

女性身体

成健 / 著

自检手册

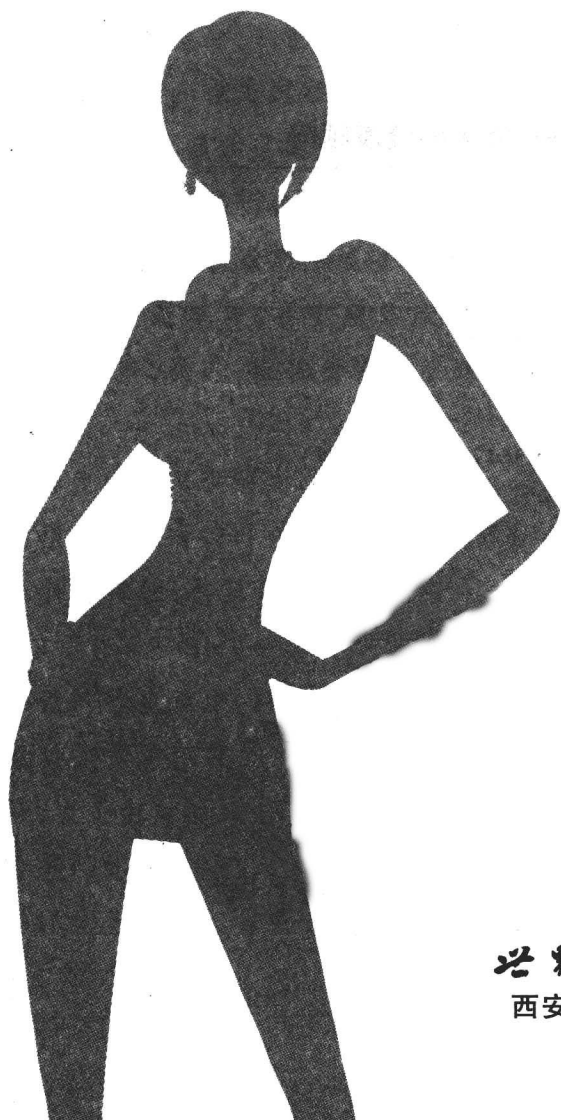
女人的健康顾问



女性身体自检手册

女人的健康顾问

成健◎著



世界图书出版公司

西安 广州 北京 上海

图书在版编目(CIP)数据

女性身体自检手册:女人的健康顾问/成健著. - 西安:世界图书出版西安公司,2010.6

ISBN 978 - 7 - 5062 - 9031 - 9

I. ① 女… II. ① 成… III. ① 女性 - 保健 - 基本知识
IV. ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 093751 号

女性身体自检手册——女人的健康顾问

著 者 成 健
责任编辑 雷 丹
封面设计 飞洋设计机构

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029 - 87214941 87233647(市场营销部)
029 - 87232980(总编室)
传 真 029 - 87279675
经 销 全国各地新华书店
印 刷 万裕文化产业有限公司
成品尺寸 240 × 170 1/16
印 张 13.75
字 数 250 千字

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5062 - 9031 - 9
定 价 24.80 元

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

前言

PREFACE

女性是人类的母亲,儿童是世界的未来。母亲安全、儿童优先已经是国际公认的准则,也是国家妇幼保健工作的首要内容。在我国,有专门的母婴保健法,显示了国家对于母婴保健的重视。

女性肩负着生殖繁衍的重任,其生殖功能复杂,影响因素也比较多。女性在妊娠分娩以及产后这些特殊时期,发生疾病、出现并发症的概率呈明显升高趋势,在生殖健康方面承担的责任、负担、风险都比男性大得多,所以,维护女性的生殖健康需要社会更多的关注及关怀。

女性的生殖道由于解剖以及生理特点,更容易出现感染和创伤。在出现生殖系统疾病的时候,由于相当一部分女性习惯性的忍耐,经常使疾病转为慢性,甚至恶性,影响了生活质量,影响了生存,此时悔之晚矣。

