

主 编 / 陈国珍 孟庆轩

女性特殊疾病 防治指南

Nüxing

Teshu jibing

Fangzhi zhinan



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

女性特殊疾病防治指南

NÜXING TESHU JIBING FANGZHI ZHINAN

主 编 陈国珍 孟庆轩

副主编 陈卫兵 郭勤英 戚国庆

编 者 (以姓氏笔画为序)

王小波 田思懿 孙幼逊

李 丽 陈国珍 张秀清

林 荫 孟庆轩 孟绮梦

赵晓芹 虹 云 钱瑞彩

郭勤英 戚国庆



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

女性特殊疾病防治指南/陈国珍,孟庆轩主编. —北京:人民军医出版社,2004. 10

ISBN 7-80194-404-6

I. 女… II. ①陈…②孟… III. 妇产科病—防治—指南
IV. R71-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064554 号

策划编辑:杨磊石 加工编辑:陈 娟 责任审读:李 晨
版式设计:周小娟 封面设计:龙 岩 责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店
通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842
电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)
网址:www. pmmp. com. cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订厂
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:9.5 字数:232 千字
版次:2004 年 10 月第 1 版 印次:2004 年 10 月第 1 次印刷
印数:0001~4500
定价:18.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换
电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书由医学专家和科普作家共同主编,针对女性生理、病理和生育特点,较详细地介绍了近百种女性特有疾病的防治知识和方法。包括乳房、外阴、阴道、尿道、子宫、卵巢等常见疾病的原因、表现、危害与防治措施,月经期、孕期、产后、更年期的自我保健和疾病防治,以及与性生活、避孕有关疾病的防治知识等。全书内容丰富,通俗易懂,指导性、实用性强,适于女性朋友、基层卫生人员和妇幼保健人员阅读参考。

责任编辑 杨磊石 陈 娟

目 录

乳房疾病.....	(1)
乳房胀痛的六种类型	(1)
如何进行自我乳房检查	(2)
乳头凹陷如何治疗	(3)
对付乳房肿块应“三早”	(3)
乳房肿块的鉴别	(4)
乳衄及其中医疗法	(5)
乳腺纤维腺瘤及其治疗	(8)
乳腺癌高发的主要原因及其预防对策	(9)
哪些女性最易患乳腺癌	(11)
怎样自查是否患了乳腺癌	(13)
中年妇女应谨防乳腺癌	(14)
女性需警惕特殊类型的乳腺癌	(15)
乳腺癌患者切忌怀孕	(16)
乳腺病防治八项注意	(17)
不可用香皂洗乳房	(18)
药物丰乳不可取	(18)
外阴疾病	(20)
女性外阴畸形有哪些表现	(20)
女性外阴也患“营养不良”症	(21)
女性“白虎”并非病	(22)

女性特殊疾病防治指南

阴毛脱落可能是哪些疾病所致	(22)
阴虱病及其防治法	(23)
怎样尽早发现女孩子是“石女”	(24)
阴蒂粘连及其治疗	(25)
小阴唇异常发育是病态吗	(26)
哪些全身性疾病会表现为女性外阴病变	(27)
女性外阴瘙痒的八大原因	(28)
女性外阴瘙痒的解决方案	(32)
女性外阴瘙痒的熏洗疗法	(33)
外阴白癜风及其中医疗法	(33)
真菌性外阴炎及其中医疗法	(36)
女性如何自我早期发现外阴癌	(38)
外阴癌的中医治疗	(39)
阴道疾病	(41)
女性要警惕各种各样的阴道炎	(41)
真菌性阴道炎的信号及如何预防	(42)
滴虫阴道炎怎样诊断	(43)
滴虫阴道炎怎样防治	(44)
单纯性阴道炎怎样识别	(44)
幼女性外阴阴道炎怎样防治	(45)
细菌性阴道病及其疗法	(46)
阴道滴虫病久治不愈的原因及对策	(47)
阴道不规则流血的病因	(48)
阴道出血的家庭自救	(50)
绝经前阴道出血的原因及其疗法	(51)
绝经后阴道出血的原因及其疗法	(52)
阴道异常溢液的病因及其疗法	(53)
阴道出现异常损伤的原因及其疗法	(54)

