



健康人生伴侣系列

主动健康

(美) 艾伦·米肖 等编著
李东川等译

women
女人篇

东方出版

健康人生伴侣系列

主动健康

(美) 艾伦·米肖 等编著
李东川 等译

women
女人篇

东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

主动健康——女人篇/[美] 艾伦·米肖等编著; 李东川等 译

北京: 东方出版社 1999. 2

ISBN 7-5060-1229-4

I. 主…

II. ①米… ②李…

III. 女性-保健-普及读物

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 01918 号

Total Health For Women

Copyright © 1995 by Rodale Press, Inc.

© 中文简体字版专有权属东方出版社

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U. S. A.

版权所有, 不得翻印

著作权合同登记号 图字: 01-1999-1321 号

主动健康——女人篇

[美] 艾伦·米肖等 编著

李东川等 译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京乾沣印刷有限公司印刷 新华书店经销

2005 年 1 月北京第 2 次印刷

开本: 787×980 毫米 1/16 印张: 24.5

ISBN 7-5060-1229-4

定价: 36.00 元

序 言

控制你的健康状况

一位妇女在乳房上摸到了一个肿块。医生们说它没事。她坚持进行更加仔细的检查。他们发现了癌症。她幸存了下来。

一位长有纤维性肿瘤的妇女被告知她需要进行子宫切除，但是她想要孩子，于是她去寻找一种损害更小的治疗方法。她找到了。几年之后，她生下了一个健康的男孩。

两个不同的女人之间有着一个重要的联系：她们都控制了健康状况。她们相信她们的本能，投入时间和精力去得到她们所要的健康保护。你也可以做到。

如何做呢？通过了解你的身体功能的运转方式和你要作出的保健选择。

“女性需要有更多的这方面的知识”，图兰大学公共卫生与热病医学学院公共卫生临床教授，前全国卫生研究所女性健康研究室副主任朱迪思·拉罗萨哲学博士说，“她们需要收集信息、询问医生的问题；不要过分自信”。

分隔与不平等

但是我们的问题总是没有答案。事实上，几十年来，在女性的一些生理与感情健康需要的周围存在着极度的危险的沉默。

沉默意味着对美国女性的不平等（美国女性占人口总数的 51%，约 1.27 亿）。这种状况被一些人称之为不合格的健康保护。

“在医学界，女性的健康从来没有被认真地对待过”，斯坦福大学女性健康临床学家、《信任我们自己》一书的作者、要求在医学教育中开设女性健康专业的运动支持者卡伦·约翰逊医学博士说，“并且导致了数百万妇女不必要

的死亡和残废”。这是一个要求女性对其高度警觉的问题。

“因为我们总是不了解在医学上女性保健方面的进展如何”，拉罗萨博士说，“女性有时候不得不非常坚持，是的，她的症状是真的，不仅仅是脑子里想的”。

一个信息的真空

有时候看起来唯一谈论女性健康的人是她们自己：母亲们和女儿们，朋友们和一同工作的人们。但是以后，交流便会中断。对于我们中的一些人而言，月经意味着母亲尴尬的看望，一本粉红色的小册子和一盒卫生巾。经绝仅仅得到年老的亲戚和朋友的评价。

但是在女性闯过障碍，讨论她们的身体和她们的健康时，确凿的事实经常很难获得。

“我的印象是，妇女们关于正在发生的事相互讨论了许多”，约翰逊博士注意到，“但是我们的公共机构不能为我们提供建立在科学基础上的信息，使我们能够作出有资料根据的决定”。

迫切需要解答的有关女性健康的主要问题是什么呢？

“被忽视最多的领域是月经周期和怀孕如何影响疾病、药物、药物吸收和酒精吸收。”位于密歇根州卡拉马祖的布朗森循道宗信徒医院女性健康中心医学主任、安阿伯的密歇根州大学人类医学学院妇产科临床教授贾尼丝·韦宾斯基医学博士说：“例如，几乎每一种慢性病在经期开始之前都会变得更加厉害，但是没有人知道是什么原因。”

