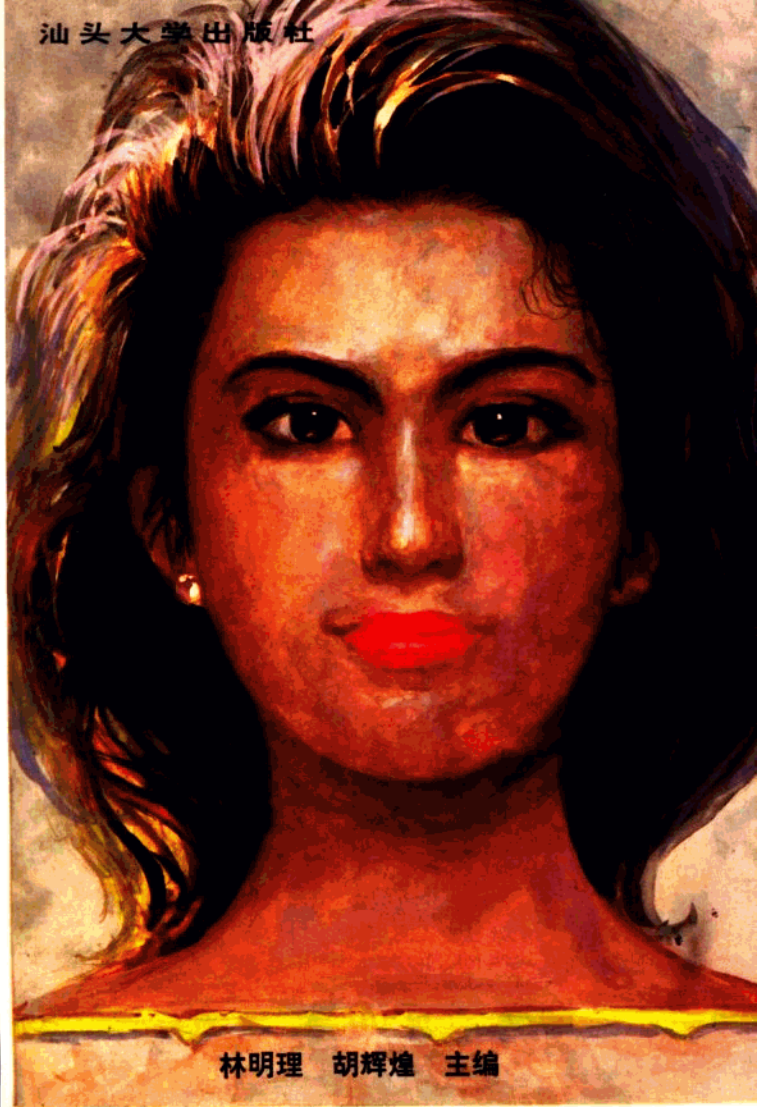


汕头大学出版社



林明理 胡辉煌 主编

现代女性自我保健

前 言

《现代女性自我保健》一书，目的在于使广大妇女获得较为系统的医学保健知识，藉以提高她们的自我保健能力，使之懂得卫生习惯与健康的密切关系，自觉改变容易引起妇女疾病的行为习惯和生活方式，保护自己的身体健康。

本书的特点：一是实用性强。它是由湖北省妇幼保健院的预防保健、临床医学和健康教育方面的专家学者，根据自己多年的工作实践，针对妇女平时求医最关心的问题编写而成，是集思广益的经验之谈。二是知识面广。它系统地介绍了妇女的一生，从青春期、结婚怀孕、生儿育女、妇女心理卫生、更年期到老年期等各个时期的特点和自我保健知识；还介绍了计划生育技术指导、遗传与优生、妇产科主要疾患与性传播疾病的预防保健等医学常识。三是可读性强。它以提高当代女性自我保健能力为指导思想，用科学准确的道理、大众适应的知识、通俗易懂的语言、趣味可读的启示，把医学保健知识告之广大城乡妇女。

