

健康靠自己

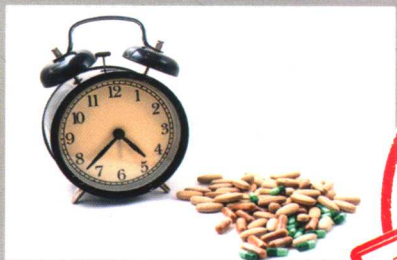
从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

妇科病

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成 编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
医生！

生命才有意义，不生病才是大智慧

技术出版社

R711.05
20141

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

妇 科 病

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

FUKEBING

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

妇科病如何用药与食物疗法 / 康成编著. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5388-7701-4

I. ①妇… II. ①康… III. ①妇科病-用药法②妇科病-食物疗法 IV. ①R711.05②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225901 号

妇科病如何用药与食物疗法

FUKEBING RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 焦 琰 赵雪莹

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.5

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7701-4/R · 2211

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

了解女性的生理结构 1

- 女性一生分哪几个阶段 / 1
- 女性新生儿期的生理特点是什么 / 1
- 女性幼年期的生理特点是什么 / 1
- 青春期女性的生理特点是什么 / 2
- 女性性成熟期的生理特点是什么 / 2
- 更年期女性的生理特点是什么 / 3
- 老年期女性的生理特点是什么 / 3
- 女性的外阴结构与功能是怎样的 / 3
- 子宫的生理结构与功能是怎样的 / 5
- 阴道的生理结构与功能是怎样的 / 5
- 输卵管的结构与功能是怎样的 / 6
- 卵巢的构造与功能是怎样的 / 6
- 乳房的构造与功能是怎样的 / 6
- 妇科病通常指女性哪些疾病 / 7
- 女性的生殖系统有什么样的自然防御功能 / 8

女性月经病 9

- 女性为什么会来月经 / 9
- 如何判断月经是否正常 / 10
- 什么情况下才可视为月经不调 / 10
- 月经不调的主要症状是什么 / 11
- 哪些因素会导致月经不调 / 11
- 女性痛经是怎么回事 / 11
- 如何缓解痛经 / 12
- 导致女性痛经都有哪些因素 / 13
- 女性闭经哪些属于正常现象,哪些属于非正常现象 / 13
- 导致闭经的原因都有哪些 / 14
- 什么是功能性子宫出血 / 15
- 什么是经前期综合征 / 15
- 经前其综合征都有哪些表现 / 16
- 女性在什么时候会出现更年期综合征 / 16
- 女性患更年期综合征会出现哪些症状 / 16

女性妇科炎症 18

- 妇科炎症包括哪些疾病 / 18
- 哪些因素会引发妇科炎症 / 18
- 妇科炎症的危害是什么 / 19
- 妇科炎症与白带有什么关系 / 19
- 白带化验单上的符号和数据代表着什么意思 / 20
- 什么是盆腔炎 / 20

患急性盆腔炎的原因和症状是什么 / 21

引发慢性盆腔炎的原因和症状是什么 / 21

怎样预防盆腔炎的发生 / 21

什么是宫颈炎 / 22

患急性宫颈炎会出现哪些症状 / 23

患慢性宫颈炎会出现哪些症状 / 23

怎样防止患宫颈炎 / 23

为什么要重视宫颈糜烂 / 24

引发阴道炎的病原体都有哪些 / 24

阴道炎有哪些症状 / 24

什么是滴虫性阴道炎 / 25

什么是霉菌性阴道炎 / 25

什么是细菌性阴道病 / 26

何谓老年性阴道炎 / 26

如何防治滴虫性阴道炎 / 26

如何防治霉菌性阴道炎 / 27

如何防治细菌性阴道炎 / 28

如何防治老年性阴道炎 / 29

如何预防婴幼儿患外阴炎 / 29

生活中应怎样预防阴道炎 / 30

糖尿病是怎样诱发阴道炎的 / 31

为什么阴道炎未痊愈不可停止用药 / 31

什么是附件炎 / 32

急、慢性附件炎分别会出现哪些症状 / 32

哪些原因会引发附件炎 / 32

怎样防止患附件炎 / 32

阴部疼痛会是哪些原因造成的 / 33

外阴瘙痒是怎么回事 / 34

引起外阴瘙痒通常都有哪些原因 / 34
如何对阴部进行自我检查 / 35
阴部自检可以发现哪些异常情况 / 35
哪些原因会使外阴出现异味 / 36
引起阴道分泌物异常都有哪些原因 / 36
外阴白斑是一种什么病 / 37
患外阴白斑会有哪些不适反应 / 37
怎样通过白带异常诊断病症 / 38
阴道出血通常都是哪些原因引起的 / 39
哪些病症会引起女性下腹疼痛 / 39