事实上，医生们和研究人員们刚刚开始怀疑性激素的全部作用——并且我们谈的不仅仅是经前期综合征。像哮喘和狼疮这样的慢性病——甚至像喉炎这样小的病痛——在经期开始大约一周之前都可能加重。雌激素和黄体酮激素可能引起了许多妇女相当了解的一个问题——静脉曲张产生的疼痛和外形丑陋。并且研究显示，在经绝后，随雌激素含量的降低而减少了骨骼中的钙。

甚至我们服用的药物的效力可能在月经周期中的不同时间增强或者减弱。

韦宾斯基博士说，妇女们应该尽量多地阅读、提出问题，要求从医生那里得到回答——并且参与自身保健的决策，直到医学界有了答案。

女性的区别

如果你要成为一位自身健康保护的积极参与者，了解有关女性健康的一些事情是有帮助的。下面是一些可能令人吃惊的事实。

- 美国妇女的第一位致死疾病是心脏病，不是乳腺癌。妇女患心脏病的终生危险是1:2，乳腺癌是1:8。

- 10位饮食失调的患者中有9位是妇女。在众多的原因中包括自尊心缺乏，社会压力沉重。

- 妇女变得抑郁的可能性是男子的两倍（但是她们康复的可能性也是男子的两倍，因为她们愿意寻求治疗）。

- 妇女比男子更容易感染某些性传播疾病。实际上，剧增的死亡率已使艾滋病成为美国25~44岁妇女的第四大致死疾病。

- 酒精对我们的打击更为厉害。它可以引起骨质疏松、乳腺癌和生育能力降低。但是医生们却不可能诊断妇女酗酒。

- 吸烟同样打击着我们，增加了患某些子宫颈癌的危险，使一些妇女经期提前。

- 90%处于生育年龄的妇女得不到足够的叶酸，叶酸的缺乏可以导致胎儿神经管缺陷。避孕药丸、香烟和减肥可以减少我们体内叶酸的含量。

照料自己

我们的身体是不同的，我们的生命也是不同的。

虽然我们中更多的人可能在家庭外工作，但是我们仍然同样在家庭内担负着大部分的重担。在一项调查中，夫妇两人均有收入的家庭中的妇女称她们做了81%的买东西、做饭之类的家务，承担了71%的照顾孩子的责任。

许多妇女太忙而无法找到时间照料她们自己。想想这一点：在过去的3年中，40%的妇女没有作过帕帕尼科拉乌试验，这是防御子宫颈癌的第一道防线。尽管人类免疫缺损病毒在妇女中传播得最快，但是在被调查的妇女中70%并不担心患上这种致命疾病。

你知道你每年所作的妇科检查在其它问题当中不包括可以引起不孕症的性传播疾病的检查吗？或者你知道如果你的医生不了解男女之间“好”的胆固醇含量的区别，她可能错误地解释你的胆固醇化验吗？

由全国妇女健康网制定的一份医生/病人一览表开头有这样一条忠告：“虽然你的医生提供医疗知识，但是，身体是你的，你有责任关注并且保持健康。”

作为《主动健康——女人篇》一书的编者，我们已认真地承担起为你提供有根据的女性健康指导的责任。这本书旨在帮助你了解身体的功能运转方式，防止疾病，并且帮助你做出自我保健的决定！

编者



序言	(I)
粉刺——巧妙控制粉刺的突发	(1)
家庭关系与其他因素 (2) 皮肤因素 (4)	
小知识	
疤痕的消除 (1) 考虑使用全反维生素 A 酸 (3)	
酗酒——年老是酒后的淡味饮料	(6)
你是一个积重难返的酒徒吗? (6) 妇女: 被列为毁灭的目标吗?	
(7) 酒的恶果 (7) 妇女的危险因素 (8) 防止嗜酒成性 (8)	
过敏——没有必要忍受痛苦	(10)
认识过敏症 (11) 妇女与过敏 (11) 药物与怀孕 (12) 加以	
控制 (13) 当问题出自于尘埃时 (13) 避免花粉 (14) 你会对	
性行为过敏吗? (15) 对付其他反应 (16) 当变化不够明显时	
(17)	
小知识	
当问题存在于空气中时 (14)	
贫血——解决饮食的一个原因	(18)
记得一天一片铁的广告吗? (18) 当你感到腰酸背痛时 (18) 妇	
女与铁 (19) 吸取营养 (21)	
小知识	
何处能够得到铁 (20)	
心绞痛——不容忽视的疼痛	(22)
健康的妇女可以患心绞痛 (23) 防止痉挛性动脉 (23) 使动脉	
处于正常状态 (24)	
阑尾炎——最不仁慈的切除	(25)
你患了阑尾炎吗? (25) 妇女被误诊为阑尾炎的原因是什么呢?	