《现代女性自我保健》的出版发行，将是广大妇女健康的福音，新婚夫妇行为的指南，怀孕妇女的良师，预防疾病的医生，夕阳老妇的乐园，是献给今年在我国召开的世界妇女大会的一份礼物。是对1995年6月1日正式施行《中华人民共和国母婴保健法》的有力支持。

由于编写时间仓促，难免有不妥之处，欢迎读者和同行批评指正。

林明理 胡辉煌

于湖北省妇幼保健院

1995 年元月

目 录

一、少女之春

- 青春期保健 (1)
- (一) 什么是少女的青春期? (1)
- (二) 青春期生理上有哪些特点? (2)
- (三) 青春期的心理特征 (3)
- (四) 青春期少女的健康行为规范 (5)
- (五) 青春期的保健措施 (6)

二、洞房花烛

- 婚姻保健知识漫谈 (11)
- (一) 为什么要进行婚前健康检查? (12)
- (二) 婚前检查包括哪些内容? (12)
- (三) 患有哪些疾病的人不宜结婚或不宜生育? (13)
- (四) 为什么近亲不宜结婚? (13)
- (五) 新婚夫妇的性生活 (15)

三、遗传与优生

- 优生是使孩子健康、聪明的基本保证 (20)
- (一) 什么是遗传? 遗传是怎样实现的? (20)
- (二) 什么是遗传病? 遗传病有哪些? (22)
- (三) 什么是优生? (25)
- (四) 怎样减少或防止遗传病儿的出生? (26)

四、十月怀胎

- 孕期保健确保母子平安 (30)
- (一) 早孕期保健 (30)

(二) 孕中期保健	(34)
(三) 孕晚期保健	(35)
(四) 胎儿发育早知道	(36)
(五) 孕期自我监护	(36)
(六) 怀孕期常见症状及其处理	(37)
(七) 孕期切勿随便用药	(39)

五、一朝分娩

——产时产后的保健	(41)
(一) 怎样做好产时保健?	(41)
(二) 怎样做好产后保健?	(46)

六、精心培育苗苗

——新生儿的护理保健	(53)
(一) 新生儿的衣着和保暖	(54)
(二) 注意新生儿的皮肤清洁	(55)
(三) 新生儿脐部和五官的护理	(56)
(四) 预防新生儿感染	(57)
(五) 新生儿期的特殊生理表现	(58)
乳腺肿大 (58)、粟粒疹 (58)、假月经 (58)、毒性红斑 (58)、 “马牙” (58)、胎生青记 (59)、先锋头 (59)、脂肪垫 (59)、 生理性黄疸 (59)	
(六) 新生儿的常见疾病	(59)
脐炎 (60)、尿布皮炎 (60)、脓疱疮 (60)、鹅口疮 (60)、 眼结膜炎 (60)、感冒 (61)、新生儿呕吐 (61)、新生儿病 理性黄疸 (61)、新生儿肺炎 (61)、新生儿硬肿症 (62)、破 伤风 (62)	

七、母乳喂养

——母乳是婴儿最好的食品	(63)
(一) 为什么要用母乳喂养孩子呢?	(63)
(二) 期孕母乳喂养的准备	(65)
心理准备 (65)、加强营养 (66)、作好乳头和乳房的准备	

(66)、纠正平坦和内陷乳头 (66)	
(三) 如何进行母乳喂养?	(66)
要早开奶 (66)、按需喂哺 (67)、掌握正确的哺乳姿势	
(67)、喂奶的注意事项 (68)	
(四) 与母乳喂养的有关知识	(69)
(五) 什么时候给婴儿添加食品? 什么时候给孩子断奶?	(71)
八、计划生育技术指导	
——谈避孕方法的选择	(73)
(一) 口服避孕药	(73)
(二) 长效避孕针	(75)
(三) 阴道用药避孕法	(75)
(四) 阴道器具避孕法	(76)
(五) 安全期避孕法	(77)
(六) 男用避孕套法	(78)
(七) 宫内节育器	(79)
(八) 输卵管绝育术	(80)
(九) 输精管结扎术	(80)
九、口腔保健	
——人体美和健康美的窗口	(82)
(一) 了解口腔和牙齿的结构与功能	(82)
(二) 口腔常见病与多发病	(83)
(三) 口腔保健的基本医学知识	(87)
十、讲究心理卫生	
——创造妇女健康美好的心境	(92)
(一) 什么是心理卫生	(92)
(二) 健康心理的标准	(93)
(三) 妇女的心理特点	(95)
(四) 心理异常去咨询	(97)
十一、妊娠异常	
——怀孕期常见疾病的防治	(99)

