

医生与百姓健康对话系列丛书

女性健康的

疑问巧答

方法简单 实用有效
一书在手 方便自如
走入家庭 问题明确
不问医师 疑问自解

杜永成 黄立坤 总主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



女性健康的疑问巧答

主 编	张纯斌	王金花	顾青圻	
副主编	负俊平	晋佩文	马瑞涛	李宝莉
编 委	张纯斌	王金花	顾青圻	负俊平
	晋佩文	马瑞涛	李宝莉	闫耀东
	刘宝平	董小清	闫佳峰	武建康
	周秀英	闫桂丽	韩建芳	薛世琦
	白兰香	彤彩花	杨建新	

山西科学技术出版社
山西出版传媒集团

图书在版编目(CIP)数据

女性健康的疑问巧答 / 杜永成、黄立坤总主编. —太原:
山西科学技术出版社, 2014.3

(医生与百姓健康对话系列丛书)

ISBN 978-7-5377-4709-7

I. ①女… II. ①杜… ②黄… III. ①女性 -
保健 - 问题解答 IV. ①R173-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 020346 号

女性健康的疑问巧答

总 主 编 杜永成 黄立坤

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张 6.375

字 数 157 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4709-7

定 价 14.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前 言

随着老龄化社会进程的加快，繁忙的工作、生活之余，人们感到更多的就是保健和养生知识的匮乏，在临床和社区卫生指导过程中，我们有个明显的发现，重视健康和听健康讲座课、看有关健康知识类节目的人群多半是老年人群、疾病人群、或家中有慢性病人的家属等。现实生活中，无论是到大医院就诊看病，还是到社区卫生服务机构咨询服务，给每位就诊者讲解的时间总是很有限（总有时间太短，对他们的关怀远远不够的感觉）。

试想，半天门诊时间内，有的特色科室通常需要接待80~120位就诊者，大夫门诊后还要去处理住院患者、做科学研究、进行临床教学……时间真的有限，很多老病人常常心疼地对我们的大夫说：“你们太辛苦了！注意身体啊！”。当然，也有不理解的就诊者，因为一号难求生气、发牢骚。为了解决医务人员与每位就诊者交流时间较短的问题，我省部分综合医院、专科医院、社区卫生服务机构相关专业医务工作者，经过反复酝酿，将临床和社区指导、健康教育工作中就诊者经常提出的问题汇编成这套科技读物，旨在解决就诊者常常遇到的问题，同时有利于常见病、多发病、新发病知识的宣传、普及。

实际生活中收集到的问题非常多，经过与临床相关专业专家及出版社相关专家、领导仔细分析、筛选，最终选择具有代表性的 1400 多个问题，包括：应对失眠、有效制服肿瘤、合理保护黏膜、家庭防护乳腺、自我调节血压、迅速缓解疼痛、早期预防中风、有益健康的运动、有效解决便秘、缓解糖尿病、预防冠心病、家庭合理使用中草药、家庭育儿、全面女性保健及器官捐献、母亲文化教育的重要性等等 1400 多问。

确立书名为《医生与百姓健康的对话》系列医学科技图书，明确编委领导组，确定《医生与百姓健康的对话》医学系列科技图书框架，筛选了临床一线技术专家和管理专家组成编委，根据这些问题给出了专业、通俗易懂、贴心的回答，还特别聘请了 3 位 80 后、90 后曾从事过义工，对医学科普有着浓郁兴趣的优秀大学生画师，为本书设计插图，起到了图文并茂，画龙点睛的作用，将老百姓需要了解的相关各方面的知识用图文、问答的形式融汇其中。

另外，针对部分患者对专业知识的需求，我们将常见的一些专业知识作为附件列在专业图书最后（如：高血糖治疗路径、器

官捐献的程序、母亲文化的教育、纠偏食品如何使用)以供参考。通过阅读本书,相信能够详细了解常见病发病高危因素相关知识、知晓一些多发病筛查及应对常用方法、熟悉常见病常用的治疗手段、能够有计划地开展社区和居家护理、居家康复活动等。

本书在选题过程中,得到了山西科学技术出版社的大力支持,他们针对每一本书的内容布局提出的中肯意见,在保证本书的通俗性、易懂性、生动性、趣味性、全面性等方面做出了贡献。一并示谢!在此,还要感谢更多的热心就诊者,他们也对本书的撰写和出版工作给予了无私的帮助。

