



知书达礼
zhishudalitong 品牌

女性



自诊手册

● 关注健康，才能拥有完美人生；打造细节，才能享受生活。



哈尔滨出版社

女性自诊 手册

NVXING ZI ZHEN SHOUCE



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性自诊手册 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2010.5

(健康中国. 第五辑)

ISBN 978-7-80753-442-6

I. 女… II. 崔… III. 妇女保健学—手册 IV. R173-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 012308 号

书 名: 女性自诊手册

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 于海燕 冯 雪

责任编辑: 王 放 付中英

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 18 字数: 320 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版

印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-442-6

定 价: 47.20 元 (全四册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



前言

QIAN YAN

随着生活水平的提高和医学知识的丰富，人们越来越重视自身的健康。而若想获得健康，必须先了解自己的身体，了解自己的健康状况。只有早发现早治疗，才会早日康复。若已病入晚期，不但影响康复的进程，还会给工作和家庭带来影响。

为了广大读者朋友们的健康，为了及早发现自身患有疾病，预防潜在的患病因素，并用科学的方法自我诊治疾病，针对男性女性的不同特点，我们特编写了《男性自诊手册》和《女性自诊手册》两本书。本套书针对男性女性多种常见的身体症状和疾病，详细阐述了每一种症状背后可能存在的疾病及其表现、原因、治疗和预防的方法帮助读者对症保健、对症自疗、对病寻医、对病问药。同时，还有专家指导读者如何通过改变不健康的饮食结构和生活方式，来提高整体的健康状况，对每一位读者的健康有着重要的启示。

需要特别提醒读者朋友，对于急症、重病和疑难病症，请务必及时就医，以免延误诊治。希望本套书能给读者带去健康，带去轻松。



目录

Contents

第一章

女性的身体结构 009

第二章

女性常见疾病 027

第三章

女性生殖系统疾病 055

第四章

女性乳房和月经疾病 079

第五章

女性心理疾病和更年期自疗 093



NVXING ZI ZHEN SHOUCE

Contents →

第一章 女性的身体结构



一、女性的身体结构

内生殖器的结构和功能	010
外生殖器的结构和功能	011
乳房的结构和功能	012



二、女性各阶段的身体变化

青春期	013
成年期	015
更年期	016
老年期	017

三、雌性激素

什么是雌性激素	018
几种激素的种类和功能	018

四、月经知识

什么是月经	020
正常的月经周期	020
月经期的生活保健	022

五、基础体温

什么是基础体温	023
如何测量基础体温	023

六、妇科检查

问诊内容	024
检查内容	025

目录

Contents

第二章 女性常见疾病



一、女性泌尿系统疾病



尿失禁	028
尿频	030
膀胱炎	032

二、女性特有的疾病



异位妊娠	035
妊娠糖尿病	038
过期妊娠	041

三、女性易患的疾病



低血压	043
贫血	045
干燥综合征	045

四、职业女性常见疾病



头痛	048
慢性疲劳综合征	049
眼睛疲劳	050
便秘	051
下肢静脉曲张	052
水肿	053
甲状腺功能亢进	054



Contents →



第三章 女性生殖系统疾病

一、外阴阴道疾病



外阴瘙痒	056
外阴湿疹	058
非特异性外阴炎	059
念珠菌性外阴炎	060
非特异性阴道炎	062
真菌性阴道炎	063



二、子宫疾病



宫颈炎	065
子宫肌瘤	066
子宫内膜异位症	067
子宫脱垂	069



三、卵巢疾病



输卵管堵塞	071
卵巢囊肿	072

四、盆腔疾病



盆腔炎	075
盆腔淤血综合征	077
盆腔脓肿	078

目录

Contents

第四章 女性乳房和月经疾病



一、乳房的病变



乳房肿块	080
乳腺炎	081
乳腺增生	082
乳腺癌	083

二、月经疾病



月经不调	085
经前综合征	087
倒经	090
痛经	091

第五章 女性心理疾病和更年期自疗



一、主要心理疾病



抑郁症	094
恐惧症	096
强迫症	097
失眠症	098
依赖症	100
厌食症	100

二、更年期疾病



更年期综合征的症状	101
女性有更年期症状如何求医	103
更年期症候群的防治	104



第一章

女性的 身体结构



一、女性的身体结构

二、女性各阶段的身体变化

三、雌性激素

四、月经知识

五、基础体温

六、妇科检查

第一章 女性的身体结构»



