



人人健康丛书

郑心校 主 编

张丽雅 副主编

妇女之友

中国人口出版社

R173/ZR

人人健康丛书

妇 女 之 友

张 锐 编

中 国 人 口 出 版 社

《人人健康丛书——妇女之友》

张 锐 编

中 国 人 口 出 版 社 出 版

《北京市海淀区大慧寺12号 邮政编码 100081》

人 民 卫 生 出 版 社 印 刷 厂 印 刷

新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行 各 地 新 华 书 店 经 销

开本：787×1092 1/32 印张：3.75 字数：76千字
1991年1月第1版 1991年1月第1版第1次印刷

印数：00001—31,000

ISBN7-80079-047-9/R·13

定价：1.50元

前 言

随着我国四化建设的蓬勃发展，广大人民群众的物质、文化生活水平不断提高，人们对健康防病、优生、优育等方面的知识的需求也越来越迫切。北京友谊医院根据临床医疗实践中的经验以及病人及其家属经常提出的和最为关心的问题，组织有关专家编写了这套《人人健康丛书》。本书努力将科学性、趣味性、通俗性融为一体，而且内容丰富。它包括了有关内科、外科、妇科、儿科、耳鼻喉科、眼科等常见病的预防和诊疗知识，可供具有初中以上文化水平的工人、农民、解放军战士、知识分子、青年学生和国家干部阅读。本书深入浅出、通俗易懂，而且针对性强，既可以提高广大人民群众的卫生防病知识水平，做到无病早防、有病早治，也可以作为就诊的指南。

我们把这套丛书献给广大读者，希望它能为我们达到2000年人人享有保健的战略目标做出有益的贡献。

编 者

目 录

一、当女孩子进入青春期的时候

1. 为什么会有月经? 1
2. 正常情况下, 月经来潮时会有哪些表现? 2
3. 什么是女性的第二性征? 应该在多大年龄时出现? 3
4. 女孩子出现哪些情况时, 应该怀疑到发育可能有问题? 4
5. 什么叫“石女”? 可以治疗吗? 6
6. 女孩进入青春期以后应该控制饮食吗? 6
7. 要维持青春期少女的身体健美, 应该如何注意营养的供给? 7
8. 月经期进食哪些东西对身体有益? 8
9. 乳房小会影响将来的生育吗? 8
10. 为什么有的人不长阴毛? 10
11. 怎样注意月经期卫生? 10

二、怀孕前后需要了解的问题

12. 新婚夫妇应该如何注意性生活卫生? 12
13. 新婚夫妇怎样避孕更好? 12
14. 什么年龄生育最合适? 13
15. 怎样知道自己怀孕了? 14
16. 怀孕以后母体会出现哪些变化? 16

17. 妊娠早期吃不下饭怎么办?18
18. 如何判断孕妇的营养是否合理?18
19. 孕妇需要了解哪些卫生知识?20
20. 妊娠的全过程可分为几期? 如何推算自己的
 预产期?21
21. 围产期所指的范围是什么? 有什么意义?22
22. 什么情况属于高危妊娠?23
23. 孕妇应该从什么时候开始做产前检查?23
24. 产前检查包括哪些内容?24
25. 不同妊娠月龄的胎儿体重与身长的发育有何
 规律?25
26. 判断孕妇的骨盆是否狭窄, 可以使用哪些方
 法?25
27. 孕妇能否自己判断胎儿是否发育正常?30

三、产时与产褥保健

28. 怀孕晚期有哪些表现时说明将要临产?32
29. 什么叫产程? 产程可以分为几个阶段?33
30. 在产程的各阶段, 妇女需要怎样配合才能进
 展顺利?33
31. 妇女进入产程后应该如何注意补充营养?35
32. 剖宫产是否为结束分娩的最佳方式?35
33. 产时为什么会发生子宫破裂? 应该怎样预防?36
34. 怎样预防产后出血?37
35. 孕妇应该从什么时候开始补充钙? 钙供应不
 足时母婴会有哪些表现?38
36. 正常新生儿可能会出现哪些生理变化?39

- 37. 什么叫产褥期? 应注意哪些问题?40
- 38. 产褥期的饭食有什么特点?42
- 39. 母乳喂养婴儿有什么好处?43
- 40. 哺乳妇女的饭食有什么特殊要求?44
- 41. 哺乳期妇女应如何选择避孕方法?44

