



- 外阴搔痒怎么办?
- 不可忽视的妇女下腹疼痛
- 白带的困扰
- 你作过妇科检查吗?
- 不正常的阴道出血
- 阴道不可任意冲洗
- 保护乳房的良好
- 荷尔蒙影响健康

妇女与健康

人民中国出版社
(台湾) 妇幼家庭出版社

妇女与健康

(台湾)黄建兰 主编

人民中国出版社

(台湾)妇幼家庭出版社

(京权)图字 01-98-2943

本书中文简体字版由华通国际文化事业有限公司授予人民
中国出版社独家出版发行。©版权所有,不得翻印。

妇女与健康

编著者 (台湾)黄建兰 主编

责任编辑	聿文
出版	人民中国出版社 (北京车公庄大街3号)
总发行	人民中国出版社发行部 (北京西内前半壁街66号)
电话	66124304 66178751
经销	各地新华书店
印刷	北京媛明印刷厂
开本	850×1168 1/32 印张5.75
印数	1-5000册 字数103千字
版次	1999年11月第一版
印次	2000年9月第一次印刷
书号	ISBN 7-80065-701-9/G·304
定价	总定价298.80元 本册定价10.80元

正文纸由沂源县造纸厂提供

《婴儿与母亲系列丛书》序

婴幼儿是祖国的未来和希望。如何科学地抚养婴幼儿,使婴幼儿健康快乐地成长,最终成为国家未来的栋梁之材,并使人类的伟大哺育者——母亲一生健康、幸福,这是每个国家、每个民族、每个家庭都十分关心的事情。

多年来,我们一直想把港台及海外婴儿与妇女保健的先进理论、方法介绍过来,为我国亿万婴幼儿和广大妇女的健康事业做点有益的工作。我们奉献给广大读者的这套《婴儿与母亲系列丛书》就是系统介绍台湾婴幼儿教育与妇女保健工作的一项成果。

妇幼家庭出版社是台湾地区长期致力于婴儿与母亲健康教育事业的著名出版社。多年来,该社围绕着婴儿健康成长与母亲保健等课题出版了数百部优秀科普作品。这些作品多被译成英、法、日等文字并以其通俗易懂、科学实用而深受广大读者的欢迎。根据大陆的具体情况,我社从这些优秀作品中精选 50 种(其中《补食与补酒》一书是台湾康乃馨出版社的优秀读物)予以出版。这是海峡两岸科普读物合作出版的盛事。我们相信,这套丛书的出版将对海峡两岸的文化交流起到积极的促进作用。

为搞好这套丛书的编辑出版工作,我们本着“尊重原

稿、高于原稿”的精神,强调并坚持了以下几点:

1.两岸文化交流,必须坚持一个中国原则,为祖国统一大业服务。部分台湾作者受台湾当局宣传的影响,在作品中其某些观点难免有与大陆情况不适之处,因此,凡涉及到与我国现行政政策法规相悖的地方,我们均作了删节等技术处理,使本丛书成为一套与社会主义精神文明相适应的,实用性的科普读物。

2.科普作品的出版,坚持科学精神是一个重要的原则。本丛书涉及孕妇保健、婴儿保健及哺育、幼儿发育等多方面的学科知识,是一套百科全书式的科普读物。用通俗易懂的语言,向读者揭示科学的真理是科普读物的使命。为保证该丛书的科学性、知识性,我们邀请了数十位专家、学者进行把关;除本社编辑外,同时聘请了十余位有经验的编辑对原稿进行了认真加工和审核,尽可能做到用通俗规范的语言阐述科学问题。

3.语言规范、科学。海峡两岸的炎黄子孙虽然都使用汉语,但两岸近50年文化阻隔,使两岸在语言表达方式、措词造句等方面均有一定差别。对此,我们在尊重原稿的基本思想的基础上,以现代汉语的语言习惯为标准,对原稿进行了大量的加工处理,使之更适合大陆读者的语言习惯和表达方式。

我们相信,这套丛书的出版,对我国婴儿与母亲保健工作的发展,将起到有力的推动作用。

编 者

目 录



你做过妇科检查吗	(1)
妇女性器官的苦恼	(5)
外阴瘙痒症	(9)
月经为何会紊乱	(13)
白带困扰	(20)
谁会得子宫癌	(23)
子宫肌瘤可怕吗	(26)
影响生育的盆腔炎	(29)
乳癌与饮食也有关系	(32)
性生活与妇癌面面观	(37)
阴道痉挛与性交疼痛	(41)
甲状腺疾病与妇女的关系	(47)
阴道不可任意冲洗	(52)



