

# 女性生殖健康指南

从月经初潮到绝经的全程健康维护

- ▶ 【美】玛丽·简·米金 医学博士  
美国耶鲁大学医学院妇产科学权威教授 } 著
- ▶ 【美】卡罗尔·怀特 哲学博士
- ▶ 解 倩 医学博士 北京大学第三医院 } 译
- ▶ 吴羽华 医学硕士 北京胸科医院
- ▶ 裴开颜 医学硕士  
国家人口和计划生育委员会科学技术研究所副研究员 审校



*The YALE Guide to  
Women's Reproductive Health*

 科学出版社  
[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

# 女性生殖 健康指南

从月经失调到绝经后的全面呵护

The YALE Guide to  
Women's Reproductive Health

YALE UNIVERSITY PRESS

# 女性生殖健康指南

从月经初潮到绝经的全程健康维护

- ▷ 【美】玛丽·简·米金 医学博士  
美国耶鲁大学医学院妇产科学权威教授 } 著
- ▷ 【美】卡罗尔·怀特 哲学博士
- ▷ 解 倩 医学博士 北京大学第三医院 } 译
- ▷ 吴羽华 医学硕士 北京胸科医院
- ▷ 裴开颜 医学硕士  
国家人口和计划生育委员会科学技术研究所副研究员 审校

 科学出版社

WOMEN'S GUIDE TO SEXUAL HEALTH (THE YALE GUIDE TO WOMEN'S REPRODUCTIVE HEALTH)

Original English language edition copyright (c) 2003,2005 by Mary Jane Minkin and Carol von Pressentin Wright.

Simplified Chinese characters edition arranged with YALE UNIVERSITY PRESS through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:BEIJING HOPE ELECTRONIC PRESS(BHP)

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字:01-2007-5418 号

## 内 容 简 介

本书作者美国耶鲁大学医学院妇产科学教授玛丽·简·米金博士,是一位有着25年以上妇产科从业经历的权威专家,在美国妇产科学界广为人知。

带着爱心和耐心,用通俗易懂的语言,玛丽·简·米金博士汲取了近年来的最新科研成果和多年的临床经验,讲述了从少女时代到中年之后的女性生殖健康的各个方面,解答了当代女性所担忧的涉及妇产科范畴的各种问题。

本书专为关爱自己、热爱生活的女性而写,是母女两代人可以共享的枕边读物。

需要本书的读者,请与北京清河6号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-62978181(总机)、010-82702675(邮购),传真:010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

### 图书在版编目(CIP)数据

女性生殖健康指南:从月经初潮到绝经的全程健康维护/(美)米金等著;解倩,吴羽华译.—北京:科学出版社,2008.11

ISBN 978-7-03-022931-1

I.女… II.①米…②解…③吴… III.女性-生殖医学-基本知识 IV.R339.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第137917号

责任编辑:任洪 曾华 / 责任校对:纪占会

责任印刷:密 东 / 封面设计:大象

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2008年11月第一版 开本:787×1092 1/16

2008年11月第一次印刷 印张:25

定价:39.80元


## 前 言

作为女性,你可能对生命中一些重要的抉择毫无准备。

对待性、避孕、计划生育以及生殖健康的方式会对你的生活产生意义深远的影响。要具备准确的基础知识,经过深思熟虑,甚至要和医生或保健人员充分沟通,才能做出理想的决定。本书的目的是提供有关的信息,使你开始思考(当你闲暇没有压力的时候)以下问题:是开始性生活的合适时机吗?对我来说哪种避孕方式比较合适?如果计划怀孕,在停止避孕之前,什么是我必须知道的?怎样保护自己免受性传播疾病的危害?对待痛经我能怎么做?我真的有经前期综合征吗?