- (一) 怀孕期常见疾病的预防 (99)
 妊娠剧吐 (99)、流产 (100)、早产 (100)、妊娠高血压综合征 (101)、前置胎盘 (102)、胎盘早剥 (103)、过期妊娠 (103)
- (二) 妊娠的医学保健知识 (105)
 胎位不正是怎么回事? (105)、怎样知道自己的胎儿发育不良? (105)、双胞胎应注意什么? (106)、怎么确定腹中的胎儿已死? (106)、宫外孕是怎么回事 (106)、羊水的功能 (107)、孕妇在什么情况下应去看医生? (107)

十二、女性疾患

- 常见妇科疾病的预防保健 (109)
- (一) 妇科常见疾病的预防保健 (109)
 痛经 (109)、闭经 (109)、功能性子宫出血 (110)、外阴瘙痒 (110)、阴道炎 (111)、慢性宫颈炎 (112)、子宫内膜异位症 (113)、葡萄胎 (113)、子宫肌瘤 (113)、子宫颈癌 (114)、子宫内膜癌 (114)、卵巢肿瘤 (115)、乳腺结构不良病 (115)
- (二) 不孕的原因 (116)

十三、STD

- 主要性传播疾病的预防知识 (119)
- (一) 性传播疾病 (119)
 什么是性传播疾病 (STD) (119)、哪些属于性传播疾病? (119)、性病是怎样传播的? (120)、性传播疾病的特点 (120)
- (二) 几种最常见的、危害最严重的性病 (121)
 淋病 (121)、梅毒 (121)、软下疳 (122)、尖锐湿疣 (123)、非淋菌性尿道炎 (123)、生殖道念珠菌病 (123)、性病淋巴内芽肿 (124)、艾滋病 (124)
- (三) 性传播疾病的预防保健 (125)
 怎样预防性传播疾病? (125)、怎样知道自己传染上了性病?

(126) 得了性病怎么办? (126)、个人怎样预防性病?

(126)

十四、延年益寿话夕阳

- 妇女更年期、老年期保健 (128)
- (一) 妇女更年期的特点与保健 (129)
- (二) 妇女老年期的特点与保健 (132)
- (三) 妇女更年期和老年期的性问题 (134)
- (四) 老年人的滋补品 (135)
- (五) 老年人用药常识 (136)
- (六) 老年人要正确对待疾病 (137)

一、少女之春

——青春期保健

青春像蔚蓝色大海上冉冉升起的红日，蓬勃、娇艳；青春是少女生长发育的高峰，无畏、多姿、奋进。

（一）什么是少女的青春期？

青春期是指从青春发育征象开始出现到生殖机能发育成熟为止的一段时期。医学上，常把10~20岁年龄组划为青春期，10~14岁为青春早期，15~20岁为青春晚期。总之，青春期就是人们通常所说的从童年向成年过渡的时期，是少女第二性征出现、生殖器官逐步发育的阶段。由于受神经系统和内分泌的影响，随着年龄的增大，少女的体型和生理功能都发生了一系列的显著变化，其中性器官发育就是青春期的突出表现。因此，我们要了解青春期，学习和掌握青春期的有关知识，认真搞好青春期保健，才能有益于少女的健康成长。