四、异常妊娠与分娩的诊断和处理

- 42. 为什么怀孕以后会流产? 怎样保胎较合理?46
- 43. 葡萄胎是怎么回事? 得了葡萄胎应该注意什
么?48
- 44. 为什么会发生宫外孕? 对怀疑宫外孕的妇女
应该怎样进一步检查?49
- 45. 孕妇为什么容易贫血?50
- 46. 怀孕晚期羊水过多或过少的标准是什么? 对
胎儿可能会有哪些影响?51
- 47. 为什么会发生早产? 如何预防?52
- 48. 怀孕晚期的妇女可能有哪些原因引起“抽风”?
发现“抽风”以后应该怎么办?53
- 49. 患妊娠高血压综合征时, 应该如何调整饮
食?55
- 50. 什么是母子血型不合? O型血的妇女可以和
其他血型的人结婚吗?55
- 51. 患糖尿病的妇女妊娠以后应该怎样控制饮
食?57
- 52. 妊娠晚期阴道出血怎么办?58
- 53. 怀孕妇女出现哪些迹象, 可以提示胎儿或母
亲有危险, 应该赶快就医?59

五、性传播疾病与女性生殖器官炎症

- 54. 白带包括哪些成分? 怎样区别是生理性还是病理性白带?61
- 55. 外阴瘙痒常由什么原因引起? 应该怎样治疗?62
- 56. 哪些原因会使外阴部皮肤变白?63
- 57. 女性外阴部容易发生哪些疾病? 应该怎样预防?64
- 58. 为什么会发生宫颈糜烂? 目前有哪些治疗方法?65
- 59. 什么是盆腔炎? 急性盆腔炎如何诊治?66
- 60. 慢性盆腔炎有哪些特点? 应该如何防治?67
- 61. 什么是性传播疾病和性病?68
- 62. 性病对身体有什么危害?69
- 63. 患尖锐湿疣的妇女一定有不洁性行为吗?70
- 64. 对于各种阴道炎的治疗怎样才算彻底?70

六、妇女生殖器官的肿瘤及其防治

- 65. “外阴白斑”一定会发展成癌吗?72
- 66. 子宫肌瘤可以分为哪几种类型? 诊断和治疗有什么不同?73
- 67. 患子宫肌瘤影响怀孕吗? 怀孕以后有什么危害?74
- 68. 凡是卵巢发生的肿瘤都需要手术切除吗?75
- 69. 卵巢肿瘤的患者可以怀孕吗? 怀孕以后发现卵巢肿瘤怎么办?76

70. 确诊为子宫颈癌以后, 不能手术治疗时怎么办?77
71. 哪些人容易发生子宫内膜癌? 发生子宫内膜癌时可能会有什么表现?78
72. 什么是子宫内膜异位症? 为什么患子宫内膜异位症时会引起痛经?79
73. 目前有哪些方法治疗子宫内膜异位症?80
74. 怎样自我检查乳房?82
75. 怎样区别乳房的肿块是良性或恶性?82

七、月经异常与月经病

76. 痛经可以由哪些原因引起? 怎样治疗?84
77. 怎样才算闭经? 哪些原因可以引起闭经?86
78. 什么是撤退试验? 闭经以后如何进行药物试验?87
79. 什么叫功能性子宫出血? 临床可分为几种类型?88
80. 功能性子宫出血患者的出血期应该怎样处理?89
81. 为什么会出现更年期综合征? 怎样减轻症状?90
82. 为什么会发生骨质疏松症? 如何防治?91
83. 对有更年期症状的患者能否进行营养调理?92
84. 怎样才能认为已绝经? 绝经后又出血有哪些可能性?93
85. 老年妇女的饭食有什么特点?94