第一编 女性一生各个时期的保健

1. 女性一生分几个时期的保健您知道吗?	001
2. 婴幼儿期保健有多重要您知道吗?	001
3. 保护新生儿要注意哪些要点呢?	002
4. 孩子健康有标准吗?	002
5. 为什么要按期作预防接种呢?	003
6. 婴幼儿喂养的要点您知道多少?	005
7. 断奶的时间和方式有规定吗?	006
8. 婴儿腹泻时的喂养妙招知多少?	007
9. 发烧孩子需要如何护理?	007
10. 学龄儿童的保健应注意什么?	008
11. 儿童用药注意事项您知道吗?	011
12. 补钙能治疗生长痛吗?	012
13. 预防近视眼从吃开始行么?	014
14. 家长应具备的心理素质有多少?	016
15. “心理加油站”的关键年龄是多少?	019
16. 幼儿的早期教育有多重要呢?	021
17. 让孩子爱学习的绝招?	022
18. “溺爱”也能成才?	024
19. 孩子挨打易得“心病”吗?	025
20. 如何培养孩子健康快乐的性格?	028



21. 什么是女性青春期?	031
22. 青春期女性保健知多少?	031
23. 女性青春期“性征”您知道吗?	032
24. 青春期女性有啥生理特殊性呢?	034
25. 经期保健知多少?	036
26. 痛经的女性您会自救吗?	039
27. 女性青春期心理是怎么样的呢?	041
28. 你孩子的“性”越轨了吗?	043
29. 什么是育龄期?	046
30. 为什么要婚前检查呢?	046
31. 哪些疾病由女性遗传?	048
32. 女性怎样配合妇科检查及治疗?	049
33. 女方不孕原因细查找?	050
34. 祝您好“孕”	051
35. 胎儿需要保健吗?	054
36. 什么叫围产期?	055
37. 哪些是高危孕妇?	056
38. 您的“月子”坐得好不好?	056
39. 女性如何预防产后肥胖?	061
40. 母乳喂养有哪些优点?	063
41. 哺乳期用药对宝宝有影响吗?	065
42. 哺乳期妈妈为什么要注意钙的流失?	067
43. 什么是更年期及老年期?	069
44. 女性更年期保健知多少?	070
45. 更年期要预防哪些常见疾病?	073
46. 女性更年期失眠怎么办?	076

47. 老年期保健要点有哪些?	078
-----------------------	-----

第二编 女性健康与美丽

48. 女人的面子如何保健?	079
49. 去除粉刺知多少?	082
50. 女性如何保持苗条的身材?	084
51. 如何让女性乳房保持年轻?	087
52. 容貌与月经有关吗?	090
53. 时辰美容颜如玉有道理吗?	091
54. 什么方法能让您拥有性感翘臀?	093
55. 哪些时髦损害健康吗?	094
56. 着装不当会损害女性健康吗?	095
57. 高跟鞋与健美有啥关系?	096

第三编 了解女性疾病、健康问题， 做到防患于未然

(一) 常见疾病

58. 什么是月经不调?	097
59. 什么是乳头皲裂?	098
60. 什么是急性乳腺炎?	099
61. 什么是阴道滴虫病?	100
62. 阴部瘙痒症您有过吗?	100



63. 子宫下垂如何应对?	101
64. 什么是功能性子宫出血?	102
65. 可怕的产后大出血您知道吗?	103

(二) 现代健康问题

66. 您知道睡眠的误区吗?	103
67. 失眠是怎么回事?	105
68. 乳房胀痛原因多?	107
69. 卵巢早衰知多少?	108
70. 女性为何易疲劳?	112
71. 为什么女性更怕冷?	113
72. 女性腰部酸痛怎么办?	115
73. 女性朋友您也肾虚吗?	117
74. 长期紧张易得啥病呢?	119
75. 鲜为人知的女性缺铁症状?	121

第四编 性与健康

(一) 和谐性生活

76. 精液会影响女方健康吗?	124
77. 若欲性美满, 常做性保健行么?	126
78. 如何进行“性”心理卫生保健?	128
79. 性生活有哪些良性效应?	130

80. 性爱女性最在乎哪些细节?	132
------------------------	-----

(二) 科学合理避孕

81. 什么是工具避孕?	134
82. 什么是药物避孕?	135
83. 什么是安全期避孕?	135
84. 女性人流知多少?	137

(三) 预防性病、艾滋病?