搞好青春期保健，首先应了解青春期的生理、心理知识和社会特点。

人的一生中有两次生长高峰：第一次是胎儿到出生一周岁的期间；第二次就是青春发育期，一般在9~20周岁这段时期。

青春期既是一生发育过程中最鼎盛的阶段，又是生长发育的最后阶段。这一时期的身心健康是决定妇女一生体格、体质状态的关键，只有认真搞好青春期的保健，才能为壮年、老年的健康打下良好的基础，对推迟衰老、延长寿命起着十分重要的作用。

(二) 青春期生理上有哪些特点呢？

1. 人体外形上的变化

这个时期的少女身高增长迅速，每年少则长 6~8 厘米，多则可到 10~13 厘米，女性一般要长到 19~20 岁。同时体重也相应增加，平均每年可增重 5~6 公斤。体重的变化也反映着内脏的增大、肌肉的发达以及骨骼的增长、增粗等。

2. 身体机能上的健全

进入青春期后，人体内部各组织和器官都迅速增强，形成身体机能上的发育高潮。例如脑和神经的生长很快，10 岁时脑的重量已是成人的 95%，神经系统也伴随着脑组织的发育，不断健全着大脑的功能。青春期心脏的重量比婴儿时增长 10 倍，心肌厚实，弹力增强，血压、脉搏也接近于成年人。青春期的肺活量也显著增大，10 岁的肺活量为 1400 毫升，而青春期中增加到 2000~2500 毫升。肺通过呼吸不断将大自然的新鲜氧气吸入人体，又将人体不需要的二氧化碳呼出体外。

青春期的免疫能力增强。儿童时期，人体的抗病能力主要来自淋巴系统的保护作用，到青春期体内的免疫球蛋白大量增加，而淋巴组织逐渐退化。人对疾病的抵抗能力，主要由免疫球蛋白等来承担。

3. 生殖器官发育成熟和第二性征的出现

女孩子 10 岁以后，生殖器官由婴幼儿型逐步发育成为成人型。如外生殖器阴阜隆起，出现阴毛，大阴唇变肥厚，小阴唇变大并有色素沉着。阴道长度和宽度增加，阴道粘膜变厚出现皱褶。卵巢增大，出现大小不等的卵泡，逐渐成熟使月经来潮。

从十三四岁开始，女孩声音娇细，月经来潮，乳房隆起，这种机能特征叫作第二性征。

少女发育顺序的一般规律是：

9~10 岁，骨盆开始增宽，乳晕突起。

- 10~11岁，乳腺开始发育。
- 11~12岁，阴毛生长。
- 12~13岁，乳房显著增长，月经初潮。
- 13~14岁，腋毛生长。
- 14~15岁，骨盆明显加宽，月经渐趋规律。
- 16~17岁，月经有规律并排卵，骨骺闭合。

4. 初次月经来潮

少女开始出现第一次生理性子宫出血称为月经初潮，它是少女青春来临的主要标志之一。我国女性月经初潮年龄（城市大都在12~15岁，农村多在13~16岁）一般在13~15岁之间，但也有早到10~12岁，晚到17~18岁才出现的，这主要与种族、体质、营养、遗传、气候等因素有关。一般来说，正常的月经周期为28~30天，提前或延后5~7天仍属正常情况。每次月经期一般3~7天干净，每次月经量为30~50毫升。

月经是女性特有的生理现象，一般不影响妇女的生活和工作，但由于经期骨盆充血，可以引起腰骶部酸胀、乳房胀痛、下腹部有坠胀感。

（三）青春期的心理特征

儿童随着年龄增长而进入青春期，其体格、认识能力和对社会的要求都在发生变化。这时，如果在伙伴关系、道德价值等方面处理不当，就容易产生身心紊乱。

青春早期10~14岁的女性还保持着儿童的某些特征，还有儿童的幼稚性，但开始具备成人的某些心理特征，如思维活动加强，性格更为活泼，情感更为热烈。

青春晚期15~20岁的女性，心理发育趋于成熟，思想能力高度发展，能够系统地学习掌握知识，对复杂的自然和社会现象的理解力不断提高。这个时期的少女，追求理想，探索人生，渴望知识，寻觅友谊，显示才干，热情奔放。但由于年龄、经历有限，