在两性的性生活中,避孕措施的施行大多由女性承担,避孕措施可能导致的副作用以及并发症大多也由女性来承担,而且,如果避孕措施失败,也是由女性来承担意外妊娠以及流产的风险。

女性柔弱的身体被赋予了太多的责任和太多的风险,她们在家庭中又扮演了主妇、妻子、母亲等多重角色。她的健康关系着全家人的

健康,她的身体保健观念影响着全家人的健康观念。社会、家庭以及女性自身都要求女性关注自己的身体,关注自己的健康,女性健康了,整个社会才能健康,女性健康了,人类才能顺利地繁衍下去。

所以,女性朋友们应该了解自己的身体,学会对自己的身体进行自我检查。当身体出现了异常变化,要及时诊断和治疗,避免贻误病情。

在女性一生中,要经历几个不同的时期,包括幼年时期、青春期、生育期、围绝经期、老年期,每个时期各有其不同的特点,需要注意的问题也各有侧重。女性朋友们需要做的就是对不同时期应该注意的问题有所了解,以应对自身以及家人可能出现的疑问,做好自己以及全家人的保健卫士。

本书将分章节讲述女性各个不同时期的生理以及病理特点,解答女性朋友们所能遇到的各种问题,并重点说明女性如何了解、检查自己的身体,及时发现异常。本书对于日常生活中的一些女性保健常识也有描述,可帮助女性朋友进行身体保健。

由于作者水平有限,书中难免出现错误和疏漏之处,敬祈广大读者指正!

成 健

2010年5月

目录

CONTENTS

女性身体自检手册



Part.1 幼女篇

一、幼女生长发育特点

- (一) 婴儿期(0~1岁) / 2
- (二) 幼童期(1~6岁) / 4
- (三) 学龄期(6~12岁) / 5

二、幼女的身体检查

- (一) 幼女身体常规检查 / 7
- (二) 幼女的生殖系统 / 9

三、儿童生活中应注意的问题

- (一) 健康生活卫生习惯的培养 / 13
- (二) 了解幼儿生长发育的规律 / 14
- (三) 饮食营养 / 16
- (四) 预防女孩生殖器官的损伤 / 18

Part.2 少女篇

一、青春期的生理特点

- (一) 生长发育 / 22

(二) 生殖系统的发育 / 30



二、青春期少女的身体检查

- (一) 身高、体重检查 / 33
- (二) 第二性征检查 / 33
- (三) 月经检查 / 35
- (四) 白带检查 / 36



三、青春期应注意的问题

- (一) 月经期应注意的问题 / 37
- (二) 青春期性问题及自我保护 / 46
- (三) 关爱自己的乳房 / 56

Part.3 **育龄女性篇**



一、育龄女性的生理特点

- (一) 育龄女性外生殖器发育完善 / 60
- (二) 育龄女性内生殖器已做好了生育的准备 / 61
- (三) 骨盆对生育的影响 / 67



二、育龄女性的身体自检

- (一) 乳房是否正常的自我检查 / 68
- (二) 月经是否正常的自我检查 / 72
- (三) 白带是否正常的自我检查 / 73
- (四) 如何自我检查是否排卵 / 75
- (五) 如何自我检查怀孕 / 78
- (六) 阴道流血的自我判断 / 82



三、育龄女性应注意的问题

- (一) 乳房的保健 / 83

- (二) 常见疾病及预防 / 86
- (三) 关于流产 / 96
- (四) 选择人工流产还是药物流产 / 101
- (五) 如何避孕 / 109

Part.4 妊娠期女性篇



一、妊娠期女性的生理特点

- (一) 妊娠期的发生及过程 / 132
- (二) 妊娠期女性生理变化 / 139



二、妊娠期女性身体自检

- (一) 早孕期 / 147
- (二) 中孕期 / 150
- (三) 晚孕期 / 153



三、妊娠期女性应注意的问题

- (一) 妊娠期的营养 / 157
- (二) 妊娠期如何用药 / 160
- (三) 妊娠期间应该注意的生活细节 / 163
- (四) 妊娠期间需要及时到医院就诊的情况 / 167
- (五) 妊娠期需要定期检查 / 168