女性乳腺疾病 41

患急性乳腺炎的原因及会出现哪些症状 / 41
如何防治急性乳腺炎 / 41
如何预防乳腺疾病的发生 / 42
什么是乳腺增生 / 42
为什么不能忽视乳腺增生 / 43
乳腺增生会出现哪些症状 / 43
如何治疗乳腺增生 / 43
何谓乳房纤维腺瘤 / 43
何谓乳腺癌 / 44
乳腺癌的发病因素是什么 / 44
乳腺癌的临床表现有哪些 / 45
乳腺癌的诊治方法有几种 / 45
如何预防乳腺癌 / 46
如何进行乳房自我检查 / 47

副乳有哪些种类 / 48

对腋下副乳应怎样治疗 / 49

女性生殖器官肿瘤疾病 50

何谓女性生殖器官肿瘤 / 50

什么是子宫肌瘤 / 50

患子宫肌瘤会出现哪些症状 / 51

子宫脱垂的原因是什么 / 51

子宫肌瘤会引起哪些疾病 / 52

子宫脱垂程度是怎样划分的 / 52

什么是子宫内膜异位症 / 53

患子宫内膜异位症有哪些症状 / 53

怎样防治子宫内膜异位症 / 53

什么是子宫内膜癌 / 54

患子宫内膜癌会出现哪些症状 / 54

如何预防子宫内膜癌 / 54

如何治疗子宫内膜癌 / 55

什么是卵巢囊肿 / 55

患卵巢囊肿会出现哪些症状 / 55

如何预防卵巢囊肿的发生 / 56

什么是卵巢肿瘤 / 56

患良性卵巢肿瘤有哪些症状 / 57

患恶性卵巢肿瘤有哪些症状 / 57

引发恶性卵巢肿瘤的主要因素是什么 / 57

怎样通过症状早期判断是否为卵巢癌 / 57

怎样预防卵巢癌 / 58

女性下腹出现包块可能是哪些疾病引起的 / 59

什么是妊娠滋养细胞疾病 / 60

女性性病 62

性病分哪些种类 / 62

性病对女性有什么样的危害 / 62

性病都是通过什么途径传播的 / 63

什么是淋病 / 63

什么是尖锐湿疣 / 64

何谓软下疳 / 64

什么是梅毒 / 64

梅毒分哪几期及各期的症状 / 65

什么是艾滋病 / 65

艾滋病是通过什么途径传播的 / 66

女性避孕与生育 67

先天性女性生殖道畸形是怎么回事 / 67

宫外孕的危害是什么 / 67

宫外孕的早期症状是什么 / 68

什么是不孕症 / 68

女性不孕通常有哪些原因 / 69

不孕症患者应做哪些检查 / 70

不孕症应怎样治疗 / 71

女性子宫后位如何怀孕 / 72

为什么乳腺癌患者不宜怀孕 / 73
为什么阴道炎患者不宜怀孕 / 74
什么是葡萄胎 / 74
完全性葡萄胎的早期症状是什么 / 75
部分性葡萄胎早期症状是什么 / 75
什么是人工流产 / 75
怎样选择做人工流产的时间 / 76
为什么不可盲目选择无痛人流 / 76
进行人工流产前应注意哪些事项 / 77
人工流产手术后要注意哪些事项 / 77
哪些情况不宜做人工流产 / 78
初孕女性为什么不宜做人工流产 / 78
流产、分娩后怎样预防感染 / 79
女性避孕都有哪些方法 / 80
女性如何帮助男性正确使用避孕套 / 81
女性如何应对避孕套过敏反应 / 81
口服避孕药有哪些副作用 / 82
服用避孕药要注意哪些事项 / 83
哪些做法会使避孕失败 / 83
女性生殖器官损伤性疾病的常见病因 / 84
更年期女性应如何进行自我调护 / 85

