

Women's Physical
Self-examination

女性身体

© 刘甜 姚寒梅 编著

私密书

· 所有女人都想知道又不好意思问的事 ·



CIS 湖南科学技术出版社

女性身体
私密书

◎ 刘甜 姚寒梅 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

女性身体私密书 / 刘甜, 姚寒梅编著. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5357-8205-2

I. ①女… II. ①刘… ②姚… III. ①女性—保健—基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205501 号

女性身体私密书

编 著: 刘 甜 姚寒梅

责任编辑: 周 妍 李文瑶 杨 旻

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 湖南省众鑫印务有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县榔梨镇保家村工业园

邮 编: 410129

出版日期: 2014 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 247000

书 号: ISBN 978-7-5357-8205-2

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)



前 言

PREFACE

大家经常会听到身边的朋友们低声细语地讨论一些女性方面的话题，有时各人看法不尽相同，让大家的疑虑被更多的问号缠绕。甚至对于某些羞于开口的话题，朋友们往往谈到一半便一笑了之。

随着社会的发展，人类的进步和人口素质的提高，女性朋友对于美的定义和追求已经有了更高的需求，除了外在的容貌之外，身体内部组织器官的病症的预防和治疗也已渐渐被更多的女性朋友所重视，但是，许许多多的问题或身体的不适，在生活中不断出现，却无从了解具体原因和解决方法。有时想问医师，可到了妇科或产检门诊，却又忘了要问什么问题；或诊室里人满为患，自己觉得不好意思占太多时间，所以只简单问了几个临时想到的问题；甚至有的时候还没开口问，一下子就被护士请到诊室外等候了。

因此，本书即可成为你的枕边读物，随时帮女性朋友们消除各种疑虑。全书从读懂检查单开始入手，对常见的妇科疾病需要涉及的检查进行了阐述，对各种检查结果进行了简单的分析，帮助女性朋友解决一部分从医师那里无法明确得到答复的疑虑。然后选择了一些大家最为关心并且从最需要的角度总结了一些女性

朋友不得不知道的常识，这些常识涉及两性关系、女性自我护理、办公室疾病、怀孕、流产，以及减肥、美容等方面，大家可以在闲暇之余翻阅，你会发现这都是一些可以让你变得更加美丽而健康的有用知识。不可或缺的一部分当然是各种常见的妇产科疾病，我们将疾病分成产前、产后和孕期几个方面来探讨，最重要的是对一些常见病进行了总结，比如痛经可能涉及哪些问题、哪些疾病、哪些保养等。我们的目的是，您翻开这本书后，将对自己会有更深入的了解，也可以在咨询医师或进入医院之前先对遇到的问题有一个大致的了解。

我们，也就是本书的作者，在医学院一起完成了七年的梦想之旅，然后分别走向了医学临床和外文医学翻译领域，是同样对医学充满热爱的女性。当我们彼此分享着自己在不同领域的经验并探讨近年来一些前沿的观点时，着手写一本关于年轻女性健康的书籍便成了我们共同的小理想。我们会尽量整合书籍、网络及专家们的意见和看法，但这是一项新的尝试，加上经验尚浅，难免会有不妥之处，内容不足或不尽理想的地方，还请各位医学界前辈或读者不吝指教。

CHAPTER 1

女性相关检查项目及其检查结果分析

- 一 定期妇科检查是女性的“护身符” /002
 - (一) 妇科相关检查的内容及其能够发现哪些问题 /004
 - (二) 出现哪些早期症状应提高警惕，并加强体验 /011
- 二 孕前检查——健康宝宝来敲门 /013
 - (一) 孕前必做的检查 /014
 - (二) 影响怀孕的六大常见病 /018
- 三 妊娠期检查——为准妈妈们保驾护航 /019
- 四 产后检查——初为人母不可忽视的检查 /026
 - (一) 产后什么时候检查 /027
 - (二) 产后检查有哪些项目 /027
 - (三) 产后检查的七大重点 /028
 - (四) 特殊项目指导 /030
 - (五) 产后什么时候可以过性生活 /032
 - (六) 为什么产后首次性生活容易出血 /032
 - (七) 产后性生活应注意什么 /033