八、妇产科常用的特殊检查方法

- 86. 什么是基础体温? 怎样进行测定?96
- 87. 怎样判断阴道的清洁度?98
- 88. 在月经周期的不同阶段中, 宫颈粘液有哪些
变化?98
- 89. 诊断性刮宫术适用于哪些情况?99
- 90. 目前可以采用哪些方法早期发现子宫颈癌?99
- 91. 哪些患者应该进行阴道镜检查?100
- 92. 目前我国在妇产科临床应用哪些仪器进行超
声波诊断? 有何区别?101
- 93. B型超声波用于产科有什么意义?102
- 94. B型超声波用于妇科有什么意义?103
- 95. 什么是胎儿监护仪? 在什么情况下适合使
用?103
- 96. 为什么要测定孕妇尿中雌三醇的含量? 临床
怎样进行测定?104
- 97. 有哪些方法可以判断卵巢是否有排卵功能? ...105
- 98. 对不孕患者为什么要查其丈夫的精液? 应该
注意哪些内容?106
- 99. 怎样才能知道输卵管是否通畅?107

一、当女孩子进入青春期的时候

青春期是指从一名年幼的女孩发育到成年妇女的过渡时期。一般为12~18岁。进入青春期的明显特征是乳房的生长和阴毛与腋毛的出现，以及月经的来潮。与此同时，体态、行为及心理爱好等方面也将发生一系列明显的变化。

1. 为什么会有月经？

月经指有规律的、周期性的子宫出血。女孩子第一次出现子宫出血称为月经初潮。我国女孩的月经初潮多在12~18岁之间。体质虚弱或营养不良者初潮可较迟；体质强壮或营养良好者，初潮提早。月经初潮是女孩子性器官开始发育的一个重要标志，但是月经周期的产生还得依靠丘脑-垂体前叶-卵巢的相互作用和共同调节才能完成，是一系列复杂的生理过程。

女孩进入青春期后，在下丘脑分泌的释放激素控制下，垂体分泌卵泡刺激素和小量的黄体生成素，这两种激素促使卵泡发育成熟，并开始分泌雌激素。在雌激素的作用下，子宫内膜发生排卵前的增生性变化；随着卵泡的成熟，雌激素的分泌也逐渐增多，当雌激素分泌到一定浓度时，能抑制丘脑促卵泡素释放激素的分泌，使垂体分泌的卵泡刺激素减少而黄体生成素增多，并引起成熟的卵泡排卵；在黄体生成素的作用下，排卵后的卵泡形成黄体并分泌孕激素和少量的雌激素。由于黄体能分泌大量雌激素和孕激素，抑制丘脑产生

和分泌卵泡刺激素和黄体生成素释放激素。失去黄体生成素的支持，卵巢中的黄体萎缩，使血液中的孕激素和雌激素也迅速减少，子宫内膜崩溃脱落并随之有血液流出，这就是月经来潮。

血中雌激素和孕激素浓度的降低，解除了其对丘脑-垂体的抑制，丘脑产生的促卵泡素释放激素又重新增加。在卵泡刺激素作用下，卵巢中的另一个卵泡再开始发育并进入下一个月经周期。

所以说，月经的出现实际是丘脑-垂体-卵巢轴以及子宫内膜周期性活动的共同体现。月经来潮只不过说明女孩已进入青春期，此时卵巢功能尚不健全，因此月经周期常无一定规律。随着年龄增长和生殖器官的进一步发育，自身将会有些调整，并逐步建立正常的月经周期。

2. 正常情况下，月经来潮时会有哪些表现？

月经血一般为暗红色，除血液外还含有子宫内膜碎片、子宫颈粘液及阴道上皮细胞。月经血的主要特点是不易凝固，偶尔亦有一些小凝块。一般认为，月经血在刚离开血液循环后是易凝固的，但是在剥落的子宫内膜中含有一定量的激活剂，能使月经血中的纤溶酶原激活为纤溶酶，使引起血液凝固的纤维蛋白在纤溶酶的作用下裂解为流动的分解产物而失去作用，致月经血成为不凝状态。

每次出血的第一天称为月经周期的开始，两次月经第一天所间隔的时间称为一个月经周期。一般的月经周期为 28~30 天，提前或错后 7 天都属于正常范围。笔者曾遇到一位妇女，自幼就只在每年夏季有两次月经，可是却足月分娩过两个孩子。说明每个妇女的月经周期可以有很大差异，只要有

一定的规律，就不能认为是病态。

正常情况下，每次月经的出血时间持续2~7天，每次失血量约为50~80毫升。但是，月经的失血量不易计算，只能以每日换多少次月经垫来粗略估计，以第2~3天的出血量最多。