往往常处于感情易变和不稳定的状态中。

青春期性意识的萌发和成熟，更给少女带来许多异常的惊喜与朦胧色彩，这些与外界因素的影响是分不开的。如看电影、电视、小说；现实生活中两性之间的接触，使他们在心理上悄悄地产生了非常微妙的变化，渴望了解性知识，探索性生理，或产生对异性的好奇、爱慕以至发展到恋爱等等。

早恋的严重后果之一是少女妊娠，也称为青春期妊娠，一般是指13~17岁少女的妊娠。这是由于受西方“性解放”思想的影响，是无知、放任而发生性行为的严重后果。怀孕后，又须得作人工流产或引产。手术的创伤、手术后遗症等都将影响少女一生的健康，对少女的身心极为不利。

青春期的社会特点主要是学习人生有关知识和技能，正确地按道德规范处理异性关系，为承担成人的责任作准备。

青春期由于性机能的发育和第二性征的出现，男女的性别意识有了明显的发展，开始自觉地意识和理解性别角色的事实和社会意义，这是成年后性别角色的基础。

性道德是指我国男女必须遵守两性关系的道德规范，在进行法定的结婚登记之前，男女是不能发生两性关系的。我们是社会主义国家，要求做到男女平等，尊重妇女，不得歧视女性，反对任何轻视侮辱女性的言行。

进行青春期保健要了解 and 掌握心理健康的标准和健康行为的规范。随着社会的进步，科学的发展，我们对健康的标准注入了新的含义，即不但要注意身体健康，还要讲究心理健康。

世界卫生组织对健康的定义是：健康不仅是指没有疾病，而且要有健全的身心状态和社会适应能力。

健康的心理和良好的社会适应能力主要是指：

(1) 能正确地看待自己和别人，即不过高或过低估价自己，也不轻视他人。

(2) 情感上要注意饱满适度，对待生活既要满腔热情，也不兴奋过度，不犯冷热病。

(3) 意志要坚强，要有明确的生活目的，适应环境并能自觉地行动。

(4) 心情要愉快，情绪要乐观，遇事要冷静。

(四) 青春期少女的健康行为规范

1. 青少年应该禁烟、忌酒

有的少女误认为吸烟是一种美，还认为是“高雅”、“气派”。其实不然，你知道吗？烟草和烟雾中含有 1200 种物质，其中几十种对人体健康有害，如尼古丁、煤焦油、一氧化碳、砷、亚硝酸等。这种危害潜伏期很长，不仅远期可诱发癌症，而且烟雾影响气管和支气管通气功能，阻碍肺组织交换氧气和二氧化碳的能力，对青春发育期的组织、器官十分不利，它影响青少年正常的生长发育。

饮酒最大的危害在于酒精成分对青少年脑细胞的损害。饮酒后，引起短时间内一度兴奋，往往感情冲动，甚至无理取闹，但又很快转入抑制，萎靡不振。经常饮酒使脑细胞受损，引起记忆力减退，智力下降；经常饮酒还危害胃肠的正常功能，造成消化道的损伤。因此，为了你的健康、学习和生活，奉劝少女切莫染上酗酒的恶习。

2. 青少年要控制手淫

手淫是男女青少年，特别是青年中易发生的现象，尤其多发于性格内向、怯懦、富于幻想，不善于同异性接触的男女青少年中。其实手淫不是生理性行为，偶尔发生并不影响健康。它的危害在于给青少年精神上带来沉重负担，可以说手淫真正的危害并不是手淫本身，而是对手淫的自责、犯罪感和恐惧心理所带来的精神包袱。为此，对手淫要有正确的认识，偶然发生不必自责和产生恐惧心理，但手淫频繁已成恶习的应努力纠正。

怎样纠正呢？要根据个人的体质、爱好等不同条件，采取不同的方法来克服这一不良习惯。如发生性冲动时，尽可能立即从事其它活动，分散注意力，使冲动得到缓解；体质强的，可采取打球、跑步、洗冷水澡，转移自己的注意力；体质弱的采取打太极拳、慢跑、散步等方式。平时应抓紧学习，清除杂念，千万别看黄色书刊和黄色录像。