你需要坚实的知识基础并以医学的方式来考虑进而做出决定。由于近年来的社会变化,无论是正面的还是负面的,总之,女性健康这一领域逐渐受到重视,女性从过去很少理会她们需要的健康机构那里开始获得更多的关注。虽然早期的研究通常都只关注男性,但是由美国国家卫生研究所发起的一项为期 15 年的研究计划,正在观察威胁女性健康的慢性疾病,这是女性健康研究的开端。女性医生在保健系统中的角色也日益重要——无论是作为决策者,还是作为实施者。

在我进入耶鲁大学医学院之前的那一年,100 名学生的班里,只有 7 名女生,这个比例基本反映了整个美国其他医学院的状况。我 1971 年入学的时候,班里有 20 名女生,这个数字大致可以与国家的统计数字等量齐观。比起前一年可怜的 7%,那一年有 20% 的入学申请是由女学生提出来的。谁说我们没有行情?



在另外两年里,女性的比例达到 30%。现在,一个班里一半以上都是女生。当然,这是个很好的变化。无论如何我相信,这至少部分地反映了美国社会对保健人员和医生态度的变化。在我看来,女性从事医生这一职业受到越来越热烈的欢迎,部分原因可能是医生头顶上的光环消失了,因此,多一点女医生也没有关系。

我的专业领域也发生了巨大变化。我是耶鲁大学医学院妇产科的第二个女住院医师,而现在,在全国范围内,这一领域有一半以上的住院医师都是女性。有一段日子,我们面试住院医师,几乎没有见到男性提出申请。妇产科学过去是医学院里低级别学生的领域,但是随着胎儿监护和体外受精等相关科学的发展,以及对癌症分子生物学认识上的飞跃,今天的妇产科学已经吸引了很多相当不错的学生,包括男性和女性。最重要的是,我们的服务对象——女性——的地位已经在全世界范围内提高了,她们的健康是值得关注的。因此,我们比以前有了更多的妇产科专家。

在医疗系统中,女性的角色日益重要是一个好的发展趋势,但是健康护理系统无论对男性还是女性的健康需要,都有越来越不负责任的倾向。因为商业利益的驱使,你与医生接触的时间越来越少。医院里忙乱不堪,你需要等很长时间才能看到医生,而医生常常在一两分钟内就把你打发了。医疗系统的限制越来越严,因此,从业者需要看更多的患者来支付医院运转所需的费用,案头工作量呈指数级递增。这一系列变化所导致的后果就是,医生用于每位患者的时间越来越少。当然,我的同事们都愿意把更多的时间用在患者身上,但是如果他们晚上还想和家人团聚的话,就不可能有这么多时间。



因此，现行制度把女性从业者带来的益处——增加与患者之间的交流——抹杀了。医生不能如人所愿，无法给患者足够长的会诊时间。你没有奢侈的时间来和医生探讨对疾病的预防——而实际上通过预防，可以使你的健康最大化，并且尽可能地减少问题的出现。

纵观健康护理的所有进展，自我参与是至关重要的。如果你能够基本明白你的身体是怎么回事，可能会出现什么样的问题，能够采取哪些解决方法，那么你就能够筛除很多不必要的选择，更好地得到医生的帮助。

希望这本书能够拓展你直接从医生那里获得的知识。或许，这本书能帮助你提炼出问题，使你在有限的就诊时间里询问医生，最后做出能够长期帮你保持健康的决定。

这本书有两位作者，回答和讨论问题的“我”是玛丽·简·米金博士。

作为一名妇产科医生，我每天都要为患者做乳腺检查，但是乳腺健康的章节我还是咨询了我的朋友和同事，康涅狄格大学医学院外科助教克莉丝汀·查弗斯博士。由于输精管结扎术是由泌尿科医生来做的，另一位朋友和同事，耶鲁大学医学院泌尿科临床副教授拉夫·德·维多博士在这部分提供了帮助。卡罗尔·怀特和我感谢我们的代理，米尔德里德·马默，感谢她的智慧和鼓励。我们对薇薇安·惠特完美的编辑表示感激。耶鲁大学出版社的吉恩·汤姆逊·布莱克给了我们很好的编辑建议，并且推动了这一项目，使它变得越来越重要。最后，感谢家人斯蒂夫、艾列、麦克斯·平卡斯、弗雷德及凯瑟琳·怀特对我们生活和工作上的帮助。