(25) 采取谨慎的态度 (26) 如何保住你的阑尾? (27) 如果你得了阑尾炎怎么办? (27)

小知识

你能确定是阑尾炎吗?(26)

关节炎——活动是最好的防卫方法 (28)

妇女的麻烦 (28) 实施联合保养 (29) 与疼痛作斗争 (29)

“其它”关节炎 (30) 进行抵抗 (30)

哮喘——再次轻松地呼吸 (31)

哮喘与过敏的联系 (32) 成年时患病 (32) 哮喘与月经周期

(33) 怀孕与哮喘 (33) 照料自己(34)

背部疼痛——根除疼痛

为什么背部疼痛?(36) 怀孕的痛苦(36) 与之斗争(36) 其他

背痛的人(37) 背痛的基本预防 (38) 当背痛侵袭时 (39)

膀胱感染——为大多妇女所熟悉 (40)

为什么我们得膀胱感染? (40) 一些妇女是幸运的 (41) 触

及这个问题 (41)

乳腺癌——与一种可怕的疾病斗争 (42)

内部的敌人 (43) 乳腺癌发现法 (44) 乳腺癌的治疗 (48)

小知识

你患乳腺癌的可能性是多少? (45) 向医生询问的问题 (45) 乳房 X

线照片未查出肿瘤 (46)

乳房植入管并发症——了解情况防止出现问题 (49)

确凿证据 (50) 防止并发症 (52)

小知识

她的问题最终帮助了其他人 (51)

乳房多块症——常见并且通常无害 (53)

支气管炎——平息不会减弱的“吠叫声” (53)

急性支气管炎 (54) 慢性支气管炎 (55) 什么引起支气管炎呢? (55)

子宫颈癌——为什么需要进行帕帕尼科拉乌试验 (57)

一系列变化 (57) 控制子宫颈癌 (58)

小知识

你能信任帕帕尼科拉乌试验吗？(58)

剖腹产手术——每一个女人应该了解的 (60)

年龄的影响 (60) 到第二次时 (61) 你能够做些什么？
(62)

慢性疲劳综合征——按照症状分类 (62)

寻找答案 (63) 睡眠干扰 (63) 忍受慢性疲劳综合征
(63)

感冒与流感——解除痛苦是容易做到的 (65)

感冒的前锋 (65) 漫游的病毒 (65) 它将持续多长时间？
(66) 当不可避免的感冒突然侵袭时 (67) 对抗流感 (69)

小知识

何时去看医生？(67)

唇疱疹——消灭一种常见的令人讨厌的疾病 (70)

你控制着病情 (71) 如果它令你平静，就去做 (72)

结肠直肠癌——比以往更可发现，并且更可治疗 (74)

饮食与遗传 (74) 保护自我 (75)

便秘——如此容易避免 (77)

可是你应该腾出时间 (77) 当确实是便秘时 (77) 当便秘是
一种症状时 (79) 利用纤维补救便秘 (79) 防止便秘 (81)

小知识

填满纤维 (78) 如果你必须使用轻泻剂 (80) 憩室疾病，如何避免？
(82)

抑郁症——斗争以闯出黑暗 (83)

大脑的一种疾病 (85) 陷入黑暗 (85) 进行戒备 (86) 防止
抑郁症 (87) 战胜抑郁症 (88)

小知识

你可能患抑郁症的几个原因 (84)

皮炎——表现出来的过敏 (88)

很难避免——但是你能 (89) 当你得了皮炎时做些什么？
(90)