（五）青春期的保健措施

前面我们讲了青春期的生理、心理卫生和社会特点，又讲了青春期的健康心理标准和行为准则。因此，进一步掌握青春期的保健措施，对成长中少女的身心健康是大有好处的。

1. 加强营养和体育锻炼

青春期是人的一生中需要营养最多的年龄段，特别是蛋白质和热量的需要大大增加，如果营养的质和量不能满足需要，就会影响少女的生长和发育。因此，应当学习和掌握营养学方面的知识，多吃含有丰富营养的食品。要培养良好的饮食习惯，定时进餐，不暴饮暴食，不偏食，不厌食。维生素和矿物质青春期都很需要，维生素A、B、C、D，是少女生长发育不可缺少的物质；钙和磷是造骨、成牙的主要原料；铁是造血的重要成分，都必须充分供给。水对青少年的身体成长、新陈代谢及废物的排出都十分重要，故要养成多喝水、勤喝水的好习惯。

体育锻炼是促进青少年生长发育、增强体质的重要手段，经常参加体育运动，积极锻炼身体，对人体各器官，如神经、心血管、呼吸的功能及发展肌肉的力量都有良好的作用。如体操、舞蹈、游泳、短跑、球类等都适合青少年锻炼。具体项目，应根据自己的身体、学习、工作、个人爱好和环境条件来选择。

2. 注意经期卫生

“月经”是少女进入青春期的标志之一。月经期间，身体抵抗力下降，容易疲劳、受凉感冒或患其它疾病，因此，一定要注意

经期卫生。如要注意保持外阴部的清洁卫生，清洗时不要泡在水中，避免脏水流入阴道造成感染。要注意保暖，因为月经期间骨盆充血，寒冷刺激可引起盆腔血管痉挛而导致痛经、月经减少，甚至突然停经。此期间，不要喝过多的冷水和冰饮料，不要用凉水洗澡、洗头、洗脚，不要坐在冰冷的地上。还要注意休息，保持充足的睡眠，以增加机体的抵抗力。不要参加剧烈的运动和重体力劳动。月经期应适当地注意饮食卫生，多补充易于消化、营养丰富的食物，如蛋、瘦肉、豆制品等，还要注意多喝开水，保持大便通畅。

经期要注意月经带和月经垫的清洁卫生，初潮的少女都要准备好月经带，并保持干净，勤洗勤换，洗后置于太阳下晒干。月经带上的月经垫要用柔软、清洁、消毒和吸水性强的卫生纸和消毒棉花、毛巾等。市面上有多种卫生巾出售，应选择适合的卫生巾，并注意勤换。千万不要用不干净的纸和月经带，以免感染得病。

月经期有些女孩子会出现某些身体不适的感觉，如乳胀、腰酸、小腹坠胀等。由于内分泌的改变，容易引起情绪波动，因此，要保持舒畅的心情，性格要开朗，以减少月经失调的发生。

有少数少女出现青春期月经异常，如青春期功能失调性子宫出血、闭经、痛经等异常现象。青春期功能失调性子宫出血，是指因内分泌调节功能失常所致的月经周期、经期紊乱和异常出血。闭经是指凡年满18周岁的少女，月经还未来潮者，称为原发性闭经；月经已来潮又停止超过三个月以上（排除早孕因素）称为继发性闭经。痛经是指凡在月经前后或在行经期出现的腹痛、腰酸、下腹坠胀等症状，以致影响学习、生活和工作称为痛经。凡出现上述青春期月经异常情况，都需要去看医生。

