

图解

最简单最科学的保健法  
呵护出最健康最美丽的你

# 女性身体 使用手册

自我CHECK  
警惕身体的SOS!

图解月经综合征、子宫疾病、乳房疾病、更年期障碍等  
一系列女性健康问题

无法对人言说的烦恼一册全解决

井尾裕子 编著

袁淼 译



中信出版社·CHINACITICPRESS



国家卫生健康委员会  
中国疾病预防控制中心

# 女性身体 使用手册

中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心

国家卫生健康委员会 国家卫生健康委员会 国家卫生健康委员会  
中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心  
中国疾病预防控制中心

图书在版编目 (CIP) 数据

女性身体使用手册 / (日) 井尾裕子编著; 袁森译. —北京: 中信出版社, 2011. 8  
ISBN 978-7-5086-2794-6

I. 女… II. ①井… ②袁… III. 女性—保健—基本知识 IV. R173  
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第 082648 号

ZUKAI JOSEI DAKARA KININARU BYOUKI

Supervised by Yuko IO

Illustrations by Yukako KATO

Copyright © 2007 by Yuko IO

First published in 2007 in Japan by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

本书仅限于中国大陆地区发行销售

女性身体使用手册

NÜXING SHENTI SHIYONG SHOUCE

编 著: [日] 井尾裕子

译 者: 袁 森

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)  
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 4 字 数: 90千字

版 次: 2011年8月第1版 印 次: 2011年8月第1次印刷

京权图字: 01-2008-1350

书 号: ISBN 978-7-5086-2794-6/G · 687

定 价: 26.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

图解

# 女性身体 使用手册

井尾裕子 编著

袁淼 译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS



## 前 言

日本女性是世界上最长寿的，平均寿命超过85岁。女性的活力正是这个国家的能量所在。

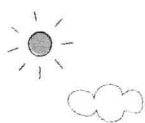
女性健康受到体内激素的影响。从青春期、性成熟期、更年期到老年期，在生命的各个阶段，女性对身心健康的管理提出的要求都超过了以往妇科和内科的范畴。最近日本的妇科开始细分为女性科和女性诊疗科，但依然不能满足患者日益变化的就诊需求。身体出现问题时，究竟应该去哪个门诊求医，是很多患者都感到头疼的问题。

最近“性别医疗”成为社会话题。医生和患者都在关心如何能够更加健康，所以就必须精通预防医学，也就是抗衰老医学。

在无病的状态下要保持身心的健康就必须掌握很多专业知识。大家若要能够自己选择去什么科室检查和诊断疾病，在就诊的时候具有一定的主动权，首先必须对女性的特有疾病有一定了解。本书就是这样一本有针对性的读物。比如乳腺癌和子宫癌，如果及早发现都是能够治愈的。请意识到自己作为女性的事实，了解针对女性的身体检查。每位女性朋友最好都能掌握一套适用于自己的诊疗方法。

漫长人生路，会有各种各样的困难。每天都是崭新的一天，每天的自己都是新的。祝愿每个人都有属于自己的美丽人生。

井上女性专科医院院长 井尾裕子



前言..... 2

## 序言

最近身体出现了什么异常反应吗？

**女性生理问题自查！**

7

不要让疾病的症状逃过你的眼睛

月经自查！①

月经量有变化..... 8

月经自查！②

剧烈疼痛..... 10

月经自查！③

周期不正常

月经不来潮..... 12

月经自查！④

月经以外的出血..... 14

白带自查！

量比平时多..... 16

生殖器自查！①

生殖器瘙痒..... 18

生殖器自查！②

生殖器出现增生..... 20

乳房自查！

乳房有肿块..... 22

### 专栏

女性生活习惯与身体健康密切相关，女性体内的激素到底是些什么物质？... 24

Part

# 1

**认识自己的身体！**

简单解说女性的激素、月经等

25

根据年龄解说女性生理特征

女性的身体和生活轨迹..... 26

了解身体的组织结构①

内生殖器的构造..... 30



了解身体的组织结构②	
外生殖器的构造	32
了解身体的组织结构③	
乳房的构造	34
月经的形成①	
子宫的变化与月经的周期变化	36
月经的形成②	
测量基础体温了解月经周期	38
月经的形成③	
活用基础体温	40