糖尿病——一种可以防范的威胁 (91)

代谢混乱 (92) 如何预防? (92)

小知识

当孕妇患糖尿病时 (93) 伴随一生的疾病 (94)

腹泻——找到原因即可治愈 (95)

当你已被拖垮时 (96) 选择安全卫生的食物 (99)

小知识

克服旅游者腹泻 (98)

饮食失调——你可以克服它的困扰 (99)

当 30 岁以后发作的时候 (100) 嗜食症者的努力 (100) 强制清除 (101) 苗条不是一切 (101) 同精神的关系 (103) 克服坏习惯 (103)

湿疹——不仅仅是痒的问题 (104)

激素和怀孕的影响 (105) 医疗上的警报: 作胸部检查 (105)

湿疹与重压 (106) 如何控制? (106)

小知识

面对湿疹 (107)

子宫内膜癌——预防第一 (108)

雌激素不是越多越好 (109)

子宫内膜异位——为减轻疼痛而制定策略 (110)

女性生活的障碍 (111) 子宫内膜异位概况 (111) 谁的危险最大? (112) 如何确诊? (112) 承受子宫内膜异位 (113) 对付子宫内膜异位 (114)

小知识

向医生提出的问题 (114)

疲劳——你不必如此劳累 (116)

漫长而劳累的时间 (116) 为什么她们的工作如此繁重? (117) 在 90 年代同疲劳作斗争 (118) 可供选择的途径 (120)

小知识

最完美的组合 (119)

子宫肌瘤——即便生长也可能对你没有影响的肿瘤 (120)

和雌激素的关系 (121) 手术治疗 (121) 子宫肌瘤和怀孕 (122)	
治疗子宫肌瘤 (123)	
纤维肌痛——疼痛，快走开	(124)
和化学物质的联系 (125) 病情诊断 (125) 减轻痛苦 (125) 援助之手 (126)	
小知识	
抉择 (127)	
食物过敏——当你的身体说“不	(128)
过敏症概况 (129) 对过敏症的分析 (129) 易引起过敏的食物 (130) 食物过敏与我们的身体 (130) 面对食物过敏 (131)	
足痛——穿合脚的鞋	(132)
鸡眼 (133) 拇趾囊肿 (133) 锤状趾 (133) 长入肌肉的足趾甲 (134) 莫顿神经瘤 (134) 跖疣 (135) 足底筋膜炎 (135) 足跟痛 (135) 矫正 (136) 怎样购买合适的鞋子？ (136)	
胆结石——被称为“妇女疾病”	(137)
受到威胁的妇女 (137) 肥胖、吸烟及其他 (138) 让结石滚开 (139)	
性别歧视——如何应付骚扰	(140)
根深蒂固 (141) 医疗中的观念 (142) 未来的希望 (142) 妇女与她的医生 (143)	
小知识	
如何面对性骚扰？ (144)	
牙龈疾病——你与你的牙齿之间	(144)
激素的作用 (145) 患者是谁 (145) 牙斑 (146) 保护措施 (146)	
脱发——寻找完美的秀发	(149)
比想象的更常见 (149) 真的脱发了？ (150) 避免暂时性脱发 (150) 女人和女人的对话 (151) 主动采取措施 (152) 脱发持续不断的时候 (152) 可供选择的医疗办法 (153)	
头痛——控制痛苦	(154)