保护乳房的良方	(55)
荷尔蒙影响健康	(59)
运动有什么好处	(61)
便秘的克星——食物性纤维	(67)
咖啡对你有害	(71)
善待你的肾脏	(76)
浅谈肝炎饮食治疗	(83)
“营养评估”知多少	(87)
高脂血症与饮食	(93)
高血压患者的饮食	(97)
认识您的皮肤	(103)
健美皮肤十法	(109)
改变肤色印象的技巧	(112)



用天然的香皂洗澡最好	(116)
夏季美容护肤准则	(119)
如何拥有美丽的秀发	(122)
妇女手部美容	(126)
云想衣裳花想容——皮肤科医师谈美容	(129)
如何舒解疲倦	(133)
中医治疗法与妇产科	(140)
化妆品趣谈	(148)
夏季弄潮护肤须知	(156)
太阳与皮肤保养	(159)
美的基础与保持	(165)
心理美容——青春留步	(168)

你做过妇科检查吗

1

每一位女性,终其一生,很少没有上过妇产科医院或诊所的,尤其近代的医学强调“预防重于治疗”,所以每一位妇女都必须上医院检查,无论她是否有性生活,或她是否怀孕。

医护人员检查女性生殖器



那么何谓妇科检查呢?

就是由医师或医护人员检查女性的生殖器官,包括体内的子宫、子宫附属器官(输卵管及卵巢)、子宫及阴道,体外的会阴、外阴部,及乳房等。

何时去做妇科检查呢?

应该是在女性第1次月经以后,最好是做长期、定期的检查。

因为定期做妇科检查,总比身体出了毛病以后再去找医师好得多,一般而言,最好是每年做1次妇科检查,若结了婚或是开始过性生活,就应缩短为每半年检查1次。

你做过妇科检查吗



若心情紧张,可请亲朋陪同

有些女性或刚来月经的青春期女孩,往往非常的担忧、害羞或者恐惧,尤其是对于妇科检查者,若为男性的医师时。其实无论医师是男是女,他早已为患者检查过千万遍了,做为检查者而言,已是家常便饭,也是职责所在,不会有任何的“感觉”,所以初做检查的女性,必须先做“心理建设”,心情放轻松,不用恐惧,和医护人员密切合作,以便于详细的检查。检查时,若心理实在放不开,可和自己的母亲或好朋友一同去看医师,或在旁边陪伴着,也许会觉得自在得多。一般而言,做医师的我们,大多会同意他人(母亲或朋友)和患者一起进入检查室。

月经日期要记清

尚未做检查时,必须先填写病历表,病历表的各项资料,如月经史、上次月经日期、月经量、天数,或过去的病史、过敏史等,都必须详细及确实,以免导致医师错误。许多妇女,常常不记得上次月经日期,或是阳历阴历混淆不清,往往成为千万医师人员的困扰,这都是必须注意的事情。

开始做检查前,若先上洗手间,或许会比较舒服。在某些国家,妇女做检查前,医护人员有时会请病患脱掉自己的衣服,换上纸制或消过毒的宽袍,以方便检查。我们一般没有这样做,所以最好不要穿长裤或不便脱下的衣裤。

检查乳房、内阴、外阴的步骤

医师一般先检查乳房,在四周轻轻地按压,目的在检查是否有任何不正常的硬块或组织,有时患者也要学习自己如何来检查乳房,以提早发现异状。

接下来,就是要检查外阴及内部的器官。首先,患者要躺下来,将双脚放在镗架上,把两腿及两膝打开,以便医师检视外阴部;其次,再以扩阴器来塞进阴道,把阴道张开,检查子宫颈及阴道,是否有异常,或是治疗或抹片检查。如果检查者尚未结婚或尚未有过性行为,则不宜以扩阴器来张开阴道,如此会撑破处女膜,而应以经由肛门的方式,以手的触诊来检查子宫、卵巢等内部器官。若是已婚者,医师会以一手指埋入阴道,另一只手按压肚子的方式,经由阴道来检查。

你有权利了解本身的问题

以上的检查大致可以把妇科的一些问题发掘出



你做过妇科检查吗



来,提早发现可以增加治疗的效果,所以经过妇科检查后,就大致可以了解生殖器官是否健康。

另外有一项须注意的是,若患有任何的问题,可以在做检查的时候问医师,或是先把所有的问题列成一张表,并且要详细清楚的一条条列出,以免临时有些问题会忘记问!请不要忘了!患者有绝对的权利,去了解清楚自身所想知道的问题——这是消费者的权利。

结 语

做妇科检查时,有许多的步骤,患者须了解,并和医护人员合作,才能找出病因。

若有任何的不舒适、不寻常现象,都必须告诉医护人员,以求个水落石出,真相大白。

问题讲得愈清楚,检查才能做的愈详细,如此对健康才愈有保障。

若初次做妇科检查,请心情放轻松,或有亲友陪伴着,人生任何事总要有“第一次”,不是吗?



