

主编 ● 宋晓燕 程丽英

女人小病 一扫光



女人小病不用怕，营养医师呵护您

近千种美味养生治病菜肴任你挑

九大妇科病轻松吃拜拜
健康好心情轻松吃回来

中国医药科技出版社



妇科病食疗智慧

R711
102

中国医药科技出版社

女人病一扫光

主编 宋晓燕 程丽英



中医学院 0666400

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了妇科病常见类型,针对每一种常见病给出科学的调养方案,并列举上百种美味诱人的食疗方,为日常女性自我防护提供最专业的指导。女人小病不用怕,营养专家呵护您,祛病健康就这么轻松!

图书在版编目 (CIP) 数据

女人小病一扫光 / 宋晓燕, 程丽英主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5067-6437-7

I. 女… II. ①宋… ②程… III. ①妇科病-常见病-防治
IV. ① R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 237226 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm $\frac{1}{16}$

印张 15 $\frac{3}{4}$

字数 239 千字

版次 2013 年 11 月第 1 版

印次 2013 年 11 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6437-7

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

编委会

主 编 宋晓燕（河南农业大学）

程丽英（中州大学）

副主编 张晓宇（中州大学）

编 委 陈 莲（河南化工职业学院）

中医学认为：“药食同源，药食同功”，药即是食，食相当于药，认为两者同源、同根、同用、同效。这是一种“回归自然，寓医于食”的自然疗法，在科学合理的膳食结构调养中，达到“不治而愈”的目的。

为了帮助妇科病患者摆脱疾病的痛苦，我们针对各种常见妇科病的病理特征，根据古今医案收录和民间流传的食疗方，及各种药物、食物的不同药理和疗效，将传统的中医药理论和现代营养学结合，合理搭配组合成各种食疗方案。

本书由宋晓燕、程丽英主编并统稿。第一章、第四章、第六章由宋晓燕编写，第二章、第三章、第七章由程丽英编写，第五章由陈莲编写，第八章、第九章由张晓宇编写。

本书集知识性与实用性于一体，深入浅出，通俗易懂，具有较好的系统性、科学性和普及性，为广大妇科病患者及食疗爱好者提供了科学的妇科病饮食保健知识。食疗是一种辅助调治的手段，患了妇科病症之后，应在积极针对病因治疗的同时，正确选用调治的食物和药膳，达到更好的治愈效果！

本书由于涉及医学、营养学、烹饪学等多学科内容，加之编者知识水平有限，疏忽和不当之处期盼各位同仁和读者指正。

宋晓燕

2013年9月

目 录

Contents

第一章 妇科疾病基本知识

一、女性生理结构特点	2
二、常见的妇科疾病类型有哪些?	4
三、妇科病常见症状有哪些?	5
四、做妇科检查时的注意事项有哪些?	10
五、妇科病患者为何需要营养治疗?	10
六、妇科病患者营养治疗的原则	11

第二章 月经病食疗

一、月经病的病因是什么?	14
二、月经病有哪些症状?	16
三、月经病营养治疗的原则是什么?	19
四、月经病宜用和忌用食物有哪些?	20
五、月经病患者的药膳调治	25

◀ 第三章 乳房病食疗 ▶

一、乳房病的病因是什么?	70
二、乳房病的症状	73
三、乳房病营养治疗的原则是什么?	74
四、乳房病宜用和忌用的食物有哪些?	75
五、乳房病患者的药膳调治	76

◀ 第四章 带下病食疗 ▶

一、带下病的病因是什么?	98
二、带下病有哪些症状?	99
三、带下病营养治疗的原则是什么?	100
四、带下病宜用和忌用的食物有哪些?	100
五、带下病患者的药膳调治	101

◀ 第五章 子宫病食疗 ▶

一、子宫病的病因是什么?	124
二、子宫病的症状有哪些?	125
三、子宫病营养治疗的原则是什么?	127
四、子宫病宜用和忌用食物有哪些?	128
五、子宫病患者的药膳调治	135

2013年9月

第六章 盆腔病食疗

一、盆腔病的病因是什么?	148
二、盆腔病有哪些症状?	148
三、盆腔病营养治疗的原则是什么?	149
四、盆腔病宜用和忌用的食物有哪些?	149
五、盆腔病患者的药膳调治	151