月经期由于盆腔器官充血，妇女可以有下腹及腰骶部沉重下坠的感觉，个别还可出现尿频、尿急等膀胱刺激症状及恶心、腹泻等胃肠功能紊乱现象。但是，在一般情况下这些不适，并不影响妇女的工作和学习。

3. 什么是女性的第二性征？应该在多大年龄时出现？

随着青春期的到来，女孩子迅速成长并逐步向成熟过渡。在这期间，卵巢发育、性激素的分泌也逐渐增加，生殖器官的各部分由幼稚型过渡到成人型，这是第一性征的变化。除了生殖器官的变化之外，女性所特有的全部征象都称为第二性征。青春期前后第二性征的变化主要表现于以下几方面：

1. 乳房发育 在第二性征中，乳房发育出现最早，平均为10~11岁，通常先于月经初潮。一般来说，女孩在9~10岁乳头开始发育；10~11岁乳腺组织增生，形成乳核，乳晕增大；12~13岁乳房明显增大，乳晕及乳头色素沉着。乳房的发育直接受到卵巢所产生雌激素的影响，每个人可能有很大的差异。

2. 阴毛生长 阴毛的出现，标志着肾上腺皮质产生的雄激素分泌量逐渐增加。女孩阴毛开始生长的平均年龄为12岁，一般最先出现在阴阜及大阴唇上。女性阴毛呈三角形分布，尖端向下，上缘为水平状。

3. 腋毛生长 腋毛的出现多在阴毛长全之后，经常发生

在月经初潮前后。腋毛开始生长之后色素逐渐加深并由稀到密。腋毛的出现也可以反映肾上腺皮质的功能。

4. 身材的增长 青春期开始后,女孩身长、体重、胸围等的生长发育显著加速,增长最快的年龄约在12岁左右。机体各部位骨骼的生长速度也不同,经常为手脚先发育。在雌激素影响下,女孩胸、肩部的皮下脂肪增多。自19世纪末以来,青春期各年龄组儿童的身长,比过去有明显的持续增长,一般每10年身高较以往平均增长1厘米。

5. 骨的发育 青春期骨的生长加速,约于16~17岁时骨骺闭合,生长停止。青春期开始愈早,骨生长停止愈早。女孩自8~10岁起骨盆宽度加大,肩宽也略增加。

4. 女孩子出现哪些情况时,应该怀疑到发育可能有问题?

1. 性早熟 每个人青春期开始的时间并不一致。但是,一般认为如果第二性征的任何一种或一种以上在9岁以前发育,月经初潮早在10岁以前开始,就属于性早熟。性早熟的发病率约占0.2%,女孩发生性早熟者比男孩多4倍。

真性性早熟主要是由于丘脑-垂体-卵巢轴提前发挥功能,而过早出现青春期的特征,并有排卵性月经出现,甚至存在生育能力。假性性早熟仅因促性腺激素或雌激素分泌过多所致,第二性征的发育出现在卵巢发育之前。

75~90%的性早熟患者,是无中枢神经系统异常也找不到其他病理变化的体质性因素造成。但是,下丘脑病变如流行性脑膜炎或结核性脑膜炎之后,或有颅内肿瘤时,以及卵巢或肾上腺肿瘤时,也可出现性早熟。不过后一种原因多造成假性的性早熟。因此,疑有性早熟时应及时请医生协助明确病因,发现肿瘤时早期切除。

给幼女使用含有激素类的化妆品或使用外源性雌激素治疗时要特别小心。笔者曾遇一名3岁幼女误服其母短效避孕药20片，造成乳房增大并有阴道出血。因此，在遇到疑有性早熟的患儿时，首先要通过分析病史找出原因。

2. 性延迟 女孩到13岁时尚没有出现青春期征象，就应注意判断究竟属于正常范围或是需要进一步检查。虽然已经开始有发育征象，但发育缓慢者亦应追究原因。如女孩青春征象发育后5年尚无月经初潮时，尤其应考虑到性延迟。

性延迟的原因可能为体质性，多有家族史，也可能因丘脑或垂体的病变，如肿瘤、炎症、血管病变或外伤等引起。有些遗传性疾病或性腺发育缺陷主要由于促性腺激素分泌不足导致性幼稚或性延迟，这些患者还可以同时存在身体其他部位的异常，出生时不易察觉至青春期才引起注意，病因为常染色体隐性遗传。总之，只有找出病因才能作出合适的治疗方案。如对甲状腺功能低下者应补充甲状腺素，疑有卵巢肿瘤或中枢神经系统肿瘤时，可考虑尽早切除。