怀孕时身体的变化	
怀孕时，身体发生的变化	42
避孕的基础知识	
与生活规律相结合的避孕方法	44
<b>专栏</b>	
减轻避孕与月经的烦恼， 活用口服避孕药	46
<b>专栏</b>	
针对年年增加的不孕症，早期 诊断和与伴侣的配合最重要	48

## Part 2

### 学会与妇科和谐相处

妇产科医生是女性身体最可信赖的良师益友

49

女性生理烦恼的综合诊疗室	
妇科室是个什么样的地方	50
诊察①	
去妇科室问诊的预约和准备	52
诊察②	
妇科室内诊检查	54
诊察③	
在妇科室进行的各种检查	56

<b>专栏</b>	
根据生活习惯，定期进行 与年龄相应的身体检查	61
<b>专栏</b>	
注意乳房肿块的早期发现， 养成自我检查的习惯	62
<b>专栏</b>	
为掌握疾病和症状的表现， 要积极进行信息收集	64



# Part 3

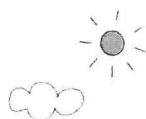
## 女性特有的疾病和症状

前去咨询你的医生之前，你需要掌握的正确知识

65

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| 月经的疾病               |     |
| 经前综合征 (PMS) .....   | 66  |
| 月经异常 .....          | 68  |
| 月经不调 (月经异常) .....   | 70  |
| 月经困难症 .....         | 72  |
| 无月经 .....           | 74  |
| 无排卵月经 .....         | 76  |
| 不规则出血 .....         | 77  |
| 子宫的疾病               |     |
| 子宫肌瘤 .....          | 78  |
| 子宫内膜异位症 .....       | 82  |
| 子宫肌腺症 .....         | 86  |
| 子宫位置异常 .....        | 87  |
| 子宫癌 (宫颈癌·宫体癌) ..... | 88  |
| 宫颈糜烂 .....          | 92  |
| 宫颈息肉·子宫内膜息肉 .....   | 93  |
| 子宫颈管炎·子宫内膜炎 .....   | 94  |
| 卵巢的疾病               |     |
| 输卵管炎·卵巢炎·盆腔腹膜炎 ..   | 95  |
| 卵巢肿瘤 .....          | 96  |
| 卵巢癌 .....           | 98  |
| 多囊卵巢综合征 .....       | 100 |
| 外阴的疾病               |     |
| 外阴炎·外阴瘙痒症 .....     | 101 |
| 外阴溃疡 .....          | 102 |
| 巴氏腺炎·巴氏腺脓肿·巴氏腺囊肿    | 103 |
| 阴道的疾病               |     |
| 霉菌阴道炎 .....         | 104 |
| 细菌性阴道炎·非特异性阴道炎      | 105 |
| 乳房的疾病               |     |
| 乳腺增生 .....          | 106 |
| 乳腺纤维瘤 .....         | 107 |
| 乳管内乳头肿瘤 .....       | 108 |
| 乳腺炎 .....           | 109 |
| 乳腺癌 .....           | 110 |
| 更年期的疾病              |     |
| 更年期障碍·更年期抑郁症 .....  | 114 |





## 卷末

118

最想了解——

女性容易罹患的疾病和症状! ... 118

贫血

低血压/高血压

头痛

畏寒症

摄食障碍

尿路感染症

自律神经失调症

甲状腺疾病

结缔组织病

糖尿病

高血脂症

妇科常见的性病 (STD) ..... 122

滴虫性阴道炎

生殖器疱疹

生殖器衣原体感染

尖锐湿疣

淋病

阴虱

梅毒

疥癣

乙型肝炎

HIV感染 (艾滋病)

索引 ..... 126

序言

最近身体出现了什么异常反应吗？

# 女性生理问题

# 自查！

月经、乳房、生殖器和白带，最近有没有出现异常呢？女性的身体有十分精妙细致的生理结构。即使没有生病，精神压力、体重的增减、激素分泌的失衡等各种原因，都会引起生理上的异常反应。接下来，让我们进行一次自我的生理检查，作为我们去妇科问诊前的必要准备。

疾病？

还是  
生理现象？



月经

病变  
的症状

自查!

