



健康进社区丛书
JIANKANGJINSHEQUCONGSHU

女性健康

NVXINGJIANKANG

主编◎钱秋海 倪青 姜山

走近健康知识
远离疾病困扰

- ◎ 乳房自检三步
- ◎ “好朋友”的定期探访
- ◎ 伴随一生的“清道工”
- ◎ 养生禁忌
- ◎ 解读女性的衰老密码
- ◎ 美丽女性，从好心境开始

Healthy



军事医学科学出版社



健康进社区丛书

JIANKANGJINSHEQUCONGSHU

女性健康

主 编 钱秋海 倪 青 姜 山

副主编 崔 苏 吕 璐 赵 懿

编 者 (按姓氏笔画排序)

吕 璐 李永红 张珊珊

张新月 赵 懿 姜 山

钱秋海 倪 青 崔 苏

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女性健康 / 钱秋海, 倪青, 姜山主编.
— 北京: 军事医学科学出版社, 2013.1
(健康进社区丛书)
ISBN 978-7-5163-0075-6

I. ①女… II. ①钱… ②倪… ③姜… III. ①女性-保健-基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第250292号

策划编辑: 孙 宇 于庆兰 **责任编辑:** 吕连婷

出 版 人: 孙 宇

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路27号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 三河市双峰印刷装订有限公司

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 9.5

字 数: 107千字

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次

定 价: 18.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

目 录

第一章 识病篇

1. 月经——让你欢喜让你忧	/ 3
2. 女性二十——疼痛的烦恼	/ 4
3. 女性三十——生命的考验	/ 5
4. 女性四十——衰老的恐慌	/ 7
5. 你遇到过“倒经”吗	/ 8
6. 女性的“色彩危机”	/ 9
7. “带下病”怎知道	/ 11
8. 观白带，辨炎症	/ 12
9. 过多过少都是病	/ 14
10. 是否“有喜”早知道	/ 16
11. 确定怀孕看指标	/ 17
12. 十月怀胎的孕育之苦	/ 18
13. 将孕检进行到底	/ 21
14. 月子里的恼人事	/ 23
15. 产后发热为哪般	/ 25
16. 产后抑郁莫忽视	/ 26
17. 围绝经期到来怎知道	/ 27
18. 围绝经期信使——月经改变	/ 29
19. 是谁让她们变成了“黄脸婆”	/ 30
20. “发福”未必就是福	/ 32
21. “娇妻”何以变“悍妇”	/ 33

22. 乳房的健康红灯	/ 35
23. 关注乳头、乳晕的颜色变化	/ 37
24. 乳房自检三步走	/ 38
25. 女性的难言之“痒”	/ 39
26. “腰痛”或因妇科病	/ 41
27. 黑眼圈——妇科病的“黑色警报”	/ 43
28. 不容轻视的宫颈炎	/ 44
29. 人流苦果莫轻尝	/ 45
30. 五大迹象识性病	/ 47
31. 尖锐湿疣勤提防	/ 49
32. HPV 验血阳性莫惊慌	/ 51

第二章 知病篇

1. 吾家有女初长成	/ 57
2. “好朋友”的定期探访	/ 58
3. 真的“倒霉”了吗	/ 60
4. 导致月经失调的七大罪魁祸首	/ 61
5. 伴随一生的“清道工”	/ 64
6. 教你“搞定”白带常规化验单	/ 65
7. 谁动了宝宝的“水晶宫”	/ 66
8. 小便妊娠检测并非板上钉钉	/ 68
9. 危害宝宝的“四大恶人”	/ 69
10. 没有月经也有围绝经期吗	/ 70
11. 正确理解“围绝经期”	/ 71
12. 解读女性的衰老密码	/ 72

13. 骨质疏松——女性围绝经期难题	/ 73
14. 别让你的乳房受伤害	/ 75
15. 性病表现男女有别	/ 77
16. 尖锐湿疣的醋酸白试验	/ 79
17. 淋病检查三步曲	/ 80

第三章 治病篇

1. 月经不调的中成药治疗	/ 85
2. 中医药如何治“倒经”	/ 86
3. 带下医治有名方	/ 87
4. 孕妇大敌——妊高征	/ 87
5. 妊娠期用药需谨慎	/ 89
6. 中成药助你安然更年	/ 90
7. 尖锐湿疣的绿色疗法	/ 91
8. 淋病的治疗原则	/ 92

第四章 养病篇

1. 月经期的养生禁忌	/ 97
2. 月经异常的饮食调节	/ 98
3. 经期运动的是与非	/ 100
4. 痛经调养总动员	/ 102
5. 带下病养护须知	/ 103
6. 带下病药膳食谱	/ 104
7. 科学饮食，健康更年	/ 108