3. 原发闭经 女孩到多大年龄还不来月经应该认为是不正常呢？这是许多家长都非常关心的问题。我国的习惯是将凡已年过18周岁月经尚未来潮者，看作原发性闭经。月经不能来潮的原因可能是丘脑-垂体-卵巢的某一环节不够健全，也可能是子宫本身发育不良。有的女孩子还可以由于生殖道下段如子宫颈、阴道、处女膜、阴唇等处的先天缺陷或后天损伤，造成闭锁或粘连，虽然有月经产生却不能外流，这种情况称为假性闭经或隐经。因此，更需要认真鉴别病因并及时处理。

5. 什么叫“石女”？可以治疗吗？

“石女”是民间对于女孩阴道口与外界不能相通的通俗叫法，实际是生殖器官发育异常的表现。大致可分为两大类：

1. 子宫发育异常 先天性无子宫或只有子宫的痕迹。因为此类患者卵巢的发育完好，第二性征常不受影响，但是多数伴有无阴道，也没有月经。

2. 子宫发育正常，仅生殖道下段闭锁 其中最常见的是处女膜闭锁，又称无孔处女膜。青春期开始后没有月经来潮，但是有逐渐加重的周期性下腹痛，严重时可在下腹部正中摸到包块，并常因为包块压迫而不能自解小便。一旦确诊以后，就应该尽早行处女膜切开，放出阴道及宫腔内的积血。

如果是先天性无阴道或存在阴道横隔与纵隔，治疗就比较困难，需要做阴道成形术及切开横隔或纵隔。处女膜闭锁多于较年轻时就能发现。但阴道闭锁或先天性无子宫、无阴道，由于没有积血的问题，多于结婚之后，性生活困难时才被发现。前者常被称为“外石”，后者为“内石”。但是，假如怀疑生殖器官的发育异常是属于性分化异常，还应该检查血和尿中的性激素含量，并争取进行染色体检查，必要时还可以剖腹探查性腺并进行活体组织检查，以便正确治疗。

6. 女孩进入青春期以后应该控制饮食吗？

如今的父母都害怕自己的女儿将来长得太胖，因此总担心她们吃得太多。其实，在这段时间由于生理需求，饭量应该大增。据统计，12~18岁的女孩子体重大约要增加8.7公斤，身高大约增长10厘米，再加上这种年龄的女孩活泼爱

动，因此，对能量的要求甚至比成年人还要高。家长如怕女孩长胖而盲目控制饮食，就有可能使她们因营养不足造成发育不良，身材矮小，甚至月经迟发或闭经。医学上认为，女子月经来潮时至少得拥有 17% 的脂肪质，若想维持月经的正常与稳定更要有 22% 的脂肪，女运动员的月经失调就是因为运动时脂肪消耗过多，体内脂肪太少所致。显然，过分控制饮食是不可取的。

在青春期除了需要给女孩供应足够的营养，多吃蛋白质、脂肪以维持足够的热量之外，丰富的碳水化合物、维生素也是维持正常代谢所必需的。因此，不能养成偏食的恶习，食物要多样化。

7. 要维持青春期少女的身体健美，应该如何注意营养的供给？

每个人都希望能有健美的身体，爱美之心对于少女更为迫切。健美固然有遗传因素，后天的营养条件也起着关键作用。

维生素 A 可使人目光明亮。维生素 A 主要来源于动物的肝脏及鱼类，胡萝卜价格低廉、来源丰富，是供应维生素 A 的好食品。

维生素 B 类有利于皮肤的生长代谢，可防止皮肤粗糙并能消除斑点，其主要来源是各种谷类、豆类。经过加工的糯米和白面虽然可口并能促进食欲，却损失了大量的维生素 B，这是很可惜的。因此，青春发育期的女孩应吃些粗粮。

皮肤油脂多的少女要少吃些含动物脂肪的食物，多吃蔬菜、豆腐等清淡食物；皮肤干燥者应该适当增加豆油、豆浆、胡萝卜的食入量。