢？过去，在封建社会中，为了“传宗接代”，父母为了要早些抱孙子而使子女早婚，这固然不对；而现在有些青年，过早地谈恋爱，不到适当的年龄就忙着结婚，这样不但影响健康，而且妨碍工作和学习，也是很不宜的。

结婚以后，性感的问题得到解决。当然结婚的主要目的是

在于組織家庭，并不是單为实行性生活；不过，性感的滿足对結婚后的性生活确是很重要的，它也是防止性病最好的保証。滿意的性生活能增加夫婦間的感情。

关于性生活的常識

当性交时，女子阴道旁的一对前庭大腺活动起来，分泌具有硷性的黏液物，潤滑阴道，使性交得以順利进行。一般說来，女子性兴奋的发生較男子迟緩；往往当男子已經洩精，女子的性兴奋还才开始。有时在性交开始时，前庭大腺还没有足够的分泌物来潤滑阴道，这时就应该暂时等待，因为勉强的动作常使外阴或阴道受伤。粗暴的动作往往出自男方，所以要避免性交时外阴和阴道的损伤，必須了解性交时男女的性反应。

初次性交更应非常小心，否則会造成严重的后果。在第一次性交时，女子的处女膜遭到破坏，局部有少量的阴道流血，这是正常的現象。粗暴的动作，使处女膜重度破裂，有时伤及尿道口和阴道黏膜，而有較多量的出血，甚至需要請医生縫合止血。如果伤口不愈合，細菌进入伤口，还会引起发炎，这样就增加了不少的痛苦。此外，粗暴的性交常常引起剧痛。个别神經质的女子，經過第一次剧痛的性交后，就产生恐惧的心理，由于这次的精神刺激，以后每当性交时，阴道口肌肉就发生极度疼痛性收縮(医学上称为阴道痙攣)，以致正常的性生活就不可能进行了。所以，为了避免性交所致的大量出血和感染，为了不要使初次性交留下精神性的創伤，第一次性交应该小心。

在早期性生活中，要注意培养双方的协调。女子性反应較慢，男子要善于等待。女子的性兴奋有一定周期，多数人在月

經前和月經后，是易于兴奋的时期，應該了解她的兴趣，不可过于勉强。如果男子因为紧张而过早洩精，不必惊慌，妻子也要帮助他安心，使他不致因性生活的偶然不协调而不安。过度的紧张，反而会形成更早的洩精；妻子泰然处之的态度，比医药更有好处。性生活只是結婚生活中的一部分，其他如相互了解、相互关怀、相互鼓励等等朋友和同志式的关系，都更能维系双方感情；但不可否認，性生活的协调不协调，也能影响到結婚生活的是否幸福。青年夫妇必須正确估計到这一点，并且注意培养这一方面的协调。

性交的頻度与双方的年龄、健康情况和气质有关。一般說来，大約每星期1—2次比較适合，若女子在性交后有极度疲倦、軟弱等感觉，應該在短期內停止性交，或次数减少。

什么时候應該避免性交呢？上面已經說过，在月經期間不宜性交，否則可能引起感染，釀成慢性的妇科疾病。在怀孕期間，性交应加以約制：在妊娠最初的三个月內不宜性交，因为那时胎盤还没有完全長成，性交容易引起子宫收縮而致流产；曾有流产往史的女子，在这时期中更不应有性交。在妊娠七个月以后，子宫比較敏感，容易引起收縮而致早产，所以这时也不宜性交；而且在性交后不久就分娩的，阴道內存留着的細菌可以上升而引起子宫內膜炎，而致产后发热。分娩后六星期才能恢复性生活，这是因为产后的子宫，不是在短時間內能复原的，尤其是子宫腔內胎盤剥离后的伤口面的复旧，需要六星期的時間，所以在产后六星期內不要性交。

女子对性生活不滿，或者有困难时，應該請医生診查。

婚前檢查

畢 燁 琴

男女双方在結婚以前应受医生的檢查。婚前檢查主要包括兩項：

健康情况 在檢查時，可以發現無症狀的疾病。有時男女婚前曾患過淋病或梅毒，雖然治療過，但沒有痊癒。由於症狀已經消失，這種人可能認為自己是健康的，經過醫生詳細檢查後，就可以發現這些隱匿的疾病，並進行繼續治療。在沒有治愈前，應該暫緩結婚。

婚前檢查對青年男女的健康、學習和工作都有很大的好處。一個隱匿着疾病的人，如果在婚前被發現，經過治愈後再結婚，不但本人的健康恢復了，同時也不會將惡疾傳染給對方。有了健康的身体，婚後非但能工作得起勁，而且婚後生活必然是美滿的。

生殖器情况 生殖器的缺陷或畸形，有時嚴重地影響性生活、妊娠和分娩。例如先天性陰道閉鎖或者先天性陰道橫隔的患者，在婚後往往不能有滿意的性生活。當進行婚前檢查時，這種缺陷的診斷並不太困難，而且有的還可得到糾正和治療。治療後可以與正常人一樣過性生活，並且懷孕。也有一些先天性畸形（比較少見的），經過治療後可以有正常的性生活，但是不可能懷孕，例如先天性無陰道，無子宮等畸形。有了這種畸形，應向對方說明，免得婚後不滿。

許多時候，因為生理上的缺陷，造成了婚後夫婦間嚴重的不

陸，影响了工作和学习。有了婚前檢查，就可以避免这些現象。

政府为了关怀青年男女的健康和幸福，在許多地方設立了婚前檢查的機構。但是許多青年，因为怕羞而不愿去找医生，或者怕麻煩而拒絕婚前檢查。当我们了解婚前檢查的意义后，應該消除一切顧慮执行婚前檢查，那么婚后的生活一定更美满和幸福。

避 孕 常 識

黃 德 芳

避 孕 的 意 義

避孕的意义是用人工的方法，来調节生育的密度，掌握生育的时间，使妇女不因生育过密而影响健康，亦不因子女过多，照顧不週而妨害他們的发育。此外，有些妇女生育虽然不多，但因患某些疾病，如果連續生育，可能使疾病加剧，甚至危及生命，因此必須暂时避孕，等待健康的恢复。所以从医学的观点來說，避孕并不是消极的、无原則的减少生育，而是积极的、保护妇女儿童健康的預防措施。

新中国成立以来，由于党和政府的重視妇幼保健工作，在这短短的几年內，已經訓練了不少妇幼專業人才，增添了許多助产機構、幼儿园、托儿所和哺乳站等，以滿足广大人民的需要。但是这許多的設施，还远远不能滿足每个家庭的要求。同时在国家有計劃地进行社会主义建設的今天，人民群众也必須有計劃地生育，使积极参加建設的广大妇女，健康获得保障，