1



增加

月经量有变化

月经周期延长

月经周期没有变化

痛经严重

没有痛经

形成原因

子宫内膜异位症 (第82页)

在子宫外面发生子宫内膜异位症也会引起“月经”，引起排尿排便疼痛、尿频、腰痛、下腹疼痛等症状。

子宫肌腺症 (第86页)

子宫内膜侵入子宫肌层内繁殖，在肌层内引起月经。痛经剧烈。

子宫肌瘤 (第78页)

由子宫肌肉形成的良性肿瘤。如果出现子宫肌瘤，会使经血增加，腰痛、下腹部疼痛加剧。

子宫癌 (第88页)

如果罹患子宫癌，会出现性交时不规律出血和下腹剧痛等症状。

流产

如果是自然流产，会持续大量出血，伴有下腹疼痛。

宫外孕

受精卵在子宫以外的地方着床（输卵管等）导致输卵管破裂，会引起大量出血和下腹剧痛。

畏寒症 (第119页)、激素分泌出现异常 (第68页)

受寒导致血液循环不良，精神压力过大、过度减肥、不规律的生活和药物的副作用，都会引起激素分泌失衡，月经量也会受到影响。

子宫肌瘤 (第78页)

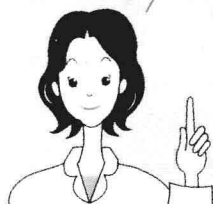
是由子宫肌肉形成的良性肿瘤。如果长在子宫外层，病情发展到一定程度就会发生疼痛。

宫颈息肉 (第93页)

在子宫入口处生出息肉的话，会引发出血。如果状况发生在月经前后，则有月经期变长的假象。

月经量的多少是因人而异的，如果两个小时更换一次月经棉依然感觉不够，那么可视为月经量过多（第68页）。很小的因素就会打破激素分泌的平衡状态。所以如果是一时的激素分泌失衡没有关系，如果持续数月月经都不正常则需要去医院问诊。

建议



减少

精神压力过大、生活不规律、体重剧增剧降

年龄超过45岁

做过流产手术

有慢性痛经和腹痛症状

年龄未满18岁

服用抗抑郁药、胃溃疡药等激素药物

激素分泌出现异常  
(第68页)

精神压力过大和过度减肥、没有规律的生活，都会导致身体内的激素分泌失衡，使卵巢机能下降，月经量减少。用基础体温测量法检查是否为无排卵月经（第76页）。

多囊卵巢综合征  
(第100页)

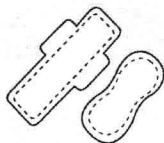
卵泡发育不成熟，无法排卵。这也是月经量剧降、月经不调及不孕症的原因。

子宫发育不全  
年轻的时候子宫还没有发育完全，月经量就不稳定。

激素药物的影响  
在服用避孕药，进行激素补充疗法，使用抗抑郁药、胃溃疡药物时，药物的作用都会影响到激素分泌的平衡，也会引起月经量减少。

绝经  
随着年龄的增加，女性的激素分泌减少，临近绝经，月经量也很不稳定。

子宫内膜粘连  
人工流产手术会引起子宫内膜粘连和萎缩，使月经量减少。



卵巢机能不全（第68页）

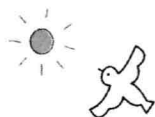
卵巢不健康，不能保持正常机能的情况下，月经量也会减少。

月经

病变  
的症状

自查!

2



## 剧烈疼痛

痛经

月经量  
增加

伴有发烧

形成原因

经前综合征 (PMS)  
(第66页)

指经前发生的各种身心不快的反应。是由精神压力和激素分泌失衡所致。

阴道炎·子宫内膜异位症·输卵管炎·卵巢炎·盆腔炎膜炎 (第94~95页、第104~105页、第122~123页)

性交感染了细菌,就会在阴道和骨盆腹膜间引发炎症,伴有发烧等症状。月经期还会剧烈疼痛。

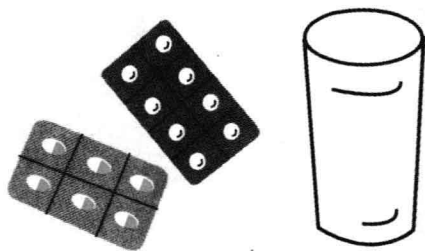
激素分泌失衡

我们所承受的精神压力等会在不知不觉中使我们身体内的激素分泌失衡,引发痛经,月经量和月经周期的改变。

子宫肌瘤 (第78页)、子宫内膜异位症 (第82页)、子宫肌腺症 (第86页)