第七章 阴道病食疗

一、阴道病的病因是什么?	181
二、阴道病有哪些症状?	182
三、阴道病营养治疗的原则是什么?	183
四、阴道病宜用和忌用的食物有哪些?	184

第八章 人工流产食疗

一、人工流产后的注意事项	202
二、人工流产后会出现哪些症状?	203
三、人工流产后营养治疗的原则是什么?	204
四、人工流产宜用和忌用的食物有哪些?	205
五、人工流产后的药膳调治	207

第九章 更年期综合征食疗

一、更年期综合征的病因是什么?	218
二、更年期综合征有哪些症状?	219
三、更年期综合征营养治疗的原则是什么?	220
四、更年期综合征宜用和忌用的食物有哪些?	222
五、更年期综合征患者的药膳调治	226

第一章

妇科疾病基本知识

一、女性生理结构特点

女性要想拥有健康的身体，熟悉自己的生殖器官就显得非常重要。女性的生殖器官包括外生殖器和内生殖器两部分。

（一）女性外生殖器的结构与功能

女性外生殖器也称为外阴，是指阴阜以下，大腿内侧，肛门前面的区域，主要有大阴唇、小阴唇、阴蒂、尿道口、阴道口、前庭大腺、会阴等组织结构，统称外阴。

✧ 阴阜

阴阜为耻骨联合前面隆起的外阴部分，呈丘状，由皮肤及很厚的脂肪层所构成。阴阜下邻两侧大阴唇。青春期该部分皮肤开始生长阴毛，分布呈尖端向下的三角形。

✧ 大阴唇

外阴两侧、靠近两股内侧的一对长圆形隆起的皮肤皱襞称为大阴唇大阴唇。前连阴阜，后连会阴。女子到了12~13岁发育后，两侧大阴唇变得丰满隆起，将小阴唇及阴道口遮盖。等到成年生育后，两侧大阴唇向两边分开，内含皮下脂肪，还有丰富的静脉血管，如有损伤，会引起出血或形成血包。

✧ 小阴唇

小阴唇在大阴唇的内侧，左右各一片，是一对纵行的皮肤皱襞，表面光滑无毛、湿润、褐色，富有皮脂腺。

✧ 阴蒂

阴蒂又称阴核、阴豆等，位于两侧小阴唇之间的顶端，是一个长圆形的小器官，末端为一个圆头，内端与一束薄的勃起组织相连接。勃起组织是一种海绵体组织，有丰富的静脉丛，又有丰富的神经末梢，故感觉敏锐，受伤后易出血。

✧ 尿道口与阴道口

两侧小阴唇中间有一个小小的口子，叫尿道口，是小便的出口。往里是尿道，与膀胱相通。下面中间一个较大的口子，叫阴道口。它的周围有一层薄膜样的组织环绕，叫处女膜，处女膜中间有小孔，里面通阴道。

✧ 前庭

阴道前庭是左右小阴唇之间的裂隙，长约4.3cm，前后两端狭窄，中部宽大。前庭部分由前庭球和前庭大腺组成。前庭球又称球海绵体，位于阴道前庭两侧的深部，是由白膜包绕的静脉丛构成的海绵样结构，受伤后易出血。

前庭大腺又称巴多林腺，简称巴氏腺，位于阴道下端，两侧大阴唇后部，也被球海绵体肌所覆盖。前庭大腺如两个蚕豆大小的腺体，连着两个极细的腺管，开口在阴道口的边缘。当同房时，可以产生少量黄色液体，起润滑阴道口作用，正常检查时不能摸到此腺体。

✧ 会阴

阴道口与肛门之间的组织称为会阴。生孩子时如不注意保护容易撕裂，严重的可以使直肠撕裂。如果不及时修补，有可能造成子宫脱垂。因此，分娩时要注意保护会阴。

（二）内生殖器的结构和功能

内生殖器是女性的内部隐秘区，它极易受病毒感染，这不仅危及女性身体的健康与美丽，而且还会贻害后代。女性的内生殖器由外向里包括阴道、宫颈、子宫、输卵管和卵巢。

✧ 阴道

阴道是由黏膜、肌层和外膜组成的肌性管道，富伸展性，连接子宫和外生殖器，常处于闭合状态。阴道上端连接子宫，下端就是阴道口，前面和膀胱、尿道相接，后面与直肠、会阴相连。它是女性的性交器官，也是排出月经和娩出胎儿的通道。性兴奋时，阴道壁小血管高度充盈，渗出液增多，与前庭大腺液一起对阴道起润滑作用，以避免性交摩擦对阴道壁损伤，同时阴道也扩张，便于阴茎插入。阴道的神经末梢主要分布在下端1/3处，因而下端1/3处性敏感性较高。因为阴道前面有膀胱，后面有直肠，如生孩子时间太长，胎儿头部压迫阴道壁太久，可使阴道壁缺氧缺血而坏死，发生严重的漏尿、漏粪现象。因此，分娩时不宜使产程拖得太长。

