

现代家庭疾病防治手册

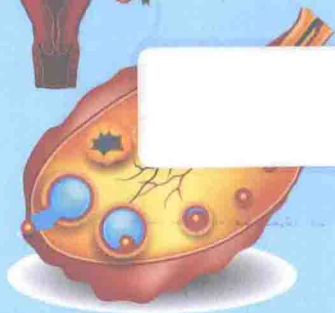
妇科病

自助防治方案

FUKE BING
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主编



一读知病因 二读悟医道 三读体健康

对症查看 内容直观
简便治疗 安全有效



药物治疗+饮食治疗+运动治疗
= 简便有效

在日常生活中，全方位指导您通过饮食、运动、药物、养生、情绪调节等方法预防和治疗疾病，达到健康长寿、快乐生活的目的。

妇科病看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



现代家庭疾病防治手册

妇科病

自助防治方案

FUKE BING
ZIZHU FANGZHI FANG'AN



许彦来◎主编

妇科病看专家

怎么治、怎么防、怎么有效调养



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科病自助防治方案 / 许彦来主编. — 北京: 中国人口出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5101-3267-4

I. ①妇… II. ①许… III. ①妇科病—防治 IV.

① R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 050853 号

妇科病自助防治方案

许彦来 主编

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京威远印刷有限公司
开本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张	16
字数	250 千字
版次	2015 年 6 月第 1 版
印次	2015 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-3267-4
定价	32.80 元

社长	张晓林
网 址	www.rkchs.net
电子信箱	rkchs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

PREFACE



几乎每个女性一生中都逃脱不了妇科疾病的困扰，有人避而不谈，有人谈之色变，有人不以为然，有人惊慌失措。对于妇科疾病，我们应该怎样去了解和认识呢？

女性生殖系统的疾病即为妇科疾病，包括外阴疾病、阴道疾病、子宫疾病、输卵管疾病、卵巢疾病等。妇科疾病是女性常见病、多发病。但由于许多人对妇科疾病缺乏应有的认识，不重视身体的保健，加之各种不良生活习惯等，使生理健康每况愈下，导致一些女性疾病缠身，且久治不愈，给正常的生活、工作带来极大的不便。

广大女性朋友如何预防妇科病呢？

(1) 要定期进行妇科病普查。一般情况下，40岁以下已婚妇女每两年检查一次，40岁以上妇女每年检查一次。

(2) 夫妇双方都要养成良好的卫生习惯，特别要注重性器官的清洁。

(3) 养成良好的卫生习惯：不使用公共场所浴盆、浴池、浴巾等卫生洁具；不滥用不洁卫生纸；排便后擦拭外阴时宜从前向后擦；上厕所后要洗手；换洗内裤应放于通风处晾干；自己的盆具、毛巾自己专用；内裤与袜子不同盆清洗；洗澡宜用淋浴。

(4) 人工流产和生育次数过多也是诱发妇科病的原因之一。因此，应避免过多的人工流产刮宫和生育次数。

大多数患者经过局部用药治疗后，症状会很快得到改善或消失，但

这并不说明炎症已痊愈，而是病原体暂时受到了抑制。患者千万不要就此停药，而是应该遵照医生嘱咐，按疗程进行治疗，月经期可以暂停用药，然后在月经干净后到医院做妇科检查和阴道分泌物的显微镜检查，阴性者属于近期痊愈。如果需要，还将继续治疗。只有连续三个月妇科检查及阴道分泌物显微镜检查均无异常，才算完全治愈。

有些患者不遵守用药规则，症状稍有好转即擅自停药，不久症状又出现，就再用药治疗一段时间，症状一消失又停止用药。如此用用停停，会使病原体产生耐药性，影响药物疗效，导致炎症反复发作，久治不愈，给患者生活上带来不便，还会产生精神压力。因此，要想彻底治愈妇科炎症，一方面医师应该详细说明用药方法及治愈标准，另一方面患者要坚持治疗，定期复查，不要怕麻烦。

《妇科病自助防治方案》一书融知识性、科学性、实用性为一体，深入浅出地讲述了各种妇科疾病，如外阴瘙痒、阴道炎、子宫颈炎、宫颈糜烂、盆腔炎、附件炎、月经不调、痛经、闭经、乳腺炎、流产、宫外孕、不孕症等的相关知识，从症状、病因、防治措施、生活调理、饮食调理等方面进行了详细的阐述，是广大女性防治妇科病的必备手册，是女性朋友保养身体、快乐生活的“守护神”。