如果子宫感染疾病,子宫的功能受到影响,子宫与周围的器官发生粘连,会使痛经加剧,月经量和月经周期发生改变。





下腹胀痛

畏寒症，  
身体浮肿

精神压力大，  
生活不规律

不满20岁，没有  
生产经历

### 体态不良

卵巢囊肿（第96页）  
在卵巢内形成的良性  
肿瘤。由于卵巢功能  
受到阻碍，会引发下  
腹疼痛和痛经。

原发性月经困难症（第72页）  
不是疾病原因，而是由于生活习  
惯不健康、血液循环不好，精神  
压力过大等导致激素分泌失衡，  
引起痛经。

子宫、卵巢发  
育不全  
年轻没有生产  
经历的话，子  
宫和卵巢发育  
不全也会引起  
痛经。

月经时的疼痛如果影响到日常生活，则叫做“月经困难症”（第72页），可能是由疾病引起也可能是由激素分泌失衡引起。突然疼痛或者持续疼痛的话，则可能是疾病引发。

建议 /



月经

病变  
的症状



周期不正常

周期变长

周期突  
然延长

过大的精神压力、体  
重剧增骤减、生活习  
惯不规律等

激素分泌失衡  
精神压力使下丘脑分  
泌激素失衡，影响月  
经周期。

无排卵月经（第76页）甲状腺疾病  
（第120页）更年期障碍（第114页）  
卵巢囊肿（第96页）

激素分泌失衡引发无排卵月经、甲状  
腺机能障碍、卵巢囊肿等，从而导致  
月经周期变化。

初潮尚  
未来到

可能  
怀孕

有过自然流产、  
人工流产经历

超过  
45岁

形成原因

处女膜闭锁症（第74页）、卵巢机能不全、染色体异常

患有不明原因的处女膜闭锁、染色体异常症的女性，会天生没有阴道和子宫，月经不能来潮。如果超过16岁没有月经的女性要去医院问诊。

怀孕（第42页）  
月经来潮迟到两周以上、基础体温持续3周高温则说明已经怀孕。

绝经（第28页）  
进入更年期，引起月经的激素分泌减少，从初潮开始经历40年左右，月经停止（绝经）。

子宫内膜粘连  
自然流产和人工流产后，子宫内膜会发生粘连和萎缩，影响月经周期。

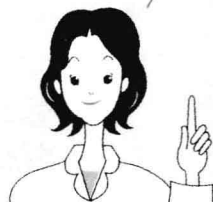


## 周期缩短

子宫肌瘤（第78页）宫颈息肉（第93页）、  
宫颈糜烂（第92页）子宫癌（第88页）

如果子宫发生病变，会引起意外出血（不规则出血），所以容易被认为是月经频繁。

建议



## 月经不来潮

从事过  
激烈运动

粉刺增多、  
突然发胖

服用抗抑郁药、  
胃溃疡药物

精神压力过大、  
生活不规律、体  
重剧减骤增

罹患糖尿病、甲  
状腺疾病、肾脏  
病等

激素分泌失衡  
精神压力使下  
丘脑分泌激素  
失衡，影响月  
经周期。

多囊卵巢综合征（第100页）  
卵巢内部，卵泡没有发育成熟，不能正常排卵（无排卵），引起月经不调、无月经。伴有的其他症状可表现为突然变胖、毛色加深、粉刺增多等。

激素药物的副作用  
会影响到月经。

患有某些疾病也会使  
月经停止。



## 月经以外的出血

### 月经和月经中间 时期出血

### 月经前 后出血

### 性交后 出血

形成原因

#### 排卵期出血

部分30岁以上的女性会在排卵期出血。出血在3~4天停止的话属于正常生理反应，此种情况持续的话则说明可能感染了疾病。测量基础体温可以知道排卵日期。

#### 宫体癌（第88页）

如果子宫深处罹患癌症，患处就会随排卵发生出血。

宫颈糜烂（第92页）  
 宫颈息肉（第93页）  
 霉菌阴道炎（第104页）  
 滴虫性阴道炎（第122页）  
 子宫肌瘤（第78页）  
 子宫癌（第88页）  
 外阴炎（第101页）

性交时出血的话，应考虑是由阴道、子宫、外阴部位的炎症和息肉所引起。



#### 机能性出血（第77页）

如果引发月经的雌激素和孕激素发生异常，就会使子宫内膜发生病变，引起出血。