头痛的起因 (155) 是什么在折磨着你? (155) 如何控制? (156) 驱除痛苦 (157)	
失聪——避免失聪后再去治疗	(158)
安静的地区 (159) 耳鸣: 静谧中的声音 (160) 女人对女人 的话 (160)	
胃灼热——帮助你消火	(162)
胃灼热的起因 (162) 如何平息火焰 (163)	
心脏病——注意下面的重要信息	(165)
女子特有的保护物质 (165) 吃有益于心脏的饭菜 (167) 不 同而且不平等的治疗方法 (168) 消除突然性紧张综合征 (170) 永远的雌激素 (170) 阿司匹林的优点 (170)	
心悸——恢复心跳	(170)
心脏扑动时 (171) 第三次跳动 (171) 倍速跳动 (172)	
小知识	
“我犯心脏病了” (173)	
痔疮——缓解痛苦	(174)
静脉里是什么? (174) 病症严重时 (175) 治疗方法 (175)	
肝炎——预防是最有效的防御	(176)
可恢复的大多数 (177)	
高血压——也是妇女的疾病	(178)
血压读数 (179) 压力的因素 (179) 药物治疗 (180) 如何降 低血压? (180)	
高胆固醇——它对妇女而言是一场彩票赌博	(181)
我们额外的保护含量 (182) 我们需要多少高密度脂蛋白? (182) 你可以做些什么? (183) 保护你的高密度脂蛋白 (184)	
小知识	
甘油三酸酯的故事 (183)	
人类免疫缺损病毒与艾滋病——聪明了也就安全了	(186)
对于妇女的危险 (186) 性交带来的危险 (187) 平息你的恐 惧 (187) 怀孕与艾滋病 (188) 保护自我 (188)	

子宫切除术——首先了解事实	(189)
争论与困惑 (190) 重大的决定 (191) 关于手术过程本身 (191)	
你拥有一个选择 (192) 你所需要了解的 (193) 如何认识? (194)	
小知识	
向医生询问的有关问题 (195) 如果你决定进行手术 (195)	
失禁——年龄不是影响因素	(196)
泄水闸门为什么打开? (197) 如何克服压力性尿失禁? (199) 寻求专业性帮助 (200)	
小知识	
她的膀胱恢复了控制功能 (198)	
不育症——意识到成为母亲是一场梦	(201)
不孕的挫折 (202) 关于不孕症的事实 (202) 了解病因 (202)	
治疗不孕症 (203) 对付不育症 (204) 保护你的生育能力 (205)	
结肠炎——把火压在腹腔中	(205)
肠炎两种类型 (206) 预防 (206) 克服带给性生活的不便 (207) 减少对怀孕的影响 (208)	
性压抑——情绪的倒退	(209)
当性欲低落的时候 (209) 病因到底是什么? (210) 保持性欲 (210) 怎样对付性压抑? (211)	
失眠——寻找进入梦乡之路	(212)
失眠周期 (212) 采取一些睡眠的方法 (213) 调节体内化学物质 (214) 如何摆脱失眠? (214) 药物治疗 (215)	
过敏性肠道综合征——给你敏感的肠道提供些帮助	(215)
女性如何对付这种疾病? (216) 过敏性肠道疾病的预防 (216) 与食物的关系 (217) 需要了解这种病 (218)	
不耐乳糖症——平息乳制品带来的不适	(219)
牛奶导致的伤害 (219) 如何解决钙的问题? (220) 解决的办法还是有的 (220) 区分不同点 (221) 摆脱痛苦 (221)	
喉炎——帮你打破沉默	(222)
与激素的关系 (223) 非激素引起的喉炎怎么办? (223)	
肺癌——女性患者的风险呈上升趋势	(224)

致癌过程 (225)	
狼疮——免疫系统失常的时候	(226)
来自自身内部的攻击 (227) 如何确定是不是狼疮? (222) 困	
惑 (227) 孕期措施 (228) 患狼疮后怎么办? (228)	
经绝期变化——新的开端的标志	(230)
可能会发生什么事 (230) 身体的反应 (231) 激素补充疗法	
(231) 激素补充疗法的风险 (232) 激素补充疗法 (HRT) 的	
利与弊 (233) 为经绝期做打算 (234) 经绝期到来时 (235)	
月经问题——回到你正常的周期中	(236)
通过月经监视你的健康状况 (237) 月经量过多 (237) 痛经:	
克服疼痛 (239) 如何应付出乎意料的事? (240) 胸部触动:	
缓解疼痛 (242)	
小知识	
把握自己的周期 (238)	
晕动症——崎岖道路的代价	(242)
脑部的问题 (243)	
肌肉痉挛——放松, 就会有好的感觉	(244)
一个未解的谜 (244) 保持健康的生活方式 (245)	
肩颈痛——需要自我控制	(247)
一种微妙的平衡手段 (247) 照料好你的颈部 (248) 劳损导	
致疼痛 (249) 爱护你的肩 (250)	
口腔癌——张开嘴检查病变	(250)
预防: 最有效的防卫措施 (251)	
骨质疏松症——认真研究的时刻	(252)
年轻人的疾病 (253) 女性患病的机率 (253) 发病率因何升	
高? (254) 乐观的前景 (255) 经绝期间的措施 (256)	
卵巢癌——令人恐惧但可以防治	(257)
什么人的危险较高? (258) 最佳防治办法 (258)	
体重过重——以身材苗条为目标	(259)
减肥的努力受到挫折 (260) 健康状况的指示 (260) 安全措	
施 (261) 髋围的计算 (261) 人体主体指数计算表 (262) 过	