编 者

2015年3月



目 录

CONTENTS



第一章 妇科病普查和预防

第一节

妇科病检查

女性需要做的健康检查 002

女性防病保健的最佳时间 004



经期卫生的注意事项 006

怎样区别生理性白带和病理性

白带 007

妇科病普查的基本内容和方法 008

宫颈细胞学检查方法 009

阴道及宫颈细胞学诊断 010

第二节

怎样预防妇科病

最常见的妇科病 013

为何女性容易得妇科炎症 014

什么情况下容易得妇科炎症 ... 015

哪些异常情况可能是妇科炎症	016	得了妇科炎症要注意什么	018
下腹隐痛是有炎症吗	017	得了妇科炎症需要做检查	020



第二章 月经期疾病

第一节

痛经

什么是痛经	024
导致痛经的因素	025
如何区别原发性痛经与继发性痛经	026
痛经有哪些潜在的危险	027
痛经久治不愈为哪般	028



为什么痛经不可轻易服“止痛药”	029
为什么持续痛经不可大意	030
为什么苗条女性更易患痛经	030
如何治疗功能性痛经	031
如何治疗器质性痛经	033
中医是怎样辨证施治的	036
痛经常用的体育疗法	038
痛经患者如何科学护理	039
远离痛经要做好5件事	040
家庭如何护理痛经患者	042
痛经患者需要注意哪些问题	043

第二节

月经不调

怎样区别月经的正常与异常	045
怎样知道自己得了月经病	046
什么是月经不调	047

月经不调有哪些症状	047
哪些不良生活习惯会导致月经 不调	048
怎样用西医疗法治疗月经不调	049
应用激素治疗需要注意哪些 事项	052
月经不调有哪些中医验方	053
如何应用中成药治疗月经不调	054
月经不调的饮食宜忌	055
月经先后不定期食疗方	056
如何注意月经期的调护	057
放置节育器后月经不调怎么办	058
输卵管结扎后月经失调怎么办	059
经前期紧张综合征怎样防治	062



第三节

闭 经

什么是闭经	064
为什么减肥瘦身也会引起闭经	065
什么是子宫性闭经	066
什么是运动性闭经	067
哪些药物可导致闭经	068
闭经需做哪些检查	069
闭经的西医疗法	069
治疗闭经的黄金法则	070
中医辨证治疗闭经	071
闭经的泡脚小偏方	072
治疗流产后闭经的方法	072
远离闭经要加强日常保健	074
调治闭经的食疗方	074



第三章 乳腺疾病

第一节

乳腺炎

- 什么是乳腺炎 078
- 急性乳腺炎病因和临床表现 ... 079
- 治疗乳腺炎的黄金法则 080
- 西医如何治疗乳腺炎 081
- 中医如何治疗乳腺炎 081
- 乳房疾病患者的饮食原则 082
- 对乳房疾病有益的食物 084
- 急性乳腺炎患者的保健要点 ... 086

第二节

乳腺癌

- 什么是乳腺癌 087
- 发生乳腺癌的高危因素 087
- 乳腺癌的常见症状 089
- 乳腺增生症与乳腺癌的关系 ... 090
- 怎样预防乳腺癌 090

- 如何早期发现乳腺癌 091
- 乳腺癌的主要治疗方法 094
- 乳腺癌的化疗 095
- 乳腺癌的内分泌治疗 096



- 乳腺癌手术方法的选择 097
- 乳腺癌治疗的相关问题 098
- 乳腺癌术后怎样进行功能锻炼 102
- 乳腺癌心理治疗有哪些方法 ... 103
- 乳腺癌患者术后自我锻炼方法 106

第三节

乳房疾病的预防

为什么要学会乳房自查	108
乳房自查选择什么时间最佳	109
乳房自查有哪些方法	110
发现乳头溢液后怎样检查	113
为什么要重视乳房的定期检查	114
乳房疾病防治特点	115
乳房疾病普查的重要意义	117
怎样才能预防乳房疾病	118
预防乳房疾病为什么要从小抓起	118
在乳房疾病防治中有哪些误区	120
体育锻炼与乳房疾病有什么关系	121