CHAPTER 2

女性必备常识

- 一 女性“私处”应如何护理 /036
 - (一) 女性该如何清洗“私处”呢 /036
 - (二) 在一些特别情况下应该怎么办 /037
 - (三) 如何选择“私处”护理液 /038
 - (四) 除了做好日常的“私处”护理，女性朋友还应注意以下事项 /039
- 二 乳房护理方面，哪些是重点 /039
 - (一) 乳房的形态护理 /040
 - (二) 乳房的肌肤护理 /041
- 三 经期护理小窍门 /043
 - 经期不宜做的事情 /045
- 四 避孕方法之大比拼 /047
 - (一) 口服避孕药物 /048
 - (二) 避孕套 /050
 - (三) 外用避孕药物 /050
 - (四) 避孕针 /050
 - (五) 皮下埋植避孕法 /051
 - (六) 安全期避孕法 /052
 - (七) 宫内节育器 /052
 - (八) 输卵管结扎 /053



- 五 意外怀孕怎么办 /053
 - (一) 首先您需要了解意外怀孕有哪些表现 /054
 - (二) 接下来,手足无措的女性,尤其是初次怀孕者,应该在做出决定之前努力尝试以下方法 /056
 - (三) 不能忽视的注意事项 /057
 - (四) 常见的早期终止妊娠的方法 /058
- 六 减肥,有快速成功的秘诀吗 /059
 - (一) 吃减肥药减肥 /059
 - (二) 节食减肥 /062
 - (三) 手术减肥 /063
 - (四) 针灸减肥 /063
 - (五) 运动减肥 /064
- 七 整形美容误区 /065
- 八 你被失眠困扰吗 /069
 - (一) 提高睡眠质量的关键要素 /069
 - (二) 用最简单的方法帮助自己提高睡眠质量 /071
 - (三) 掌握生活小窍门,让您睡得更香 /072
 - (四) 睡前忌讳 /073
- 九 情绪控制 /074
 - (一) 不同时期女性的心理保健 /074
 - (二) 如何让自己平和下来 /075
 - (三) 情绪管理的几个步骤 /076
- 十 性冷淡 /077
 - (一) 哪些情况可能引起性冷淡 /078