✧ 子宫

子宫是产生月经和孕育胎儿的重要器官。子宫位于骨盆腔中央，呈倒置的梨形，前面扁平，后面稍突出。成年女性的子宫长约7~8厘米，宽4~5厘米，厚2~3厘米。子宫上大下小，大的一端叫子宫体，小的一端嵌在阴道顶端叫子宫颈。宫颈里面空的部位，叫子宫腔，其容量约5毫升。子宫腔里面有一层膜，叫子宫内膜。内膜外面是肌肉，肌肉外面又有一层膜包着，叫

作浆膜。子宫肌肉有个特点，它像松紧带一样，可以拉长，又可以缩短。所以，怀孕后到妊娠足月时，子宫可以撑得像个冬瓜那么大。生产时，子宫收缩，子宫口开大，孩子由子宫经阴道生出来，产后，子宫慢慢收缩变小，约40~45天左右，子宫完全恢复原状。平时子宫内膜是行经的地方，怀胎后是孕卵坐床发育的地方。因此，子宫是行经、育胎、保证胎儿正常生长的重要器官。

✧ 输卵管

输卵管为一对弯曲的管，左右各一根，由子宫底两角向两侧伸出。它的外端游离在腹腔，有一个开口，像喇叭口样，靠近卵巢，可以运动。输卵管全长约8~15厘米，是卵子与精子相遇的场所，受精后的孕卵由输卵管向子宫腔运行，然后在子宫腔内着床。因此，输卵管是生命的通道，如果这条生命的通道出现堵塞，就无法产生生命；如果这条通道出现不畅通，也会使生命的种子无法着床，使受精卵回不到子宫，无法孕育出生命。

✧ 卵巢

卵巢是雌性动物的生殖器官，位于子宫的两旁，在输卵管下面，左右各有一个像红枣样大小的椭圆体，叫作卵巢。其主要作用是产生卵子和制造、分泌类固醇激素，使女性具备正常的生理特征和生育能力。青春期前，卵巢表面光滑；青春期开始排卵后，其表面逐渐凹凸不平，成年女子的卵巢约4×3×1厘米大小，重约5~6克，呈灰白色；绝经期后卵巢萎缩变小、变硬。

二、常见的妇科疾病类型有哪些？

从女性外生殖器官的构造知道，女性的阴道口与尿道口、肛门邻近，而阴道口是女性内生殖器官与外界相通的开口，因此女性生殖器官容易受到外界致病因素的侵扰。但是，女性生殖道、生殖器官在解剖和功能方面有其比较完善的自然防御系统，因此并不会稍有病原体侵犯即引起妇科感染。但是仅仅依赖自然的防御功能，是不是就能解决所有的妇科问题，让我们一起了解一下妇科疾病的感染途径及发病原因。

✧ 女性生殖道炎症

常见的有阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等。

✧ 内分泌紊乱引起的疾病

常见的有月经失调、不孕症、子宫内膜异位症等。

✚ 女性生殖道肿瘤

最常见的子宫肌瘤、卵巢肿瘤和各种恶性肿瘤如外阴癌、子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌、葡萄胎、绒癌等。

✚ 其他妇科病

此外，女性生殖道损伤和疾病如子宫脱垂、尿漏、粪漏、尿失禁、女性生殖器官畸形也属于妇科的范围。

三、妇科病常见症状有哪些？

（一）白带异常

✚ 非炎症性白带

非炎症性白带异常表现为透明黏性白带，外观与正常生理性白带基本相似，但是量较多，常见于应用雌激素药物之后。另外，精神刺激、盆腔肿瘤、慢性疾病，如心力衰竭、糖尿病、贫血等也可导致白色水样白带。

✚ 炎症性白带

炎症性白带异常种类复杂，主要有：细菌感染、滴虫感染、霉菌感染、淋菌感染、白带增多伴下腹痛或发热等。

（1）细菌感染：多见于阴道炎、宫颈炎，白带呈脓性、浆液性、血性或黏液性，有时可带血丝或少量血液，量多。若由阴道炎引起，检查阴道壁潮红，具有较重的烧灼感及触痛，做分泌物检查时，可见有大量细菌、白细胞、脓细胞等。