多吃水果蔬菜有哪些好处	122
-------------------	-----

常吃豆制品与乳房疾病有何关系	123
----------------------	-----

日常生活中如何保护乳房不受伤害	124
-----------------------	-----

药物丰胸有哪些危害	125
-----------------	-----



第四章 妇科炎症

第一节

阴道炎

什么是阴道炎	128
常见的阴道炎	128
老年性阴道炎有哪些特征	129

婴幼儿阴道炎有哪些症状	129
-------------------	-----

什么是滴虫性阴道炎	130
-----------------	-----

什么是细菌性阴道炎	131
-----------------	-----

患上阴道炎该做这些检查	132
-------------------	-----

阴道炎患者如何正确用药	133
-------------------	-----

阴道炎为什么会复发	135
-----------------	-----

白带与阴道炎有什么关系	137
没有性生活也会有阴道炎吗 ...	138
更年期女性会有哪些阴道炎 ...	138
阴道炎的并发症	139
细菌性阴道炎的并发症	139
如何保护阴道的生态平衡	140



滴虫性阴道炎患者如何做好家庭 护理	141
滴虫性阴道炎在治疗时要注意什么	142
老年性阴道炎如何自我调养 ...	142
老年性阴道炎患者如何做好家庭 护理	143
患有阴道炎时性生活应注意什么	144
阴道炎患者怎样避孕	144

第二节

盆腔炎

什么是盆腔炎	146
盆腔炎为什么会致不孕和痛经	147
没有性生活也会感染盆腔炎 ...	148
盆腔炎如何进行检查	148
如何自我检测盆腔炎	149
急性盆腔炎如何治疗	150
慢性盆腔炎如何治疗	152
哪些中药方可以治疗急性盆腔炎	153
如何用中成药治疗慢性盆腔炎	154
怎样预防盆腔炎的发生	155

第三节

宫颈炎

什么是急性宫颈炎	157
急性宫颈炎是如何发生的	157
什么是慢性宫颈炎	158
慢性宫颈炎如何诊断	159
急性宫颈炎如何治疗	160
慢性宫颈炎如何治疗	160
治疗慢性宫颈炎的中成药	161
治疗慢性宫颈炎的单方验方 ...	162

预防宫颈炎的方法	163
哪些汤羹适合于急性宫颈炎	165
慢性宫颈炎日常生活应注意些 什么	166

第四节

宫颈糜烂

什么是宫颈糜烂	167
宫颈糜烂的临床表现	168
导致宫颈糜烂有哪些因素	168
宫颈糜烂有哪些危害	170
宫颈糜烂主要做哪些检查	171
治疗宫颈糜烂的方法	172
宫颈糜烂患者如何局部用药	173
宫颈糜烂手术后多长时间可以有 性生活	174

宫颈糜烂手术后的注意事项	175
治疗宫颈糜烂的食疗偏方	176
得了宫颈糜烂要接受正规治疗	177
在日常生活中如何预防宫颈糜烂	178
治疗宫颈糜烂有哪三大误区	179



第五章 孕产期疾病

第一节

孕期疾病

什么是前置胎盘	182
---------------	-----

怎样治疗前置胎盘	183
什么是胎盘早剥	184
发生胎盘早剥后该怎么办	185
多胎妊娠对母体生理有哪些影响	186



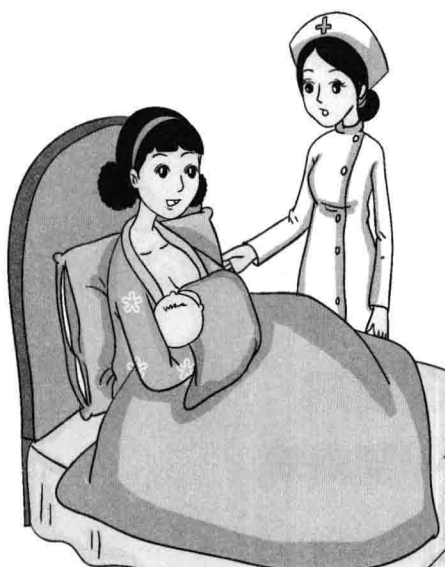
怎样预防多胎妊娠的并发症	186
什么是羊水过多	187
什么是羊水过少, 有什么危害	187
如何治疗羊水过少	188
如何治疗羊水过多	188
什么是早破水	189
出现早破水该怎么办	189
如何防止早破水	190
什么是流产	190
什么是习惯性流产	192
什么叫过期流产	192
流产先兆应该如何处理	193
孕妈妈患心脏病应该注意什么	193
什么是葡萄胎	194