阴道经常发出响声(阴吹)的原因及其防治	(54)
阴道不可频繁冲洗	(55)
阴道用药有讲究	(57)
谨防药物损伤阴道	(58)
尿道疾病	(59)
女性谨防多发的尿道综合征	(59)
女性夏日谨防尿道炎	(60)
怎样防治频繁发作的泌尿系感染	(61)
女性预防尿路感染六项注意	(62)
中年妇女尿道出血的原因何在	(63)
中年女性如何战胜“尿不自控”	(64)
女性“尿不自禁”的运动疗法	(65)
50 岁以上女性小便失禁的病因及对症治疗	(66)
50 岁以下女性小便失禁的原因及其治疗	(68)
绝经期前后小便痛及有臭味浑浊小便的病因及其疗法	(68)
月经病	(70)
月经不调的常见原因及其疗法	(70)
月经周期突然停止的病因及其疗法	(73)
经血过多可能是哪些疾病所引起	(73)
“倒经”由哪些疾病引起	(74)
“月经疹”及其治疗	(75)
白带异常提示患有哪些疾病	(76)
怎样看懂白带化验单	(77)
白带异常怎样选用中成药	(78)
痛经可能掩盖哪些大毛病	(79)
对付痛经的妙招:香蕉牛奶加蜂蜜	(80)
缓解痛经十一法	(81)

女性特殊疾病防治指南

防治痛经单验方六则	(82)
痛经中药外治八法	(83)
可治少女痛经的医疗体操	(84)
月经期种种怪病及其防治	(85)
怎样缓解“经前综合征”	(86)
女性经期别捶腰	(87)
女性经期勿拔牙	(87)
女性月经期的八项禁忌	(88)
“月经新用具综合征”及其防治	(89)
“闭经溢乳综合征”及其防治	(90)
“绝经期综合征”及其防治	(91)
女性应警惕绝经后阴道出血	(92)
绝经后肥胖的种种原因及其对策	(92)
经期饮食八注意	(94)
子宫疾病	(96)
宫腔粘连的原因及其防治	(96)
宫颈炎的致病原因与分类	(97)
慢性宫颈炎的各种表现及其治疗	(99)
宫颈糜烂的信号表现及其疗法	(101)
宫颈炎(糜烂)局部用药的学问	(102)
宫颈炎物理疗法三步曲	(103)
怎样预防宫颈炎	(104)
子宫脱垂的原因及分度	(105)
子宫脱垂的非手术治疗法	(106)
子宫脱垂的手术修补法	(107)
子宫脱垂怎样预防	(108)
子宫肌瘤的症状表现及其治疗	(109)
子宫肌瘤并不是癌	(110)

宫颈癌的早期信号	(111)
子宫颈腺癌的早期表现	(112)
子宫内膜癌的早期表现	(112)
子宫颈癌的治疗	(113)
哪些女性为宫颈癌的高发人群	(114)
年轻女性也应提防宫颈癌	(115)
女士们切不可忽视宫颈息肉	(117)
宫颈息肉的中医疗法	(117)
子宫内膜异位症的症状与治疗	(119)
保护子宫的八项举措	(120)
卵巢疾病	(122)
怎样及时发现一般性卵巢肿瘤	(122)
早熟女性应特别警惕卵巢肿瘤	(123)
卵巢早衰的原因及其防治	(123)
卵巢癌有哪些早期信号	(124)
引发卵巢癌的六大危险因素	(126)
女性多吃油煎鸡蛋和炸鸡易患卵巢癌	(127)
警惕卵巢癌的秘密入侵	(128)
女性预防卵巢肿瘤七招	(129)
卵巢肿瘤的诊断与治疗	(130)
“卵巢残余综合征”及其治疗	(131)
一旦双侧卵巢切除怎么办	(132)
慢性盆腔炎及其防治	(133)
孕期疾病	(135)
哪些情况下不宜受孕	(135)
哪些时间不宜受孕	(136)
患哪些疾病时不宜受孕	(137)

哪些妇女应特别警惕“不孕症”	(138)
哪些人适合做人工授精	(140)
“假孕”是怎么回事	(141)
“宫外孕”有哪些征兆	(142)
哪些女性最容易发生“宫外孕”	(143)
“宫外孕”越来越多的四大原因	(144)
出现畸胎的七大诱因	(145)
葡萄胎有哪些临床表现	(146)
葡萄胎发生恶变有哪些症状	(146)
出现葡萄胎后要注意预防绒癌	(147)
女性最佳生育年龄在何时	(148)
女性最佳受孕时机为何时	(148)
哪些孕妇需做畸胎检查	(149)
哪些孕妇需做羊水检查	(150)
孕妇的七条守则	(150)
孕妇应知道的数字	(151)
孕期保证安全战略	(152)
早孕反应及其对策	(155)
孕期呕吐的原因及防治	(156)
孕妇应预防“仰卧位综合征”	(158)
孕妇尿路感染的防治	(159)
孕妇应小心膀胱炎	(160)
孕妇如何对待孕期疼痛	(161)
引起孕妇昏迷的常见原因	(162)
“妊高征”的好发原因及预防对策	(163)
患“妊高征”的孕妇如何选用降压药	(164)
“黄体不健”易流产	(164)
反复流产的应对之策	(165)
流产后的饮食调理	(166)