一、女性的身体结构

充分了解女性的身体结构，对预防妇科疾病和日常保健作用很大。女性和男性身体的根本区别在于生殖器

官，女性生殖器官分为内生殖器和外生殖器。

内生殖器的结构和功能

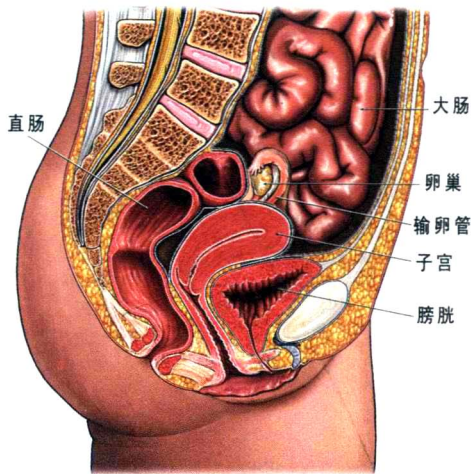
✿ 阴道

阴道位于膀胱、尿道和直肠之间，是由黏膜、肌层和外膜组成的肌性管道，连接外阴阴道口和子宫，长度约为7—8cm。在处女阴道口的周围有处女膜附着，阴道内侧有大量皱襞和黏膜。阴道富有弹性，是女性的性交器官，也是排出月经和娩出胎儿的管道。

✿ 子宫

子宫位于盆腔中部，膀胱与直肠之间。成人正常的子宫呈轻度前倾、前屈姿势，前倾即子宫轴与阴道轴之间呈向前开放的角度，前屈为子宫体与子宫颈之间的弯曲。上部2/3为子

宫体部，下部1/3圆柱部分为子宫颈部。子宫是孕育胎儿的“房间”，平常如普通鸡蛋大小，妊娠时会随胎儿的成长而增大。



✿ 输卵管

输卵管位于盆腔内，是由子宫底部延伸而成的管，长7—12cm，是卵子和精子及受精卵的通道，从子宫侧开始分为间质部、峡部、壶腹部，壶腹部前端扩大成漏斗状。输卵管壶腹部是指输卵管腹腔端开口自壶腹部至峡部之间相连接的一段。壶腹部管壁薄而弯曲，占输卵管全长1/2以上，是卵子受精处，若受精卵植入此部，则形成输卵管妊娠。

✿ 卵巢

卵巢位于子宫的两侧，左右各一，是产生卵泡的器官，灰红色，质较韧硬，呈扁平的椭圆形，表面凸隆，一般如成人拇指大小。女性一出生卵巢内就有100万个卵原细胞，青春期后每月发育数个，一般只有一个发育成熟并排卵。由于卵巢屡次排卵，卵泡破裂萎缩，由结缔组织代替，故其实质渐次变硬。此外，卵巢还是分泌雌激素的重要器官。

外生殖器的结构和功能

✿ 阴阜

阴阜为耻骨联合前面隆起的外阴部分，呈丘状，青春期后皮下富有脂肪，表面生出阴毛。

✿ 大阴唇

大阴唇是靠近两股内侧、位于会阴两侧的一对纵长的隆起的皮肤皱襞，覆盖阴蒂、尿道口、阴道口等，起到保护作用。大阴唇的外侧面与附近皮肤相同，其上有阴毛生长并富含汗腺及皮脂腺，由于有皮肤色素沉着，故较周围皮肤色深；内侧面似黏