什么是恶性葡萄胎	195
什么是宫外孕	195
怎样防止宫外孕	196

第二节

产后疾病

怎样防治产后出血	197
产后发烧怎么办	199
中医怎样治疗产后恶露不下	200
产后大便困难怎么办	200
产后缺乳怎么办	201
产后抑郁症怎样治疗	203
乳房胀痛怎么办	204
乳头皲裂怎么办	204





第六章 更年期综合征

第一节

了解更年期综合征

什么是更年期综合征 206



影响更年期综合征的因素 207

哪些人容易提前进入更年期 ... 208

更年期综合征有何危害 208

更年期女性如何塑造健康体形 209

不要陷入饮食误区 210

第二节

预防和治疗

哪些女性易患更年期综合征 ... 212

更年期女性易患哪几种病症 ... 213

更年期综合征怎样预防和治疗 213

如何防治更年期骨质疏松 215



第七章 身体保健知识

第一节

运动健身

运动疗法对人体有哪些作用 ... 218

女性运动保健的原则是什么 ... 219

女性锻炼为什么应因人而异 ... 220

健身锻炼为什么要根据气候变化
而调整 221

适合女性健身减肥的运动	222
散步的方式	223
为什么慢跑更适合中年女性 ..	224
如何挤时间加强体育锻炼	225
多出汗就能减肥吗	226



为什么游泳是女性明智的选择	226
女性月经期是否可以运动	227
为什么说爱运动的中年女性性生	

活更完美	227
绝经期女性防止身体肥胖要注意	
什么	228
丰胸运动的方法	228
平滑腹部的运动	229
练习太极拳对身体有哪些好处	230

第二节

饮食保健

膳食营养的指导原则	232
中年女性日常膳食的营养基础	233
中年女性合理饮食的指导思想	235
中年女性为什么要掌握食物的	
搭配	236
人体所需的营养有哪几大类 ..	237
绝经期女性的饮食调养应怎样	
安排	240
女性护肤常吃哪些食品	241

第一章

妇科病普查和预防

妇科疾病是女性健康的第一“杀手”，给女性带来很大的安全隐患，为了避免不良情况的发生，一定要定期检查身体。提前进行检查可以更准确地知道自己的身体健康情况，对于已婚的妇女每年做一个常规妇科检查，做一个宫颈的防癌刮片，以及盆腔的B超，就可以早期发现一些妇科疾病，降低重症发生的风险。





第一节

妇科病检查



女性需要做的健康检查

现代女性身心都在经受着前所未有的压力与考验，为了保证自己的身体健康，身心愉快，养成自我查体的习惯对于女性来说是十分必要的。具体需要做到以下几点：

1. 每年一次的妇科检查

为防止由人乳头瘤病毒（HPV）引起的宫颈癌，应作宫颈涂片检查。其次是女性一些重要部位的检查，如盆腔检查、乳房检查及腋下、锁骨部位的淋巴结检查。

2. 每月一次的乳房自我检查

养成良好的每月一次的乳房自查习惯，有助于及时发现和医治。熟悉自己双乳的正常形态及触摸时

的感觉，一旦有异常就很容易引起警觉。通常月经结束后7天是检查的最佳时机，因为这时乳房较软且没有肿胀感，有利于触觉的敏感性和准确性。此外，在洗浴时自检最好，皂液在将皮肤湿润后，有助于手指在乳房表面平滑移动。触摸乳房时，如感觉有硬物或肿块，应及时去医院检查。

3. 乳房的X线透视拍片

近年来，乳腺癌发病率有上升趋势，应引起女性的注意。必要时可进行X线透视拍片。

4. 每5年一次的全面体检

天气、心情、接触人群等诸多因素都会影响女性的健康。如果工作繁忙，无法经常进行体检，那么，每5年做一次全面体检还是十分