孕期腰痛的对策	(167)
孕期应禁止打麻将	(167)
孕期怎样预防便秘	(169)
孕期怎样预防贫血	(171)
孕期水肿的饮食调理	(172)
孕期不宜用哪些药物	(173)
孕期禁用哪些中药	(174)
孕期当心六种“痛”	(175)
孕妇不可缺少碘	(176)
孕妇补钙要适度	(177)
孕妇应慎用补品	(178)
孕妇忌喝可乐型饮料	(179)
孕妇吸烟可导致胎儿猝死	(179)
孕妇应尽量少用化妆品	(180)
孕妇应尽量少接触洗涤剂	(180)
孕妇应尽量少使用手机	(181)
孕妇应严格限制性生活	(181)
孕妇应注意姿势保健	(182)
孕妇不宜戴隐形眼镜	(183)
孕妇怎样巧度三伏天	(183)
孕妇安全轻松洗澡七大守则	(184)
孕妇洁体三注意	(186)
用饮食改善孕期五大不适症	(187)
孕妇谨防六种妊娠期特发性疾病	(188)
孕妇膳食八注意	(189)
孕妇不宜多吃的九种食物	(190)
孕妇吃喝十忌	(192)
女性优生二十忌	(193)
孕妇何时需住院	(195)

产后疾病..... (197)

可引起产妇猝死的几种疾病 (197)

产后如何尽快复原 (198)

产妇产后七忌 (198)

产后腰痛的中医调治 (202)

产后易患的疾病及其防治 (202)

产后“四避”有科学 (203)

产后“房事”三注意 (204)

剖宫产术后的自我调理 (205)

“坐月子”时的十五个食补秘诀 (207)

酷暑中“坐月子”怎么补好 (207)

食物催乳七法 (210)

哺乳期内应禁用哪些药物 (211)

生育后的女性每年应做哪些体检 (212)

谨防各种“月子病” (214)

如何克服产后抑郁 (215)

对付产后变“丑”的良方 (216)

产褥期自我心理按摩 15 法 (217)

产后不宜过早过度减肥 (219)

更年期疾病..... (221)

测一测你是否提前进入了更年期 (221)

女性更年期为何提前 (222)

更年期女性易患的五大病症 (223)

哪些女性易患更年期综合征 (224)

更年期综合征及其预防和治疗 (225)

更年期血压波动要治疗 (226)

怎样自我保健安度更年期 (227)

更年期女性有哪些精神变化	(228)
更年期女性为何易患阴道炎	(229)
更年期女性为何易患心脏病	(230)
更年期女性怎样服用雌激素	(231)
发生更年期“功血”怎么办	(232)
更年期女性保持性爱的六个理由	(234)
更年期女性不要急于“取环”	(235)
更年期女性的合理饮食	(236)
更年期女性的体育锻炼	(237)
女性怎样为绝经期做准备	(238)
绝经后“返老还童”是危险征兆	(240)
与性有关的疾病	(242)
性生活出血的几种妇科疾病	(242)
女性性交疼痛的原因何在	(242)
各种妇科手术后多久可以行房	(243)
女性性交疼痛可能是哪些疾病的信号	(245)
绝经后性交疼痛的原因及其治疗	(246)
女性性冷淡的按摩疗法	(246)
女性性梦的中医治疗	(247)
女性减肥不当会有损性欲	(248)
女性当心药物损害自己的性功能	(248)
女性功能障碍产生的原因与治疗对策	(249)
十种可增强女性性功能的食疗方法	(251)
瘦弱女性须提防“房事挤压综合征”	(252)
孀居女性怎样克服“性心理综合征”	(253)
性病对女性有哪些严重危害	(254)
性病的传染途径有哪些	(254)
为什么女性比男性更易感染性病	(255)