女性性器官的苦恼



5

性器官整型并非必要

在门诊常会遇到有些妇女,尤其是已婚且生育过者,她们对自己的外阴部或性器有不少的困扰,有的人感觉她的阴唇太大,或是太黑,或难看不美观,有的人感觉会影响到她的性行为,在性交时会疼痛等,因而要求做性器或外阴的美容或整型手术。在有些状况下,手术是有其必要性的,但有时候就不必要了,就如同面部的美容整形手术,要视严重性及情况而定,并不是人人都需要做!



阴唇过大过小困扰妇女

阴唇分大阴唇及小阴唇,大阴唇在会阴的两侧,外有阴毛,其组织含大量的脂肪,可保护里面的性器官。

大阴唇最大的困扰在于脂肪太厚,或是外形难看!

女性性器官的苦恼



小阴唇在大阴唇的内侧,没有阴毛且较敏感,大小约1.5~2.0cm左右,在镜子前若站立着不动,从大阴唇外可稍微看到部分的小阴唇,这是一种正常的程度,如果大部分的小阴唇可以很清楚的看到时,这就是小阴唇过大了!

小阴唇在长期接受刺激,受伤或是生产的情况,它往往自然的变大,有时由于受损伤部分的不同,而形成两侧的小阴唇大小不对称,外表上不美观!

小阴唇太大,穿内裤或是紧身衣时会因受压迫而感到不舒服,在性交时,往往也会感到疼痛及不方便“行事”。

相反地,有的人小阴唇比较小,站立时甚至可直接看到阴道口,但一般这一类的异常,较没有关系!

大部分妇女比较烦恼的是阴唇大的情况。

若有这方面的烦恼,可先自己在镜子前站立着观察,若有问题,再找妇产科医师讨论,若是真正的太大或是不对称,可做整形手术,否则就不用“庸人自扰”。

阴蒂的包皮防顽性刺激

阴蒂就如同男性的阴茎,阴茎有包皮问题,自然女性的阴蒂也有相同的问题。阴蒂是女性性刺激最敏感的地带之一,如果阴蒂的包皮过长包住阴蒂,就会使性的快感降低,或是性的兴奋不易得到,此时就必须对阴

蒂的包皮做切除手术的治疗了！

有时，阴蒂会因长期接受性刺激而变大，由于变大而引起性交时的疼痛，此种情形，也需要以手术来矫正。

外阴部变黑无关紧要

阴唇在性行为时，会因性的兴奋而使阴蒂的内侧以及阴道口的附近充血，而形成红色的变化，如此长期下来，再加上性交时的磨擦刺激，自然会色素沉积，而显得较黑！

有些妇女对这些变黑的阴唇（尤其是小阴唇），感到烦恼，其实笔者以为这是没有关系的，这是一种正常的生理现象，并不需要作美容或脱色的处理，除非是有妨害到正常生理或者有病变。

阴阳人可借手术还你女儿身

所谓阴阳人是指两性器官都同时可存在于同一人身上，例如男性阴阳人也有女性的外生殖器，如小阴唇等，而女性的阴阳人也有阴茎等。在这种情况下，为了“辨明正身”“还其本色”必须要做手术来矫正，如做人工阴茎或人工阴道。

找妇产科治疗最安全

8

以上讨论了外阴部性器官的诸多问题,若确实是有不适的现象,女性们应找合格的妇产科医师来讨论,是否有手术矫正的必要性,不可随意看广告求医!



外阴瘙痒症



在一般妇产科门诊中,求诊最多的是阴道炎患者。当然阴道炎最主要的症状不外乎是阴道分泌物增加、分泌物味道不好以及因刺激引起外阴部不适(也就是外阴部的痒、痛和灼热感)。因此妇产科医生在门诊听到的主诉也大多是外阴痒。本篇文章就针对外阴痒这个问题做个报告以帮助病人了解它。一般来讲,如果外阴痒是如上述由阴道炎引起外阴痒,只要针对病因(如白色念珠菌、阴道滴虫等)治疗,几乎都可以因解决病因而使得外阴痒获得舒解。但是有一些病人的外阴痒却常不是那么单纯,除了一些可找出病因以外,有些病人却是找不出病因而只有外阴痒症状。我们首先介绍一些可能引起外阴痒的疾病以做区别诊断。

引致外阴痒的疾病

(一)阴道炎

包括各种传染性病因引起的阴道炎。治疗需针对