8. 准妈妈们的营养经	/ 110
9. 聪明妈妈的“笨动作”	/ 112
10. 孕妇适当运动好处多	/ 114
11. 新妈妈保健全攻略	/ 115
12. 产后便秘制胜对策	/ 117
13. 养成好习惯，平衡内分泌	/ 119
14. 运动养生莫入误区	/ 120

第五章 防病篇

1. 美丽女性，从好心境开始	/ 125
2. 月经到访，小心为上	/ 126
3. 呵护白带健康	/ 128
4. 调息按摩防带下	/ 130
5. 守护好孕育生命的摇篮	/ 131
6. 自然流产保胎法	/ 132
7. 产后严防乳腺炎	/ 133
8. 用运动赶走围绝经期综合征	/ 134
9. 起居有常，更年不慌	/ 136
10. 戴对胸罩，健美乳房	/ 137
11. 选对内裤，穿出健康	/ 140
12. 正确清洗“性福通道”	/ 141
13. 淋病的预防	/ 143

第一章

识病篇

1. 月经——让你欢喜让你忧

月经犹如女性的一位密友，每月都会定时来探望，不过有时她会像个淘气的孩子一样捉摸不定，有时候先期而至，有时候又迟迟不肯露面，多时潮水汹涌，少时细雨缠绵，真是让你欢喜让你忧啊。

月经失调主要是指月经的周期、行经期及经量的异常，包括月经过频，即月经周期缩短，短于 21 天即来潮者；月经不规则，即月经周期提前 7 天或延后 7 天以上，即月经周期或短于 21 天，或长于 35 天，先后无定期者；月经稀发，即月经周期延长至 40 天以上，甚至 2 ~ 3 个月一次来潮者；经期过长，即行经期超过 7 天，甚则 2 周才净者；月经过多，即月经周期、行经期均正常，但月经量较以往明显增多者；月经过少，即月经周期正常，但月经量较以往明显减少，行经期明显缩短或点滴即净者。

月经失调的原因可由以下两种情况引起：①神经内分泌功能失调引起：主要是下丘脑 - 垂体 - 卵巢轴的功能不稳定或是有缺陷，即月经病。②器质病变或药物等引起：包括生殖器官局部的炎症、肿瘤及发育异常、营养不良；颅内疾患；其他内分泌功能失调，如甲状腺、肾上腺皮质功

能异常、糖尿病、席汉病等；肝脏疾患；血液疾患等。使用治疗精神病的药物，内分泌制剂或采取宫内节育器避孕者均可能发生月经不调。

2. 女性二十——疼痛的烦恼

20 ~ 30 岁这段年龄，对女性来说毋庸置疑是绝对的妙龄，像大部分这个年龄的女性一样，你的经期比起十几岁时稳定了很多。如果你计划怀孕的话，这是最好的时机，因为这个年龄段的你正处在制造生命的高峰期，80% 的人排卵都非常规律，这就是 20 多岁的女性月经周期为什么像每月的工资单一样准时到来的原因。大部分 25 岁左右的女性月经周期的长短都在 28 天到 35 天之间。

除非经历了特殊的压力、体重突然增加或减少、突发的疾病或运动过量外，这个年龄段的女性经期普遍非常规律。如果在这个年龄阶段的经期经常不稳定，那么你的身体很可能正在遭遇荷尔蒙水平的紊乱。最普遍的一种情况是你可能患了多囊性卵巢综合征，其症状是月经周期延长、卵巢排卵不正常、四肢毛发增多等。

在这个年龄段，最常见的月经问题就是“疼痛”。很多女性都有过痛经的经历。那种翻天覆地的煎熬在年纪轻，尤其是未生育时较为严重。痛经，是指经期前后或行经期间，出现下腹部痉挛性疼痛，并伴有全身不适，严重影响日常生活者。痛经分原发性和继发性两种。经过详细妇科临床检查未能发现盆腔器官有明显异常者，称原发性痛经，也称功能性痛经。继发性痛经则指生殖器官有明显病变者，如子宫内膜异位症、盆腔炎、肿瘤等。痛经大多开始于月经来潮或在阴道出血前数小时，常

为痉挛性绞痛，历时半小时至2小时。在剧烈腹痛发作后，转为中等度阵发性疼痛，持续12~24小时。经血外流畅通后逐渐消失，亦偶有需卧床2~3天者。疼痛部位多在下腹部，重者可放射至腰骶部或股内前侧。有50%以上患者伴有胃肠道及心血管症状。如恶心、呕吐、腹泻、头晕、头痛及疲乏感，偶有晕厥及虚脱。