Part.5 围绝经期女性篇



一、围绝经期女性的特点

- (一) 围绝经期女性的生理特点 / 172
- (二) 围绝经期女性的心理特点 / 176



二、围绝经期女性身体自检

- (一) 了解什么是健康 / 178
- (二) 围绝经期女性的身体检查 / 179



三、围绝经期女性应注意的问题

- (一) 围绝经期女性的性保健 / 180
- (二) 围绝经期常见症状 / 184
- (三) 围绝经期常见的疾病 / 191
- (四) 围绝经期女性该不该补充雌激素 / 195

Part.6 老年篇



一、老年女性的生理特点

- (一) 老年人常见生理特点 / 200
- (二) 老年女性生理特点 / 201



二、老年女性身体自检

- (一) 老年女性应定时体检 / 202
- (二) 老年女性定期体检应该检查的项目 / 204



三、老年女性应注意的问题

- (一) 老年女性的营养需求 / 205
- (二) 老年女性应注意的生活起居细节 / 208
- (三) 老年女性阴道出血不可忽视 / 210

Part.1

幼 女 篇





一、幼女生长发育特点

自然界的动物通常从幼年期到发育成熟只需要几年的时间，而这个过程对人类来说则相对漫长得多。人类的童年期很长，在整个童年期，我们的身体不断长大，但生殖系统的发育却一直处于停滞状态，直到10周岁以后，性器官才会开始发育直至成熟。在这之前，无论男孩、女孩，他们的生殖器官都处于安静期，直到有一天，大脑中一个神秘的部位发出信号：“现在是时候发育了”，生殖器官才开始向性成熟阶段发育，男性与女性的不同也从这时开始逐渐表现出来。在生殖系统发育之前，男孩和女孩在体形、体重、身高等方面的差别并不显著，在生长发育、营养需求、计划免疫等方面也没有明显的区别。

一般我们说的幼女时期是指从女婴出生4周起到12岁左右的青春期前的阶段，从刚出生到生后4周称为新生儿期，12岁之后进入青春期。随着人们生活水平的不断提高，女孩开始发育的年龄也在不断降低，但如果在9岁以前就出现生殖系统发育成熟或基本成熟的情况，则属于性早熟，16岁以后生殖器官还没有发育成熟称为性发育迟缓，只要不超过这个范围，都是正常的。也就是说，青春期开始的时间因人而异，因此，幼女阶段就是女孩进入青春期以前的阶段，大致可分为婴儿期、幼童期、学龄期几个阶段。

(一) 婴儿期 (0~1岁)

.....

1. 新生儿期 (0~28天)

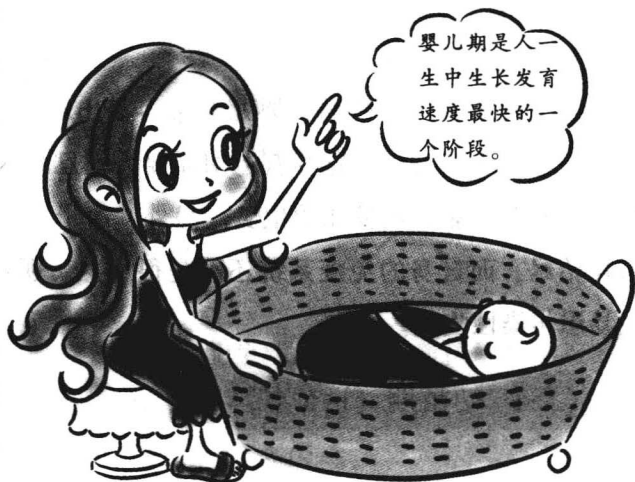
胎儿在子宫内可以依靠母亲生存，而出生后则需要靠自己进食以及代谢，开始独立生存，一般新生儿都需要一段时间才能适应这种巨大的变