（2）滴虫感染：多为黄色或黄绿色、稀薄有泡沫状白带，常伴有外阴瘙痒，分泌物化验可发现滴虫。

（3）霉菌感染：白带呈乳酪状或豆腐渣样，常伴有外阴瘙痒，分泌物检查可见霉菌，是霉菌性阴道炎所致。

（4）淋菌感染：脓性白带，挤压阴道、尿道旁腺或前庭大腺有脓性液溢出，分泌物检查可见淋病双球菌。

（5）白带增多伴下腹痛或发热：多由急、慢性子宫内膜炎或盆腔炎引起。急性期白带为脓性或水样，有时可带血性，伴发热及下腹痛、腰酸；慢性炎症则白带多为稀薄水样，淡黄色，多不伴发热或仅有低热，下腹痛也比急性轻。

（6）其他：宫颈糜烂、息肉、宫内节育器也可引起白带增多或血性白带。

✦ 肿瘤引起的白带异常

可分良性或恶性肿瘤。一般为黄色水样白带，伴有恶臭，可见于肿瘤坏死或变性；血性水样恶臭白带常见于宫体癌；淘米水样、间或混杂少量血液，恶臭量多，多见于宫颈癌；经常间歇性排出清澈黄红色液体，多见于输卵管癌，偶也见于输卵管积水。

✦ 异物引起的白带异常

幼女由于无知将异物放入阴道，而引起白带增多。阴道或腹部的手术以后，如有纱布或棉球遗忘在阴道内，皆可引起大量脓性白带，日久而有臭味。阴道内放栓剂或子宫托、宫腔内有避孕环，如不注意卫生，也可刺激局部，发生炎症反应，出现大量白带。

（二）阴道出血

阴道出血是女性生殖器官疾病常见的症状之一，出血可来自外阴、阴道、子宫颈和子宫内膜等处，但以来自子宫者为最多。其表现形式可为经量过多、经期延长、不规则性出血或接触性出血等。

✦ 与内分泌有关的阴道出血

（1）与避孕药有关的出血：应用避孕药物时出现阴道出血，又称突破性出血。大多发生在漏服药物后，少数未漏服者出现阴道出血则与激素量不足有关；如出血发生在月经前半期，往往是雌激素不足，引起子宫内膜坏死剥脱出血；如出血发生在后半期，则为孕激素不足所引起。应用避孕药物引起的出血多为不规则点出血或经量增多、经期延长。

（2）功能失调性子宫出血：多发生于青春期及更年期，经期长短不一，血量多少不定，多者可几倍于月经量，甚至发生休克，少者淋漓不断。因此两期卵巢功能不稳定，多属无排卵性出血患者，常先有一段时间的闭经，然后发生子宫出血。有时开始为月经过多或经期延长而后转为不规则或持续性子宫出血。有时流血可历时数十日或更长。妇科检查或盆腔B超检查一般无异常。

（3）月经间期出血：多发生在月经周期的12~16天，历时1~2小时或1~2天，量少，极少数可达月经量。其原因多为卵泡破裂、雌激素水平暂时下降所致。有时伴有轻微腹痛，只要仔细查清出血规律，诊断多无困难。

（4）绝经后子宫出血：近年来由于使用雌、孕激素或肾上腺分泌的少量雌激素蓄积而引起子宫内膜增长导致出血，检查可见宫颈光滑、宫体略大。

✦ 与妊娠有关的阴道出血

（1）妊娠并发症：妊娠早期或中期出现阴道出血，应考虑是否为流产，

根据出血量多少、下腹阵痛的轻重、宫口开放的程度、子宫大小,通过B超等检查可确定不同类型的流产。妊娠晚期出现阴道流血,应考虑早产、前置胎盘、胎盘早剥等,通过B超检查与分娩后胎盘检查可确诊。

(2) 异位妊娠:阴道出血发生于停经40~50天后(也可无停经史),伴有下腹部一侧隐痛,子宫略大而软,一侧有压痛的小肿块,妊娠试验阳性(或阴性),应考虑异位妊娠。若腹痛剧烈,又有内出血征象,则应考虑异位妊娠流产或破裂,可通过诊断性刮宫、B超和后穹窿穿刺等检查确诊。