重还是过胖 (263) 以灵活的态度寻求成功 (264) 从运动中
寻求快乐 (264) 对饮食的建议 (265)

痛苦的性交——找回快感 (266)

缺乏润滑 (266) 当你身体说不 (267) 器官病变引起的问题
(267) 如何防范? (268)

恐慌症——在恐惧中寻求依靠 (269)

了解恐慌错乱症 (270) 揭开病因之谜 (271) 治疗方法 (271)
寻求帮助 (273)

小知识

恐慌症的痛苦 (272)

盆腔炎症性疾病——搞清真实情况 (273)

深入了解盆腔炎症性疾病 (274) 哪些人的危险最大? (274)
与性传播疾病的联系 (275) 预防办法 (275)

静脉炎——女性危险最高 (277)

女性患静脉炎的原因 (278) 避孕药的影响 (278) 注意事项
(279)

肉体和精神虐待——你不能再忍受了 (279)

什么人会遭到虐待? (280) 什么是虐待? (280) 男人为什么
要殴打妇女? (281) 为什么妇女会忍受虐待? (281) 妇女
如何防范? (282)

小知识

你的丈夫有虐待倾向吗? (282)

肺炎——战胜隐伏的疾病 (285)

肺炎的病因 (285) 肺炎的分类 (287) 预防 (287)

小知识

采取必要的措施以取得成功 (286)

产后问题——用常识战胜问题 (288)

产后的余波 (288) 怀孕 (289) 切与不切 (289) 感染引起
的问题 (290)

小知识

产后抑郁 (291)

创伤后紧张性错乱——如何取得解脱 (291)

女性危险较高 (292) 设法遗忘 (293)

经前期综合征——没有任何两种相同的情况 (294)

经前期综合征概况 (294) 与更年期的联系 (295) 面对经前期综合征 (296) 如何缓解? (296)

牛皮癣——无法根治但可控制 (298)

关于牛皮癣 (299) 自我照顾 (300) 寻求医疗帮助 (301) 战胜牛皮癣的策略 (302)

小知识

学会面对顽疾 (787)

雷诺病——多表现在女性手上 (302)

这儿发生了什么事? (303) 两种类型的雷诺病 (303) 女性居多 (303) 我们特别关注的问题 (304) 采取保暖措施 (305)

重复性劳损——缓解神经受压迫产生的疼痛 (306)

腕管疼痛 (306) 致病因素 (307) 激素的作用 (307) 采取安全措施 (308) 如何应付劳损? (308)

红斑痤疮——你看到红斑了吗? (309)

女性和红斑痤疮 (310) 如何抑制红斑痤疮? (310) 如何治疗? (311)

性传染病——对于我们女性,要付出更大代价 (312)

为什么我们患病的可能性更大? (312) 疱疹患者 (313) 不育及其他后果 (313) 关于保险套 (314) 六种最常见的性病 (315) 如何保护自己? (316) 如果你感染了性病 (316)

鼻窦炎——让你的呼吸更通畅 (317)

怀孕及其他原因 (318) 如何保持鼻腔通畅? (319)

小知识

鼻窦炎药物分类 (319)

皮肤癌——百分之九十九可以避免 (320)

三种皮肤癌 (321) 尽量在早期发现 (321) 导致皮肤癌的因素 (322) 遮阳 (322) 检查皮肤上的痣 (324)

吸烟——把烟掐灭对你有好处 (324)