膜常湿润。

✿ 小阴唇

为一对纵长的皮肤黏膜皱襞，位于两侧大阴唇之间。小阴唇柔软、无皮下脂肪，有丰富的皮脂腺和汗腺，表面湿润、光滑无毛。黏膜下有丰富的神经分布，因此感觉十分敏锐。小阴唇较薄，其大小和形状因个体差异而存在较大不同。

✿ 阴蒂

位于两侧小阴唇之间的顶端，是两侧大阴唇的上端会合点。性兴奋

和受刺激时变硬，表现为同男性一样的勃起现象。阴蒂可影响女性性欲的高低。

✿ 阴道前庭

阴道前庭是左右小阴唇之间的裂隙，前后两端狭窄，中部宽大。前部有尿道外口，后部有阴道口。阴道口左右两侧有前庭大腺。

✿ 阴道口

阴道口在尿道口的下方，是白带和经血的出口，也是娩出胎儿的出口，富有伸缩性。阴道口两侧皮下是前庭球，性兴奋时会充血膨胀。

✿ 处女膜

位于阴道口，是呈皱襞状的薄

膜，中间有一个小指甲大小的孔。处女膜在性交或生产时破裂，但处女膜是否破裂不是判断是否是处女的唯一标准，因为剧烈运动等因素也会导致处女膜破裂。

✿ 前庭大腺（巴氏腺）

是位于阴道左右的分泌腺，在阴道口两侧中央部的后方有开口，在性兴奋时会分泌清稀的白色黏液，起到润滑阴道口的作用。

✿ 会阴

位于外生殖器的后部，是大阴唇和肛门间的部分。伸展性很大，以便于生产时婴儿头部的顺利娩出。

乳房的结构和功能

女性乳房的发育时间是在进入青春期后，阴道发育和月经来潮之前开始。在月经来潮以后，受雌激素和孕酮的影响，乳腺导管和腺体组织进一步发育，逐渐发育成球形。在乳房中有90%为脂肪组织，约10%为腺体组织。

乳房中的乳腺叶是分泌乳汁的地方，由多个很小的乳腺小叶组成，可产生乳汁。乳头是乳房顶端的突起部分，上面分布有20个左右乳腺管开口，连接乳管壶腹部和乳管，乳汁可由此排出。

第一章 女性的身体结构»



二、女性各阶段的身体变化

青 春 期

✿ 女孩到女性的蜕变

青春期对于女性来说是一个非常重要的时期，它标志着一个女孩向女性的蜕变。在这一时期中，女孩无论是生理还是心理，都出现了显著的变化。随着月经初潮的到来，女孩开始有了第二性征，也具备了生殖能力，同时因为受到女性激素的影响，身体中的皮下脂肪



开始增加并在特定部位累积，身体也变得日趋圆润起来，身高开始逐渐停止生长。除此之外，在这一时期，由于生理方面的变化，女性特有的气质也日益明显起来。

✿ 月经的到来

一般来讲，月经初潮的来临是在女性的12岁左右，由于身体状况的不同，可能会存在很大的差异。总的来说，在9—16岁出现均为正常。在青春期，女性身高和体重的突然增加都是月经初潮的前期表现，此时身高的平均水平为146—152厘米，体重为40—42千克左右。

✿ 雌性激素开始分泌

雌性激素在女性的月经形成机制中有着重要的作用，从月经初潮开始，雌性激素在女性体内开始呈有规律的周期性分泌，这种激素使得女性的身体有了明显的变化，出现了凹凸有致的身段，也能够从内部调节女性的身体，使得女性身体机能更加完善。

✿ 乳房的变化

雌性激素能够促进女性皮下脂肪的沉积，女性的身体也随之开始圆润起来，而在全身各部位中，乳房的变化最为明显。

这种变化首先从乳晕开始。随着乳晕的逐渐加大，乳房开始扩大并隆起，乳头的颜色也开始变得红润起来。乳晕的加大和颜色的变化也使乳晕和乳房其他部分区分开来。与此同时，阴部开始生长出阴毛，大约一年过后，腋毛也生长出来。