3. 乳房保健

青春期乳房的发育，是女性正常的生理现象，是少女开始成

熟的标志。保护好乳房，注意乳房卫生，是保证乳房正常发育，预防和早发现乳房疾病，为将来母乳喂养孩子创造条件的重要措施。

乳头、乳晕、乳房要经常清洗，乳晕上有许多腺体，分泌一些油脂物，它既保护乳晕、皮肤，也容易沾染污物，因而要注意乳房的清洁，不可随便挤弄乳房，以免引起损伤和感染。还要注意不紧束乳房，穿的内衣紧了，戴的乳罩紧了，都可压迫乳房，影响乳房发育，这样十分有害，将来还会影响母乳喂养。

据调查统计，我国少女大约在16岁左右乳房基本定型。定型后要根据少女自己的体型和乳房的大小选择好适宜的乳罩，支托乳房，保护好乳房。

4. 正确认识白带

白带是指从阴道排出的少量白色液体。这是因为随着卵巢发育并分泌雌激素，白带也随之产生。白带的出现是月经初潮的前奏，是进入青春期的又一信号。因此，对少女来说有白带是好事，说明发育正常。白带时多时少，它与体内雌激素的含量高低有关，雌激素含量高时，白带就多，含量低时，白带就少。在月经期前后，由于盆腔充血，阴道分泌物增多，一般这时的白带也较多。

正常的情况下白带是不会很多的，仅感觉阴部湿润而已，并没有其它的特殊感觉。但如果白带象月经来潮那样一阵阵流出，像豆渣那样或有凝乳状，并伴有阴部瘙痒或刺痛感，或是有明显的不良气味，那就要去看医生。查一查是不是染了滴虫、霉菌或发生其它炎症。至于内裤上有黄色污迹，这一般是阴部皮肤大汗腺的分泌物，并非阴道炎症，不必惊慌。当然少女自己要养成良好的卫生习惯，每天晚上要用温水清洗外阴部，盆、毛巾、水一定要做到个人专用，不与他人共同，以免传染上疾病。内裤要选用吸水透气好的纯棉制品。上厕所拭纸要由前向后揩，防止将肛门的细菌带入阴道。

5. 少女不要穿高跟鞋

部分少女为了增添体型的修长和线条的妩媚,爱穿高跟鞋,特别是在城镇比较多见。穿高跟鞋时间长了会导致腰肌劳损,经常腰痛,重则可使脊柱变型和造成骨盆畸型等病症。

为什么少女穿高跟鞋会出现上述情况呢?因为穿了高跟鞋,后跟提高,人体的重心发生偏移,由原来的脚跟部移至脚掌部,使原来负重粗大的跟骨,负荷大大减轻,而比较小的脚趾骨却人为地给它增加了超负荷的压力,时间一长,血液循环可出现障碍,造成受压骨的营养不良。加之现在市面上流行的高跟鞋多数鞋头很尖,穿上行走时,在人体居高临下的势能和动力的共同作用下,将原来轮廓分明的五趾挤压成三角形。再则,由于穿高跟鞋,使人体前倾,腰脊不得不突出来维持全身的平衡,最后酿成上述疾患。处于青春期的少女,因为骨骼和骨盆尚未完全成形,所以更不要穿高跟鞋。

6. 少女不要穿紧身裤

穿牛仔裤、紧身裤,虽然使人显得精神,但如果过于紧身,对处于生长发育的少女有害而无益。因为少女阴道常分泌一些白带,如果裤子过紧,就不利于水分散发,会使会阴部长时间处于闷热潮湿状态,给细菌繁殖创造了条件,可诱发泌尿系统的炎症,而炎症的刺激,会导致阴部瘙痒刺痛。

穿尼龙内裤,容易诱发尿道综合症,产生尿频、尿痛、尿急等症状。因此,青春期少女不宜穿紧身尼龙裤。从有益于健康出发,应选择宽松大方而又显青春活力的服装。

7. 少女不要紧束腰

有的少女为了美,经常紧束腰,她们不知道紧束腰对身体有害。因为过紧束腰会影响人的正常腹部呼吸,使呼吸不畅;紧束腰还会不同程度地压迫腹内下腔静脉,使回到心脏的血量减少,因而引起头晕、眼花、无力;紧束腰还可使腹腔由大变小,由宽变