女性性生活常识 86

什么是女性性功能障碍 / 86
哪些表现说明有性功能障碍 / 86
女性性功能障碍产生的病理性原因都有哪些 / 87

女性性功能障碍产生的心理性原因都有哪些 / 88

何谓正常女子性功能 / 88

影响性欲的原因都有哪些 / 89

性生活不和谐可能都由哪些原因引起的 / 90

改变性生活不和谐可采取哪些措施 / 90

延长性交时间可采用哪些方法 / 91

为什么要注重性生活前后的清洁 / 91

女性自慰时应注意哪些事项 / 92

过早发生性行为有哪些危害 / 93

经期进行性生活有什么样的不良后果 / 94

为什么患阴道炎时应避免性生活 / 95

哪些手术结束后应避免性生活 / 95

妇科病的治疗原则 96

女性为什么应定期到医院进行妇科检查 / 96

做妇科检查选择什么时间最合适 / 96

哪些疾病容易诱发妇科病 / 97

哪些妇科病适宜选中医治疗 / 97

女性了解妇科常识有什么好处 / 98

一旦患了妇科疾病应怎样面对 / 99

妇科癌症是不可治愈的吗 / 100

为什么对病症不可抱自愈的侥幸心理 / 100

为什么例行检查时应避免羞涩心理 / 101

手术前应避免哪些担忧心理 / 102

怎样建立良好的医患关系 / 102

女性卫生保健常识 104

- 青春期少女应了解哪些日常保健常识 / 104
- 青年期女性应了解哪些保健常识 / 105
- 大量用抗生素类药物有哪些害处 / 105
- 妊娠期女性须了解哪些保健常识 / 106
- 更年期女性需了解哪些保健常识 / 106
- 女性经期要注意哪些卫生 / 107
- 怎样能经常保持外阴清洁干燥 / 107
- 使用卫生巾要注意什么 / 108
- 经常使用护垫有什么不好 / 109
- 日常应怎样注意不同时期的性器官卫生 / 109

女性日常生活注意事项 112

- 洗衣机里有哪些隐患 / 112
- 为什么说服用保健品要慎重 / 113
- 女性经期饮食有哪些宜忌 / 113
- 为什么经期不宜饮浓茶 / 114
- 过量吃甜食有什么不利影响 / 114
- 女性吸烟或被动吸烟有哪些害处 / 115
- 为什么经期应避免着凉 / 115
- 为什么经期不宜穿紧身裤 / 116
- 经期捶打腰背会出现哪些后果 / 117
- 为什么女性最好不用爽身粉 / 117
- 经常用化学洗液洗阴部有什么不好 / 117

常服丰乳药物会产生哪些不良后果 / 118

女性为什么不宜长时间憋尿 / 119

女性久戴胸罩会有哪些不良后果 / 119

长期上夜班对女性会有什么影响 / 120

女性日常心理养护 121

摆脱心理困境可用哪些方法 / 121

女性怎样缓解日常的精神压力 / 121

怎样消除心理疲劳 / 122

用良性暗示养生是怎么回事 / 123

怎样消除社会环境对患者的影响 / 123

女性日常运动保健 125

运动不当易引发哪些妇科病 / 125

经期运动要注意哪些事项 / 126

更年期女性运动时应注意哪些事项 / 127

女性游泳时要注意什么 / 128

肚皮舞有哪些保健作用 / 129

锻炼阴道肌肉的凯格尔运动怎样做 / 130

做仰卧起坐对女性有哪些好处 / 130

妇科病患者日常饮食调养 132

- 月经不调患者怎样通过饮食调养 / 132
- 痛经患者怎样通过饮食调养 / 140
- 闭经患者怎样通过饮食调养 / 146
- 功能性子宫出血者怎样通过饮食调养 / 152
- 盆腔炎患者怎样通过饮食调养 / 159
- 阴道炎患者怎样通过饮食调养 / 166
- 卵巢疾病患者怎样通过饮食调养 / 173
- 急性乳腺炎患者怎样通过饮食调养 / 179
- 乳腺增生患者怎样通过饮食调养 / 186
- 乳腺癌患者怎样通过饮食调养 / 192
- 子宫脱垂患者怎样通过饮食调养 / 200
- 女性性欲冷淡怎样通过饮食调养 / 206
- 更年期女性怎样通过饮食调养 / 212