化，如果适应得不够好，新生儿将会出现各种疾病。新生儿期是儿童期发病率以及死亡率最高的时期，所以新生儿应该得到特别的照顾，应该有人随时观察孩子的情况，及时发现可能出现的异常，及时诊断和治疗。

2. 婴儿期 (28天~1岁)

(1) 身高和体重

婴儿期是人一生中生长发育最快的一个阶段，出生3个月的婴儿其体重可以达到出生时的2倍，到1岁的时候，体重可以达到出生时的3倍。婴儿期孩子的身高增长得也非常迅速，可以增长25厘米左右，其中有11~12厘米是在出生3个月内长起来的。同样，婴儿期孩子的头围增长也非常明



显，这与婴儿大脑的迅速发育有关。一般婴儿出生时头围平均为32~34厘米，一年内就可以增长12厘米，达到46厘米左右，其中有6厘米左右是在出生后前3个月内增长的。而在大脑迅速发育、头围迅速增加的同时，婴儿的躯干和四肢相对增长比较慢。另外，婴儿期孩子牙齿的发育就已经开始了，一般婴儿在4~10个月的时候开始长牙，到孩子1岁的时候，大约能长出8颗牙。如果到1岁的时候还没有乳牙的萌出，就属于异常表现。

(2) 运动、语言能力及各种感观的发育

婴儿的运动能力以及语言和各种感官的发育速度也是非常惊人的。新生儿自己不能挪动身体，不会翻身也不会坐，不会站也不会走，他们只能

看清 15~20 厘米内的物体，听力也比较差，只会哭，没有语言能力。但是，到婴儿满 1 岁，婴儿期结束的时候，我们可以看到婴儿能自己翻身、自己坐稳、自己爬、自己站，甚至可以自己走几步路了，这实在是一种奇迹！同时，孩子的视力、听力、嗅觉、味觉、皮肤感觉等都有了明显的进步，能看清比较小的物体，能听到并寻找到声音的来源，皮肤对痛觉感觉非常灵敏。婴儿的语言能力也有了深厚的基础，这时候的婴儿已经能听懂爸爸妈妈的语言，并且自己也在尝试用语言与人沟通，情绪也逐渐稳定，性格也开始发展了。

(3) 胃肠道发育

由于胃肠道十分娇弱，婴儿非常容易出现腹泻等胃肠道疾病，而且，由于快速的生长发育对营养有迫切需要，一旦肠胃功能有问题，持续的时间稍长就有可能影响婴儿的生长。另外，由于婴儿从母体带来的抗体逐渐消耗殆尽，而自身的免疫系统还不是很成熟，所以，容易出现各种感染，也易患传染性疾病。

(二) 幼童期 (1~6 岁)

1. 幼儿期 (1~3 岁)

幼儿期孩子的体格发育比婴儿期要慢一些，但仍然是在不断生长发育的。在幼儿期间，孩子的智力发育相对更迅速，加之幼儿的活动范围越来越大，接触的事物逐渐增多，其语言、思维以及社交能力发展非常快，幼儿可以比较好地控制自己的身体和动作，他们将更乐于了解周围的事物。但是，由于幼儿对危险的识别能力非常有限，自我保护能力也很差，所以，幼儿很容易发生意外伤害，这就要求家长必须时刻注意，避免孩子发生摔伤、烫伤、异物吸入、中毒等问题。这一阶段也是培养幼儿生活自理能力的阶段，应该注意培养幼儿的生活规律以及良好的生活习惯。幼儿期间乳牙的萌出将完成。由于目前婴幼儿食品的过度精细化，婴幼儿的牙齿大多

得不到有效的锻炼，而且由于口腔卫生习惯不良，这一时期有一部分孩子可能出现龋齿，家长应该注意孩子乳牙的保护。

2. 学龄前期 (3~6岁)