85. 什么是性病、艾滋病?	139
86. 性病是如何传染上的?	140
87. 性病预防常识您知道吗?	141

第五编 女性恋爱与婚姻

88. 什么样的婚姻最安全?	142
89. 最容易离婚的几种人?	144
90. 女人怎么样找老公?	146
91. 男人的爱情女人懂吗?	147
92. 女性朋友您懂“婚姻保卫战”吗?	150
93. 什么样的女人最幸福?	154



第六编 女性养生保健

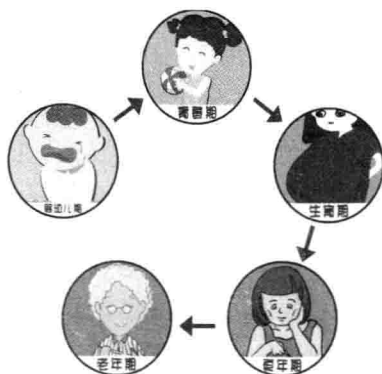
94. 女性与红糖水有啥关系?	157
95. 女性怎么样运动才养生?	158
96. 女人为什么爱哭?	163
97. 女性如何守住“心灵家园”?	164
98. 心理减压方法知多少?	167
99. 笑对人有好处?	170
100. 工作、劳动中的各种因素对妇女健康有啥影响? ...	172
101. 女教师成为乳腺癌高发您知道吗?	177
102. 女性秘密花园细心呵护的 N 种方法?	175
103. 如何保养子宫呢?	179
104. 女性如何延缓衰老?	181

第一编 女性一生各个时期的保健



1. 女性一生分几个时期的保健您知道吗?

女性一生大致可分为五个时期,即婴幼儿期、青春期、生育期、更年期和老年期。



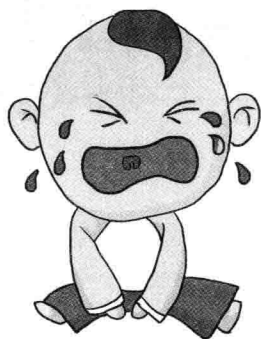
2. 婴幼儿期保健有多重要您知道吗?

母亲是最基层的保健员、营养员、卫生员、护理员和孩子的第一任老师等。由于小儿的抵抗力差易患病,病死率又高,因此要多方面想办法,预防疾病,保证小儿的健康成长,降低发病率和病死率,提高小儿的健康水平。对胎儿和出生后各年龄时期的小儿要采取具体措施,增强自然抵抗力,保证他们的正常发育。



3. 保护新生儿要注意哪些要点呢？

小孩从出生后到 28 天叫新生儿期。小儿出生后，从母亲肚子里来到一个新环境，适应能力较差，易受外界环境影响而发病，如受寒冷易患硬肿症（即新生儿硬肿症也称新生儿空冷综合征），



感染后易引起败血症或肺炎，此期死亡率高，所以此期要加强护理，帮助克服许多困难才能逐渐适应。保护新生儿的要点如下：（1）新生儿生活的房间要冷热适合，空气新鲜。（2）不要让很多人接触新生儿。因为新生儿从无菌的子宫来到人间，抵抗力较弱，而成人的嗓子，手都带菌，新生儿接触许多

人，很容易传染上疾病。（3）新生儿要常常洗澡，勤换尿布，注意清洁，保护皮肤。新生儿的皮肤黏膜很娇嫩，因此，大人的动作要轻柔。不要擦洗口腔，以免损伤口腔黏膜。（4）新生儿每天哭一哭是有益的，哭是新生儿的运动方式。每天哭一哭可以促进血液循环，使肺泡充分扩张。但如果哭得很厉害、时间太长就要找找原因。有的年轻父母不让小孩哭一声，一哭就抱起来，或给奶吃，这是不合适的。

4. 孩子健康有标准吗？

整个小儿时期处于不停的生长发育阶段。一般“生长”表示形态的增长，“发育”表示功能成熟的过程。有些年轻父母，常担心独生子女不健康，甚至发现孩子的心跳比自己快就去找医生检查，这主要是他们不知道孩子的心跳，呼吸比成年人快是正常

的生理现象。下面提供几点孩子健康的标志供年轻的父母参考。

- (1) 没有先天缺陷。如没有先天性心脏病等。
- (2) 食欲好。
- (3) 夜间睡眠好，白天情绪愉快。如果孩子夜里睡觉常常惊醒，白天老是哭闹不安，就不是健康的表现，需要找医生检查诊治。
- (4) 很少生病。
- (5) 体格发育（体重、身长、头围、胸围、牙齿等）正常。例如正常情况下，前囟至1岁或1.5岁时闭合；出生后6~8个月开始出乳牙，少数可以早在4个月，晚至11月出牙，一般在2~2.5岁出齐，共20个；体重增长合适，一般来说，半岁以内的小孩，平均每月增长1.5斤左右，后半年平均每月长1斤。1岁时体重大约20斤。2岁后平均每3个月长1斤。随着孩子年龄的增长，体重增长逐渐减慢，3岁以上的孩子，个子长得比较快，显得瘦些，这是正常现象。孩子体重增长不合适，太瘦和太胖都不是健康的标志。
- (6) 发育符合规律。孩子到一定时候会翻身、会爬、会走、会说话、能懂事、大孩子能跟上学习等，例如我国民间有“三翻六坐九爬”的说法。