(3) 滋养细胞肿瘤:滋养细胞肿瘤是指胚胎的滋养细胞发生恶变而形成的肿瘤。滋养细胞肿瘤引起的阴道出血发生于停经3~4个月以后,量多,呈间歇性,黯红色,早孕反应强,子宫迅速增大,与妊娠月份不成比例,检查子宫无胎体及胎音,应考虑是否为葡萄胎。可通过B超及血、尿绒毛膜促性腺激素的测定来确诊。若葡萄胎行刮宫术后,阴道出血持续不断,妊娠试验持续阳性并出现转移灶,则应考虑恶性葡萄胎。产后、流产后、异位妊娠或葡萄胎后出现上述症状,还应考虑绒毛膜癌。

(4) 其他:妊娠期间出现阴道出血尚需考虑尿道肉阜,外阴及阴道静脉曲张破裂、宫颈糜烂、息肉、黏膜下肌瘤、宫颈癌等因素,通过阴道检查多可确诊。

✦ 与肿瘤有关的阴道出血

葡萄状肉瘤、子宫肌瘤、宫颈癌、子宫内膜癌等肿瘤也可能引起阴道出血。如果少女出现不规则的阴道流血,应考虑阴道葡萄状肉瘤。中年妇女,若有月经量过多,经期延长或不规则流血,下腹部出现肿块,子宫增大,表面不平,则应考虑为子宫肌瘤,通过B超可确诊。中年以上或绝经后妇女,出现接触性出血或不规则流血,应考虑宫颈癌,可行宫颈涂片或宫颈活检确诊。如为绝经后阴道出血,阴道检查宫颈光滑,子宫体正常或增大,应考虑子宫内膜癌,诊断性刮宫可确诊。

✦ 与节育器有关的阴道出血

安放节育器后,有时可出现不规则流血或经量增多。这是由于节育器在宫内因压迫造成局部坏死或者溃疡引起的,通常节育器安放的位置不好或者下移了。

✦ 与创伤有关的阴道出血

(1) 外伤引起的外阴出血或血肿。

(2) 性交后出血:因有宫颈息肉或宫颈糜烂,性交后可出现接触性出

血。首次性交，处女膜破裂也可引起出血，出血量一般较少。产后第一次性交或性行为过于粗暴也可引起阴道壁或后穹隆裂伤而出血。

✦ 与炎症有关的阴道出血

女性生殖道的炎症，因易导致黏膜组织溃疡、坏死常并发出血。

- (1) 外阴出血：多见于外阴溃疡、尿道肉阜等。
- (2) 阴道出血：多见于阴道溃疡、各种阴道炎，出血量少，多为血性。
- (3) 宫颈出血：多见于急慢性宫颈炎、宫颈息肉等。
- (4) 子宫性出血：多见于急、慢性子宫内膜炎，急、慢性盆腔炎等。

✦ 与全身性疾病有关的阴道出血

常见的有肝脏疾病、再生障碍性贫血、血小板减少性紫癜、白血病以及弥漫性血管内凝血等。上述疾病往往引起多部位的出血，而阴道出血则以月经量增多为多见。此外，严重高血压、肾炎等全身性疾病也可引起月经量过多。

(三) 盆腔肿块

✦ 来自子宫的肿块

主要为妊娠、肿瘤、积脓、积血等。妊娠包括正常妊娠及葡萄胎；肿瘤包括良性的子宫肌瘤、子宫腺肌症；积脓见于宫腔积脓；积血见于处女膜闭锁。

✦ 来自附件的肿块

主要是卵巢肿瘤、异位妊娠及炎性肿块。

如果肿块起自下腹部一侧或双侧，囊性或实性，表面光滑，与子宫无黏连，活动自如，生长缓慢，多为良性卵巢肿瘤；如果肿块为双侧性，实性或半实性，表面不规则，或在盆腔内扪及质硬结节，且固定不移，生长迅速，伴腹胀、腹水等症，多为恶性卵巢肿瘤。如果附件肿块为双侧（或单侧），位于子宫旁，与子宫黏连，触之囊实感，边界欠清楚，压痛明显者，多为炎性肿块。如果肿块为单侧，囊性，表面光滑，直径在5厘米以内，多为卵巢生理性非赘生性囊肿。如果患者有停经、腹痛、不规则阴道出血史，肿块位于子宫旁，大小、形状不一，有明显触痛，应考虑异位妊娠。

✦ 其他

根据盆腔肿块的位置及与周围组织的关系，应结合病史排除来自生殖器以外的病变，如阑尾脓肿，肠系膜肿瘤、结肠癌等。

✦ 下腹疼痛

下腹疼痛为妇科疾病常见症状之一，临床可分为急性和慢性两种类型。