学龄前期的儿童，其体格生长发育继续稳步增长，智力发育更加迅速，大部分幼儿在这一时期进入幼儿园，与同龄的儿童有了更为广泛的接触，知识面进一步拓宽，自理能力以及初步的社交能力都能够得到锻炼，孩子的性格将基本形成，身体素质、心理素质都有明显的提升。这一阶段应该



特别注意对孩子的教育，养成孩子良好的生活习惯，培养孩子对学习的兴趣，还要关注孩子运动习惯的培养。这一时期的良好习惯将会伴随她的一生，而不良的习惯一旦形成，纠正起来将非常困难。

(三) 学龄期 (6~12岁)

学龄期的儿童体格发育相对比较缓慢，而智力发育更加成熟，此时期是对他们进行系统的科学文化教育的最佳时期，也是其获取知识最重要的阶段。这一时期应该注意培养孩子良好的学习习惯，进行积极的体育锻炼，合理安排生活和学习。还要安排孩子学习一些社会规则，比如法制教育、交通规则以及如何防范意外伤害等。另外，这一阶段是一些常见病，如近视、龋齿、贫血的高发年龄段，应该注意预防这些疾病的发生。在孩子6岁的时候，第一颗恒牙将会长出，6~12岁期间，乳牙将会逐个被恒牙代替，所以这一时期是孩子的乳牙和恒牙混合排列期，容易出现牙齿的问

题，应该注意口腔的卫生保健。

根据生殖系统是否开始活动，处于学龄期的女孩又可以分为两个阶段：儿童期和青春前期。

1. 儿童期 (6~9岁)

儿童期一般是在9岁以前，这个时期女性的性腺轴处于抑制状态，卵泡没有雌激素分泌，生殖器官呈幼稚型。阴道狭长，上皮薄，没有明显的皱褶，阴道上皮内糖原含量少，阴道酸性度差，pH呈中性或碱性，所以抵抗力比较低，容易出现阴道的炎症。子宫在幼儿期也呈现幼稚型，表现为子宫小，宫颈长，子宫与宫颈的比例是1:2。输卵管很细，比较弯曲，卵巢长且窄，卵泡在这一阶段虽有大量生长，但是并不能发育到成熟，一般仅有基础发育，没有明显的激素分泌就已经萎缩退化了。子宫、输卵管、卵巢在幼儿期在腹腔内处于比较高的位置，要等到下丘脑开始活动，并分泌促性腺激素释放激素后，随着体内性激素水平的逐渐升高，子宫以及卵巢输卵管才开始逐步下降，直到进入骨盆腔。

总体来说，处在儿童期的女孩在身体快速发育的同时，生殖器官处在安静状态，基本没有明显的变化。但是，女孩在新生儿时期，由于受到母亲体内激素的影响，生殖系统会有一些发育，比如，外阴的轻度发育以及充血，宫颈黏液的分泌，阴道有少量的白带流出来，甚至还可能因为体内来自母亲的激素消耗殆尽而出现子宫少量撤退性的出血，乳腺也可能出现轻度的发育以及泌乳反应，60%的初生儿乳头下面出现蚕豆大小的硬结，双侧乳腺肿大，有时甚至有少量分泌物溢出。这些现象随着出生后母体激素供应的中断，很快就会消失，不必担心。

2. 青春前期 (9~12岁)

女孩在9岁以后进入青春前期，这个时期，在神秘的发动机制作用下，下丘脑促性腺激素释放激素的抑制状态开始解除，下丘脑开始释放促性腺激素释放激素，促性腺激素释放激素作用于垂体，使垂体后叶开始产