总之小孩的发育要符合规律。

5. 为什么要按期作预防接种呢？

预防接种就是人们常说的打“防疫针”。由于小孩正处在生长发育时期，对各种疾病的抵抗力很弱，因此对各种急性传染病都有高度易感性，传染性疾病对小孩健康的威胁很大。为了预防传染病的发生，可以采用预防接种的办法来提高抵抗力。比如说



种了牛痘，就可以不得天花；打了白喉预防针，可以预防白喉；接种了卡介苗，可以预防结核病。但是，接种各种疫苗后所产生的抵抗力，只能维持一定的时间，因此必须按照规定进行预防接种，不然就会失去效果。按照国家规定，孩子出生后1个月内，就要建立预防接种证，并长期保存。给孩子办理入托、入学手续时，都要检查预防接种证。预防接种应到当地卫生行政部门颁发了合格资质的预防接种点接种疫苗。儿童期的健康关乎人的一生，儿童免疫预防接种，关系到下一代的健康成长，涉及千家万户。根据小儿年龄，按时给孩子打防疫针，在传染病流行时，能有效地防止孩子患病，起到保护孩子健康及正常生长发育的作用。为有效地防止相应传染病的发生和流行，达到最终消灭疾病的目的，1986年经国务院批准确定，每年4月25日为全国“儿童预防接种宣传日”。

世界卫生组织统计，如果不进行预防接种，平均每100名儿童中将会有3人死于麻疹，2人死于百日咳，1人死于破伤风，每100名儿童将有1人由于脊髓灰质炎而终生跛行。即使那些患病后幸存儿童，她们的身体也会因此而虚弱，并有可能在以后死于营养不良或其他疾病。目前我国实行卡介苗、百白破混合制剂、麻疹疫苗、脊髓灰质炎疫苗和乙型肝炎疫苗等五种疫苗的规划免疫，以预防相应的肺结核、百日咳、白喉、破伤风、麻疹、小儿麻痹症和乙型肝炎等7种传染病。

对绝大多数小孩而言，接种疫苗是安全的。一般疫苗接种以后不会引起严重反应，但也可能出现一些正常反应。为了减少不良反应的发生，儿童家长应该在接种前了解接种疫苗的品种、作用、禁忌、不良反应以及注意事项；向接种人员提供小孩的健康状况，了解儿童的接种禁忌等情况；接种后，儿童要在接种门诊



留观 30 分钟，一旦发现可疑反应可得到及时处理。为了保证安全，各种预防接种必须在孩子健康时进行，空腹时不宜打预防针。打针后 2~3 天应避免剧烈运动，并且要注意接种部位的清洁卫生，以防局部感染。患急性传染病、发热以及得了感冒，急性扁桃体炎等疾病的小孩，还没有恢复健康的小孩不能接种；有过敏性的疾病，如患支气管哮喘、荨麻疹者不宜接种；有结核病、心脏病、肾脏病、化脓性皮肤病、癫痫病、抽风等的患儿不能接种。

6. 婴幼儿喂养的要点您知道多少？

婴幼儿的喂养是整个小儿时期中比较重要的阶段，除各种营养素的全面供应外，也要照顾到新陈代谢、消化功能和生理解剖上的特点。要因地制宜，就地取材，注意饮食卫生。为了确保婴幼儿的健康和生长发育，其喂养的要点如下：



①尽量母乳合理喂养，母乳是婴儿最理想的食品，它具备婴儿所需的各种营养素。

②母乳不足用牛奶、奶粉混合喂养，人工喂养时要增加一些菜汤、果汁、维生素、钙片、鱼肝油来补充不足的营养。

③添加辅食增加营养。无论母乳喂养还是牛奶等人工喂养的孩子都要按时增加辅助食品，以补充奶里缺少的营养素，同时也为断乳做准备，一般在 7~8 个月时开始作断乳准备，在 10 个月到 1 周岁时断乳。添加辅食应遵循的原则：必须注意数量上要从