3. 女性三十——生命的考验

30岁对于女性意味着成熟和经验、干练与美丽；内敛代替了张扬、沉稳代替了毛躁。在30~35岁这段时间，你最容易出现经量过多的毛病，一来可能是你的月经周期因为压力过大的缘故完全乱了套；二来就是从前因为避孕不当而遗留的问题都可能在这个年龄阶段初露端倪，一些妇科疾病开始找上门来。

一般正常的月经出血总量为50~80毫升，超过80毫升为月经过多。不同年龄、生理阶段的女性，发生月经过多的原因也各不相同。以25~40岁女性为例，异常增多的阴道出血主要与以下因素相关：

(1) 避孕方式不当：上环是我国生育后女性最普遍采用的避孕方式，它所带来的最突出问题就是月经周期缩短，经期延长，经量明显增多和经后淋漓出血等。另外，错误地服用短效口服避孕药、长效针剂同样会引起激素调节紊乱，从而出现异常增多的月经。

(2) 感染：生殖器官的炎症是引起异常阴道出血的常见原因。当你自身防御功能下降时，各种致病因素就乘虚而入，使局部血管变得脆弱，行经时的出血不易凝止，往往引起经量增多和经期延长。如果你最

近自身状况整体不佳，阴道多量出血伴随下腹部或腰部疼痛，阴道分泌物增多、颜色或气味异常，发热，小便频繁并疼痛，就要考虑发生了生殖器官的感染。

(3) 流产或异位妊娠：成熟女性的异常阴道出血有时与妊娠并发症相关，阴道大量出血常发生在人工流产后，尤其是药物流产后，有5% ~ 10%的几率发生流产失败或流产不全。另外，如果伴随阴道出血增多，出现心慌、头晕、出冷汗、腹部疼痛，甚至晕厥的状况时，就可能是异位妊娠（宫外孕）的征兆。

(4) 子宫内膜异位：如果你月经量逐渐增加，并且伴随日渐严重的痛经；如果你在与爱人亲热的时候自觉严重不适甚至感到疼痛；如果你发现自己正当年而怀孕的努力却屡遭失败，请注意，你可能已经患上了子宫内膜异位症。

◆ 知识链接 ◆

子宫内膜异位：在正常情况下，子宫内膜覆盖于子宫体腔面，如因某种因素使子宫内膜在身体其他部位生长，即成为子宫内膜异位症。

(5) 肿瘤：如果你出现月经进行性增多，或合并月经周期缩短，经期延长，不规则出血，或性交后出血等，要警惕妇科肿瘤的侵袭，及时进行一次全面的妇科检查，包括盆腔检查、宫颈涂片和必要时进行的盆腔超声扫描、腹腔镜或宫腔镜的检查，可以帮助你早期发现和治疗上述异常情况。

(6) 血液病：月经增多也可能不是生殖器官本身的问题，而是血液

病的征兆，如血小板减少性紫癜、白血病、再生障碍性贫血等，也易于累及凝血系统使月经量增多。

(7) 功能异常：如果上述几种情况都不是你的问题所在，就该考虑是否存在内分泌功能失调的可能了。如果你经常出现月经不规律，经量时多时少，经期不定，经前点滴出血等症状，又找不到其他的原因，那么，很可能就是功能异常在作祟。

因此，这段时间的女性要根据气候环境变化，适当增减衣物，不要过冷过热，以免招致外邪，损伤血气，引起月经病；要注意饮食应定时定量，不宜暴饮暴食或过食肥甘油腻、生冷寒凉、辛辣香燥之品以免损伤脾胃引起月经不调；要保持心情舒畅，避免忧思郁怒，损伤肝脾，扰及冲任两脉而出现月经失调；要重视节欲和节制生育，同时不宜过度劳累和剧烈运动，可减少或防止月经过多的发生。

4. 女性四十——衰老的恐慌

按正常的生理规律，女性过了 35 岁，卵巢功能就开始走下坡路了。到了 45 岁，你的经期正徘徊在规律和混乱之间。因为步入这个年龄段的女性，几乎都要经历绝经的前奏。在绝经的前几年，女性的行经周期会变得相当古怪，以前从不迟到的老朋友也成了“没准儿”的拜访者，让你产生围绝经期的恐慌。如果 40 岁前月经就没有了，这就属于卵巢早衰。