生促性腺激素，促性腺激素可促使卵巢进一步发育，并且产生一定量的性激素。但是，性激素的量非常小，还达不到能引起卵巢排卵的程度，在这种微量的性激素的作用下，子宫、卵巢、输卵管逐步向盆腔内移位，皮下脂肪渐渐在胸、髋、肩以及耻骨前堆积，乳房也开始发育，逐步向女性的体态发展。但是，这一切都是起步阶段，距离真正的发育成熟还有很长的路要走。可以说，在儿童期，身体就开始为发育成熟做准备，微小的变化已经逐渐开始，到一定时期，下丘脑分泌促性腺激素释放激素的抑制将全面解除，使促性腺激素释放激素呈现典型的脉冲式分泌，随着促性腺激素的大量分泌，性腺——也就是女性的卵巢将开始明显活动，女孩从此迈入了青春期。

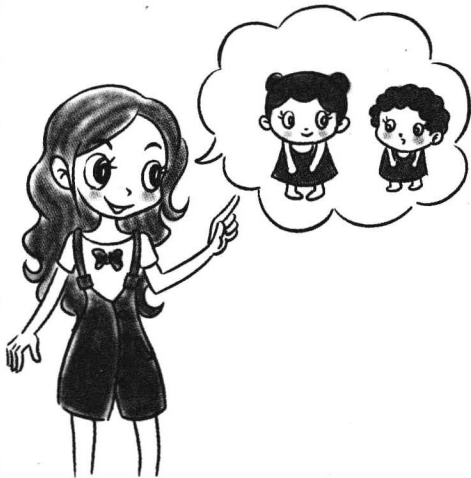
二、幼女的身体检查

（一）幼女身体常规检查

儿童期的孩子处于身体快速生长发育的阶段，体格生长变化很快，身体形态以及各部分的比例变化比较大，家长们应该了解儿童体格生长的基本规律。一般常用的评价儿童生长发育的指标有：

1. 体 重

小儿体重的增长并不是匀速进行的，且每个孩子体重生长的规律不完全一样，所以，并没有一个严格的标准规定孩子必须达到某个数值，否



则就是体重没有达标。评价体重的时候应该以孩子自身体重变化的情况作为依据，同时可参考同龄儿童的体重平均数。但是，要注意的是，人群的体重均数并不是孩子体重的标准。下面是简易的估算儿童体重的公式：

3~12 月：[年龄 (月) +9] /2

1~6 岁： 年龄 (岁) ×2+8

7~12 岁：[年龄 (岁) +7~5] /2

2. 身 高

儿童的身高增长与体重的增长有着相似的规律，即年龄越小增长越快。出生时身高平均为 50 厘米，出生后第一年身高增长最快，1 岁时可以达到 75 厘米左右，其中前 3 个月身高的增长约等于后 9 个月身高的增长。到 2 岁时身高约为 85 厘米，2 岁以后每年身高增长 5~7 厘米。2~12 岁的儿童身高可以用以下公式粗略估计：

年龄 (岁) ×6+77 厘米。

另外，世界卫生组织 (WHO) 经过全世界范围内大样本调查后得出的儿童身高均数对判断孩子的身高有一定的参考价值。在这里列出女孩的身高平均数。

年龄 (月)	身高 (厘米)	年龄 (月)	身高 (厘米)	年龄 (月)	身高 (厘米)	年龄 (月)	身高 (厘米)	年龄 (月)	身高 (厘米)
1	53.7	13	75.2	25	86.6	37	95.7	49	103.3
2	57.1	14	76.4	26	87.4	38	96.4	50	103.9
3	59.8	15	77.5	27	88.3	39	97.1	51	104.5
4	62.1	16	78.6	28	89.1	40	97.7	52	105.0
5	64.0	17	79.7	29	89.9	41	98.4	53	105.6
6	65.7	18	80.7	30	90.7	42	99.0	54	106.2
7	67.3	19	81.7	31	91.4	43	99.7	55	106.7
8	68.7	20	82.7	32	92.2	44	100.3	56	107.3
9	70.1	21	83.7	33	92.9	45	100.9	57	107.8
10	71.5	22	84.6	34	93.6	46	101.5	58	108.4
11	72.8	23	85.5	35	94.4	47	102.1	59	108.9
12	74.0	24	86.4	36	95.1	48	102.7	60	109.4