女性特殊疾病防治指南

如何远离性病	(256)
感染了性病怎么办	(256)
避孕问题	(258)
女性不同时期避孕方法的选择	(258)
女性患病时选择什么方法避孕好	(259)
中年女性如何避孕好	(260)
产后何时放避孕环好	(261)
放环后出血过多怎么办	(262)
长期带环女性应注意防贫血	(263)
长期口服避孕药应注意什么	(263)
服避孕药应注意哪些营养问题	(264)
怀孕第一胎不宜做“人流”	(265)
多次人流——女性早衰的重要原因之一	(266)
药物流产应在医生指导下进行	(267)
多次“人流”者不能做“药流”	(268)
其他疾病	(269)
女性便秘有哪些危害	(269)
女性便秘的原因及防治	(270)
女性腰痛的十大原因及其防治	(272)
哪些疾病会引发女性急性腹痛	(274)
女性一侧下腹痛的原因及其治疗	(275)
现代女性应提防“乳罩综合征”	(276)
现代女性应谨防“挎包病”	(277)
现代女性须当心“首饰综合征”	(277)
中年女性须警惕“X综合征”	(278)
中年女性须防“干燥综合征”	(279)
中年女性须防“周期烦躁症”	(280)

目 录

中年女性防患“主妇综合征”	(281)
中年女性须防“慢性疲劳综合征”	(281)
中年女性谨防“下岗心理综合征”	(283)
中老年女性谨防“美容院中风综合征”	(284)
女性怎样预防“骨质疏松症”	(285)

乳房疾病

乳房胀痛的六种类型

许多女性经常感到乳房胀痛。医学工作者经过长期的观察研究发现,女性主要有六种类型的乳房胀痛。

1. 青春期乳房胀痛 一般在 9~13 岁时发生,初潮后,胀痛会自行消失。

2. 经前期乳房胀痛 有许多女性在月经来潮前有乳房胀满、发硬、压痛的感觉,重者乳房受轻微震动或碰撞就会胀痛难忍。这是由于经前期体内雌激素水平增高,乳腺增生,乳房间组织水肿引起的,月经来潮后可自行消失。

3. 孕期乳房胀痛 一些妇女在怀孕 40 天左右的时候,由于胎盘、绒毛大量分泌雌激素、孕激素、催乳素,使乳腺增大,产生乳房胀痛,重者可持续整个孕期,不需治疗。

4. 产后乳房胀痛 产后 3~7 天常出现双乳胀满、硬结、疼痛。这主要是由于乳腺淋巴潴留,静脉充盈和间质水肿及乳腺导管不畅所致。

5. 人工流产后乳房胀痛 这是因为妊娠突然中断,体内激素水平骤然下降,使刚刚发育的乳房突然停止生长,造成乳腺肿块及乳房疼痛。

6. 性生活后乳房胀痛 这与性生活时乳房生理变化有关。性欲淡漠或者性生活不和谐者,因达不到性满足,乳房的充血、胀

大就不容易消退,或消退不完全,持续性充血会使乳房胀痛。

女性完全不必为此忧心忡忡,但对胀痛长期不缓解,甚至越来越严重,或者触摸乳房时,发现有凹凸不平、边缘不清、活动度差的肿块时,应及早就医。

如何进行自我乳房检查

乳腺癌是中年妇女最常见的恶性肿瘤之一,其自我检查非常重要。但到医院就诊的仍有部分患者为比较晚期的乳腺癌,这可能是自我检查方法不当造成的。因此,应该积极开展卫生宣传教育,普及防癌知识,推广妇女自我检查乳房的方法。

20岁以上妇女必须每月进行乳房自检。因经期前乳房充血,检查时间以月经后一周为宜。绝经后妇女可于每月第一天进行检查。乳腺癌根治术后患者,因其对侧乳房发病率较正常人高,亦需每月进行检查。

自我检查乳房常用的方法有以下几种:

1. 镜前检查乳房 观察双侧乳房是否对称和有无其他异常,再举起双臂观察双侧乳房有无异常变化。然后再仰卧,肩下垫一扁枕,检查左侧时,左手举过头,使乳房平铺于胸壁上,以右手手指平放在左侧乳房上,由内上→内下→外下→外上顺序扪摸有无肿块,并注意乳头有无回缩、加深、固定和抬高,是否有乳头溢液;同法,用左手检查右侧。最后扪摸左右侧腋窝有无淋巴结肿大。

2. 洗浴时检查乳房 手指并起放平,轻轻按外上→内上的顺序扪摸乳房各部,用右手检查左侧,左手检查右侧乳房,注意有无肿块、硬结或增厚。

3. 平卧检查乳房 检查右侧乳房时,右肩垫一软枕,置右手于头上,用左手手指放平,由外向内轻轻扪摸检查右侧乳房。注意有无肿块、凹陷或乳头溢液。同法,用右手检查左侧。

检查时切忌把乳腺组织捏起。当发现乳房外形有改变,双侧