了解女性的生理结构



女性一生分哪几个阶段

女性的一生根据其生理特点可分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期和老年期 6 个阶段。

女性新生儿期的生理特点是什么

出生 4 周内的婴儿称为新生儿期。女性胎儿由于受胎盘及母体性腺产生的激素影响,其外阴较丰满,子宫、卵巢有一定程度的发育,乳房略隆起,个别有乳液分泌现象。婴儿出生后,血液中的激素水平迅速下降,可出现少量阴道流血。这些都是正常生理现象,绝大多数会很快消失。

女性幼年期的生理特点是什么

从新生儿期到 12 岁左右称幼年期。这一时期的女孩儿体格虽快速增长,但生殖器却发育缓慢,生理学上称为幼稚型。特点是阴道狭

窄,上皮薄,无皱襞,细胞内缺乏糖原、酸度低、抗感染能力强。子宫颈比子宫体长,占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ 。卵巢狭长,卵泡不发育。七八岁起,内分泌腺开始活动,逐渐出现女性特征,骨盆逐渐变得宽大,髋、胸及耻骨前等处皮下脂肪逐渐增多。10 岁左右,卵巢中开始有少数卵泡发育,但大都达不到成熟程度。11~12 岁时,第二性征开始出现。

青春期女性的生理特点是什么



女性从月经来潮至生殖器官发育成熟,一般在 12~18 岁。此期

间全身及生殖器官迅速发育,性功能日趋成熟,第二性征明显。丘脑下部和垂体的促性腺激素分泌增加,作用加强。卵巢增大,卵泡细胞反应性提高,进一步发育,并产生性激素。在性激素的作用下,内外生殖器官发育增大,阴阜隆起,大阴唇变肥厚,小阴唇变大且有色素沉着;阴道的长度及宽度增加,阴道黏膜变厚,出现皱襞,上皮细胞内有糖原;子宫体增大,为宫颈长度的 2 倍;输卵管增粗。

12~13 岁的女孩儿开始有月经,第一次行经称为“初潮”。由于卵巢功能尚不稳定,所以月经不规则。初潮后一般要隔数月,半年或更长时间再来月经,一般在两年左右会逐渐形成规律。

女性性成熟期的生理特点是什么

女性卵巢功能成熟(性激素周期性分泌及排卵)时期称为性成熟



期,又称生育期。此阶段一般自 18 岁左右开始,历时约 30 年,是女性生育功能最为旺盛的时期。生殖器官及乳房在卵巢分泌的性激素作用下会发生周期性变化。

更年期女性的生理特点是什么

这一阶段是女性由成熟期进入老年的一个过渡时期,一般在 45~55 岁。这一时期又分为分绝经前期、绝经期、绝经后期。这一阶段女性卵巢功能由活跃转入衰退状态,排卵变得不规律,直到不再排卵。月经渐趋不规律,最后完全停止。

更年期多数女性由于卵巢功能衰退,植物神经功能调节受到影响,因此会出现阵发性面部潮红,情绪易激动,心悸与失眠等症状,医学上称之为“更年期综合征”。

老年期女性的生理特点是什么

老年期一般是指女性 60 岁以后。女性进入这一时期,机体所有内分泌功能渐渐低落,卵巢功能进入衰老阶段。除整个机体发生衰老改变外,生殖器官亦逐渐萎缩。卵巢缩小变硬,表面光滑;子宫及宫颈萎缩;阴道逐渐缩小,穹窿变窄,黏膜变薄、无弹性;阴唇皮下脂肪减少,阴道上皮萎缩,糖原消失,分泌物减少,呈碱性,易感染和发生老年性阴道炎。

女性的外阴结构与功能是怎样的

女性的外生殖器也称外阴,是指生殖器官的外露部分。外阴由阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜、前庭球、前庭大腺、尿道口和阴道口组成。