女性月经提前“谢幕”的原因是多方面的：①这与女性健康知识的普及度不高有关，而且随着生活环境的巨大改变，食品、环境质量的下

降，体力劳动的减少，以及蛋白质、脂肪等的超标摄入，都会不同程度影响女性月经的正常规律。②与生育状况有一定的关系，即首孕年龄越大，绝经越早；妊娠次数越少，绝经越早。由于初次妊娠年龄越大，妊娠的次数越少，导致女性一生排卵次数增多，则绝经发生越早；另外，哺乳时间越长，绝经越晚，因为女性在哺乳期排卵会受到抑制，哺乳时间延长，排卵次数减少，则绝经越晚；反之，哺乳时间越短，绝经越早。还有，口服避孕药时间越长，绝经越晚，这是因为口服避孕药作为外源性的女性激素，可以抑制排卵的发生，导致绝经晚。③由于现代社会竞争激烈，女性的心理负荷大为增加，精神压力空前严重，所以，白领女性中出现大范围的严重围绝经期症状也就不足为奇了。性格内向或经济条件富裕的女性，往往对生活的要求更高，想得越多，心理上的阴影也会影响到生理内分泌的变化。



5. 你遇到过“倒经”吗

一些女孩子常会在月经期流鼻血，民间称为“倒经”，医学上称为“代偿性月经”、“周期性子宫外出血”，此时，月经量少，甚至无月经，鼻衄或吐血量可多可少，常伴有全身不适、精神不畅、烦躁不安、下腹部胀痛等症状。

倒经的原因，西医认为一是在鼻中隔前下方有一个血管丰富而脆弱的区域，该区域对雌激素较为敏感。月经期女孩体内雌激素增多，受增多的雌激素刺激，该区域会出现鼻黏膜血管增生、肿胀充血症状，最后破裂流血。二是子宫内膜异位症的病灶在鼻黏膜处，经期来潮前

一两天，保持情绪稳定、心情舒畅，多吃些蔬菜水果，多饮水，避免用力擤鼻子，可有效地防范月经的倒行。一般来说，倒经的出血量不会太多，绝不会超出一般月经量，对身体健康不会造成太大的影响，无须害怕。轻者可不予治疗，因为倒经不一定会终生出现，有时不治也可以自行消失，少女倒经流血较多时应摒除心理因素，到医院请耳鼻喉科医生诊治。

中医学认为，倒经主要由于血热气逆，经血不从冲脉下行反而上溢所致。而血之所以热，气之所以逆，又与肝经郁热、肺肾阴虚等因素有关。例如，平时性情急躁，爱生闷气，以致肝气郁结，气机不顺，肝火内盛，或平素体弱阴虚，又加之忧愁不解，思虑过度，以致心火亢盛，或平时过食辛辣之品，郁热内积，热伤其血，则血逆上行。当月经将来或已行的时候，内热迫使经血上逆，就会发生倒经。

患倒经症的女性朋友，平时要注意生活规律，心情愉快，在月经期间要避免剧烈运动和精神刺激，忌食辛辣之品，再对症治疗，倒经症是能够治愈的。

6. 女性的“色彩危机”

我们知道正常的白带是呈白色稀糊状或蛋清样的液体，高度黏稠，一般情况下它是没有味道的，量也比较少，对生活没有任何影响，起湿润阴唇皮肤及阴道的作用。虽然女性的世界应该是缤纷亮丽的，但是对于白带来说，纯净透明的净土才是健康所在。如果你的这片净土出现了以下的“斑斓色彩”，注意了！

◆ 知识链接 ◆

白带：它是女性从阴道里流出来的一种白色的黏液，是由前庭大腺、子宫颈腺体、子宫内膜的分泌物和阴道黏膜的渗出液、脱落的阴道上皮细胞混合而成。白带中含有乳酸杆菌、溶菌酶和抗体，故有抑制细菌生长的作用。性行为过程中，白带会增多，对阴道有润滑作用，便于进行性生活。

(1) **乳白或淡黄色：**多为脓性，量较多，且有臭味者，可见于非特异性阴道炎、慢性子宫颈炎或子宫颈管内膜炎等；有些黄脓样白带，还可见于淋病等性病。

(2) **淡黄或黄绿色：**白带稀薄，其中混有很小的小气泡，有臭味者，大多是阴道滴虫引起的。

(3) **乳白色：**呈豆腐渣样，或凝乳状白色小片成块，有时附于阴道壁上不易落下，多属真菌性阴道炎。

(4) **牛奶色：**黏稠，中量到大量，不痒，可见于阴道炎或子宫颈炎。

(5) **褐色：**呈水状，带有霉味，见于阴道炎，或是子宫内膜炎或是子宫内避孕器所造成。

(6) **灰色：**带有血丝，稀薄，少量到大量，味道难闻，见于子宫颈炎或阴道感染发炎。

(7) **淘米色：**白带呈淘米泔水样，浑浊且有恶臭味，有时混有血液，呈淡粉红色，见于子宫或阴道的恶性病变，如宫颈癌、阴道癌、子宫内膜癌等。

(8) **水样：**白带呈稀水样，一阵阵从阴道向外流出者，应考虑输卵