(二) 性冷淡的心理疗法 /081

(三) 预防性冷淡 /082

十一 如何知道您的最佳受孕期 /082

(一) 如果想要怀孕，一定要在排卵期才行 /082

(二) 排卵试纸使用方法 /084

(三) 如何看排卵试纸检测结果 /085

十二 职业女性的常见困扰 /085

(一) 偏头痛 /085

(二) 颈、肩部酸痛 /086

(三) 腰痛 /086

(四) 眼睛疲劳 /087

(五) 慢性疲劳综合征 /087

CHAPTER 3

年轻女性常见的疾病

一 一般妇科疾病 /092

(一) 阴道炎——女性朋友不能说的烦恼 /092

(二) 宫颈炎——潜伏于女性体内的可怕杀手 /095

(三) 盆腔炎——治疗贵在坚持 /099*

(四) 生殖器结核——导致女性不孕的罪魁祸首之一 /104

(五) 支原体感染——引起妇科炎症的隐形杀手 /106

(六) 经前期综合征——每个月总有那么几天 /109

(七) 痛经——随“好朋友”而来的烦恼 /113

(八) 闭经——明确病因，方能对症下药 /116

(九) 功能失调性子宫出血——月经紊乱，不可大意 /120

(十) 多囊卵巢综合征——逐渐增加的内分泌难题 /124

(十一) 高催乳素血症——引起不孕的内分泌难题之一 /127

(十二) 子宫肌瘤——已开始青睐年轻女性 /131

(十三) 卵巢肿瘤——各种年龄阶段均可发病 /134

(十四) 子宫内膜异位症——妇科疑难症之一 /138

(十五) 不孕症——请防患于未然 /143

(十六) 乳腺增生——乳房胀痛需引起重视 /148

二 孕产期疾病 /152

(一) 流产——安胎的准妈妈必读篇章 /152

(二) 异位妊娠——让人担忧的宫外孕 /156

(三) 妊娠剧吐——让准妈妈恼火的剧烈呕吐 /159

(四) 你水肿了吗——警惕妊娠期高血压综合征 /161

(五) 你是否妊娠期反复见红——小心前置胎盘 /164

(六) 胎盘早剥——起病急、进展快的严重妊娠并发症 /167

(七) 母子血型不合——可能导致溶血 /170

(八) 胎儿窘迫——不要让胎儿在宫内缺氧 /174

(九) 您的羊水处于动态平衡中吗——羊水量异常 /178

(十) 早产——防范胜于一切 /181

(十一) 妊娠合并心脏病——请监测您的心功能 /184

(十二) 妊娠合并急性病毒性肝炎——能怀宝宝吗 /188

(十三) 妊娠期肝内胆汁淤积症——孕妈妈皮肤瘙痒

应警惕 /193

(十四) 妊娠期糖尿病——您属于高危人群吗 /195

(十五) 妊娠期甲状腺功能亢进症——请严密监测 /198

(十六) 妊娠合并哮喘——可以正常生产吗 /200

(十七) 孕期感冒——用药还是不用 /203

(十八) 孕期贫血怎么补 /206

(十九) 孕期尿频、尿急、尿痛——小心泌尿系感染 /209

(二十) 孕期感染 (TORCH) ——优生优育, 请杜绝
孕期感染 /212

(二十一) 做好当妈妈的准备, 并预防产后抑郁症 /214

(二十二) 晚期产后出血——不可忽视的产后并发症 /220

(二十三) 了解产褥期感染——让妈妈们远离炎症 /222

(二十四) 积极预防, 避免产褥中暑 /225

(二十五) 产后乳腺炎——新妈妈的敌人 /227

(二十六) 产后便秘——请调整饮食结构 /231

(二十七) 产后感冒怎么办 /233

CHAPTER 4

妇科疾病常见症状

一 外阴瘙痒 /240

(一) 引起外阴瘙痒的常见疾病 /240

(二) 外阴瘙痒可能要做的检查 /242



- (三) 外阴瘙痒怎么办 /242
- 二 阴道流血 /243
 - (一) 引起阴道流血的常见疾病 /243
 - (二) 阴道流血可能要做的检查 /244
 - (三) 阴道流血怎么办 /244
- 三 白带异常 /245
 - (一) 引起白带异常的常见疾病 /245
 - (二) 白带异常可能要做的检查 /246
 - (三) 白带异常怎么办 /247
- 四 下腹部肿块 /248
 - (一) 引起下腹部肿块的常见疾病 /248
 - (二) 下腹部肿块可能要做的检查 /249
 - (三) 下腹部有肿块怎么办 /250
- 五 下腹痛 /250
 - (一) 引起下腹痛的常见疾病 /250
 - (二) 下腹痛可能要做的检查 /251
 - (三) 下腹痛该怎么办 /252
- 六 乳房胀痛 /252
 - (一) 引起乳房胀痛的常见疾病 /254
 - (二) 乳房胀痛可能要做的检查 /255
 - (三) 乳房胀痛怎么办 /255
- 七 月经不调 /256
 - (一) 引起月经不调的常见疾病 /256
 - (二) 月经不调可能要做的检查 /257
 - (三) 月经不调怎么办 /257

定期妇科检查是女性的“护身符”

定期妇科检查可以及时筛查出无明显症状的疾病，如子宫肌瘤、阴道肿物、宫颈炎症及宫颈癌或早期的宫颈癌前病变（又称CIN）以及卵巢病变等。但很多女性的健康观念现在仍然停留在“能吃能喝、不疼不痒，就是身体好”的“初级阶段”。其实很多的妇科疾病包括妇科癌症在早期是没有明显症状的，患者和正常人一样。但是如果等到患者自己觉得不舒服时，很多疾病却早已错过了最好的治疗时机，甚至已经开始危及生命，所以女性一定要提高自我保健意识，定期进行妇科体检。女性做妇科检查时，总是遮遮掩掩，仿佛是妇科检查把你弄进了一个陷阱里。那么，女性担心检查的误区有哪些呢？



体检的时候得暴露隐私部位，多尴尬啊，还是能免则免吧。

正常体检莫要尴尬——对于大多数女性而言，到妇产科做检查无疑是充满了惊惧和迷惑的。究其原因，除了妇科检查要暴露隐私部位，以及回答一些令人尴尬的问题外，更担心这种检查会伤害自己。其实，妇科常规检查根本没有想象中那么可怕，其作用是对一些妇科疾病做早期预防和早期治疗。许多妇科病是没有早期症状的，而很多女性去医院看病时，往往都是已经感觉很不舒服了，结果常常因此失去了早期治疗的机会。

误区
2

妇科体检太过烦琐。

妇科体检并不烦琐——基于年龄、遗传、病史和生活经历，每个人须要做的检查不尽相同。不管怎样，要放平心态，想着这是为了保护、爱护自己。很多医院都已经实现了一人一诊室，既保护了隐私，也大大节省了就诊时间。由于方式的差异，每位女性需要检查的项目都不一样。其实，妇科检查的内容包括常规检查项目和选查的项目。有的医院还有全程陪护的导医会将你的各项检测时间安排好，省去你晕头转向询问、奔跑于各科室、检查室的时间与麻烦。