✿ 形成稳定的月经周期

月经周期基本形成大约是在女性的18—20岁，这时的阴部的大阴唇由于脂肪的沉积，开始变得丰满，而小阴唇也相应地丰满起来，呈现出粉红的颜色。这时，女性的生殖器官子宫开始逐渐增大，子宫壁增厚，开始表现出能够受孕的子宫变化。

月经周期形成以后，也就标志着女性的青春期慢慢结束，进入了女性的成年期。



成 年 期

✿成年期的起止

由于每个人身体状况的不同，女性由青春期进入成年期的时间有早有晚，但整个成年期，大约是在女性的18—45岁左右。

在这个时期，女性开始由青春期的青涩渐渐成熟起来，也慢慢具备了完善的生育能力。这时女性并没有停止发育，乳房和臀部都会日益丰满起来，使女人如花儿绽放一般变得富于女性的魅力。同时，随着年龄的增长和社会阅历的增加，女性的心理也日趋成熟与稳定起来。

✿稳定的生理周期

进入成年期，女性的生理周期基本形成，保持着每四周为一个循环的生理节律，在这一个循环中，会有月经来潮和排卵等生理活动。这个时期对于女人来说非常重要，女性激素的正常分泌与此关系密切，能够起到调节生理周期和身体状况的作用。

在这一时期中，女性会恋爱、结婚、妊娠、生育，此后还会哺育自己的儿女，这一系列的活动还有婚后的性生活，都与女性成熟期能否形成稳定的生理节律有着密不可分的关系。



✿排卵期

女性成年后，在25年左右的成年期中排卵约400次，在这一过程中，随时都有妊娠的可能。女性的25岁是卵巢功能最好的时候，到35岁之后开始逐渐衰退，并慢慢开始停经。此时雌性激素的分泌也开始出现了变化，随后女性就会进入更年期。

更 年 期

✿ 更年期的起止

更年期一般是在女性的45—55岁。在这一时期，卵巢激素的分泌功能开始减退，并慢慢停止，女性开始进入更年期。进入更年期的时间并没有确切的数字，由于个人生活状态、生活压力、营养状态、精神因素的影响，更年期会提前或拖后。同时，有相关研究表明，适当的体育锻炼对更年期的到来时间也有着一定的影响。

另外，一般更年期的早晚与月经初潮也有着一定的联系：初潮早的女性，更年期会相对晚一些；而初潮时间比较晚，并有月经不调等症状的女性，更年期可能会比较早。

✿ 更年期的症状表现

根据个体的差异，更年期的症状表现也会有所不同，可能会出现各种各样的不适感觉。其中比较常见的有人们常说的“潮热”，这是一种血管活动方面的症状，表现为突然性的脑部充血，并伴有严重的出汗情况，还会出现怕冷、血压不稳、脉搏不齐等状况。还有的人会有身体某部位感到麻木、皮肤出现虫蚁爬动的异样感等症状。

进入更年期以后，有的女性会有食欲不振或食欲亢奋、恶心、呕吐、腹胀、腹泻、便秘等与胃肠功能障碍等类似的病症；或有尿频、尿失禁等泌尿系统疾病的症状；可能出现关节痛、肌肉痛、肩部僵硬、腰痛、脊椎痛等各种身体不适感。

在神经系统方面，很多女性都会出现更年期的心情烦躁、抑郁，还会伴有失眠、头痛、耳鸣等不同的症状。

以上介绍的症状并不会同时发生，但假如2—3个症状同时出现时，会加重症状。造成这些病痛的原因，是由于女性身体内部激素分泌紊乱，造成身体功能的变化，加之女性要面对即将到来的老年期，精神上的不安也会加重更年期