003

误区
3

我刚做了体检，就放心了，体检结果单，忘放哪儿了。

检查结果最好留存——千万不要将检查结果一扔了之，它应该跟你的病历一起，专门存放在家中固定的地方。若检查结果出现任何异常，都应立即当场咨询医师，请他给自己最基本的就诊意见。更重要的是，在下一次体检的时候将结果进行对照，看是否发生了有意义的变化。

误区
4

只有已婚女人才做妇科体检。

不是只有已婚女人才做妇科体检——由于受到传统观念的影响，很多人认为结了婚的人才能做妇科检查，未婚女性做妇检会被认为是做了难以启齿的事而被说三道四。不少女孩出现月经不调、白带过多等疾病时，不好意思来做妇检，结果常使病情贻误

或加重。另外，一些女孩可能存在生殖器发育不良、子宫位置异常等情况，这些疾病都需要通过妇检才能发现。还有一些女孩担心做妇检时会损伤处女膜。其实医师会根据情况，通过B超、抽血化验或肛门指诊等操作进行检查，不通过阴道，并不会损伤处女膜。如果病情复杂或病变部位特殊需要做阴道检查，事先都要征得家属和患者的同意，所以未婚女性可以放心地参加健康体检。另外，过早的性行为会引起多种妇科疾病和性病的发生，为今后的健康和生育埋下隐患。目前的研究表明，妇科感染性疾病、妇科恶性肿瘤等疾病的患者呈年轻化趋势。因此，未婚女性更应该关爱自己的身体。



通过了妇科常规检查就“万事OK”。

女性朋友们以为通过了妇科常规检查就“万事OK”了，但是，例行的常规检查往往对性病无能为力。美国一家卫生机构调查：大部分女性缺乏性病的相关知识；仅仅1/4的女性略微了解一点衣原体感染（一种最常见的性传播疾病）能够导致不育；近一半妇女认为，无论身体出现什么问题，每年一次的常规体检都能查出来，遗憾的是，事实远远不是这样。

在中国，这种情况更为普遍，在妇科门诊中，只有寥寥无几的人主动提出要求，请医师做性传播疾病的检查。

（一）妇科相关检查的内容及其能够发现哪些问题

1. 妇科检查 是妇科常规检查，医师通过检查，可观察外阴部是否有炎症、溃疡、赘生物和肿块，外阴皮肤黏膜有无色素减

退，阴道是否通畅及有无畸形和肿块；宫颈有无接触性出血，触痛等情况；位于盆腔的子宫、双附件及其周围组织是否正常，有无炎症和肿物。常见疾病有子宫肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢肿物和盆腔炎症等。在检查前，首先应排空膀胱，有大便者应解大便后再检查。取一块新的一次性妇检垫垫于臀下，脱下一只裤腿，两腿分开，屈髋屈膝，充分暴露外阴。检查时患者双手放于身体两侧，同时充分放松臀部和腹部的肌肉，以保持腹部平软，必要时可做深呼吸以利于消除紧张情绪，配合医师完成检查。

注意

妇科检查要尽量避开月经期，未婚女性可通过直肠-腹部诊或B超了解盆腔情况。检查的前一天应禁忌性交，不做阴道灌洗，平时做阴道上药治疗的妇女在检查前一周停止用药，以免影响阴道细胞学检查的结果。

2. 阴道分泌物的检查 即白带常规检查，医师在给你做妇科检查的时候，会用棉签取一些你阴道的分泌物进行化验，通过分泌物的检查和测定，可以知道阴道炎症的性质，例如真菌性阴道炎、滴虫性阴道炎和细菌性阴道病等。白带常规的化验单分析：正常pH值为4.5，患有滴虫性阴道炎或细菌性阴道病时白带的pH值上升，可大于5~6；阴道清洁度可分为4级，阴道清洁度判断标准见下页表。

3. 支原体、衣原体检测 支原体、衣原体感染后常引起阴道炎、盆腔炎、子宫内膜炎等，感染后临床症状常不典型，容易被患者忽视，若不对症治疗，常可经久不愈，严重的甚至会引起不孕或流产，因此，支原体、衣原体检测也渐渐被列入妇科常规检查的范围之内。在妇科检查时，医师会在您的宫颈处取一些样本进行支原体、衣原体的检测和药敏培养，在检测出支原体或者衣