# 目 录

<b>第一章 你的生殖系统及其运作方式</b>	1
女性的生殖系统·····	2
经期的生理学·····	7
<b>第二章 你和你的妇科医生</b>	13
你的妇科医生·····	14
与医生全面交谈·····	16
体格检查·····	19
身体检查之后·····	27
电话咨询·····	29
<b>第三章 月经问题及解决方法</b>	31
没有月经·····	33
经间期出血·····	38
经血过多·····	39
痛经·····	47
中毒性休克综合征·····	54
经期卫生·····	59





第四章 经前期综合征 63

第五章 避孕的责任和方法的选择 73

避孕方法的选择·····74  
可逆的避孕方法·····77  
事后避孕药·····112  
永久避孕措施·····116  
安全期避孕法·····126

第六章 阴道炎和尿路感染 133

阴道霉菌感染·····134  
阴道细菌感染·····139  
尿路感染·····141

第七章 性传播疾病 147

滴虫病·····150  
生殖器疱疹·····152  
生殖器疣·····159  
淋病·····163  
衣原体感染·····166  
梅毒·····170  
乙型肝炎·····175  
艾滋病·····176

	女同性恋和性传播疾病·····	185
<b>第八章</b>	<b>子宫肌瘤和子宫内膜异位症</b>	<b>187</b>
	子宫肌瘤·····	188
	子宫内膜异位症·····	200
<b>第九章</b>	<b>宫颈癌、卵巢癌和子宫内膜癌</b>	<b>215</b>
	宫颈癌·····	216
	卵巢癌·····	226
	子宫内膜癌·····	235
<b>第十章</b>	<b>乳腺健康</b>	<b>239</b>
	乳腺癌·····	240
	乳腺纤维囊性病·····	261
	乳腺炎·····	262
	隆乳和乳房缩小·····	264
<b>第十一章</b>	<b>怀孕计划</b>	<b>267</b>
	有害的生活方式·····	270
	怀孕期间的用药·····	273
	孕期可能的并发症·····	274
	妊娠试验·····	282
<b>第十二章</b>	<b>生育能力和不育</b>	<b>285</b>
	生育情况统计·····	286



	心理学议题·····	290
	不育症检查·····	291
	辅助生殖技术·····	308
<b>第十三章</b>	<b>流产、早产和异位妊娠</b>	<b>313</b>
	人工流产·····	315
	自然流产·····	329
	异位妊娠·····	339
<b>第十四章</b>	<b>性与社会问题</b>	<b>345</b>
	性生活·····	346
	安全的性·····	352
	性取向·····	353
	暴力关系·····	354
	性侵犯·····	356
<b>第十五章</b>	<b>生活方式论题</b>	<b>361</b>
	食谱和营养·····	362
	饮食和胆固醇·····	367
	运动是一种生活方式·····	369
	体型·····	371
	<b>后记</b>	<b>373</b>
	<b>专有名词解释</b>	<b>375</b>

## 图表目录

图 1.1 女性外生殖器官 .....	2
图 1.2 女性内生殖器官 .....	4
图 1.3 卵巢以及在月经周期中发育和退化的卵泡 .....	8
图 1.4 月经周期中激素水平及子宫内膜的变化 .....	9
图 2.1 阴道窥器 .....	22
图 2.2 宫颈细胞标本的采集工具 .....	23
图 2.3 双合诊 .....	26
图 3.1 子宫内膜息肉 .....	42
图 3.2 子宫腺肌病 .....	53
图 5.1 女用安全套 .....	80
图 5.2 阴道隔膜 .....	85
图 5.3 宫颈帽 .....	88
表 5.1 口服避孕药与性欲的改变 .....	97
图 5.4 激素埋植剂 .....	103
图 5.5 宫内节育器 .....	108
图 5.6 输卵管结扎术 .....	119
图 5.7 输精管结扎术 .....	123
图 6.1 女性尿道结构 .....	142



图 7.1 盆腔炎形成瘢痕组织·····	149
图 8.1 子宫肌瘤·····	190
图 8.2 子宫内膜异位症的常见部位·····	201
表 9.1 宫颈涂片检查结果分极·····	219
图 9.1 锥切活检术·····	223
图 9.2 正常卵巢细胞·····	231
图 10.1 乳腺的结构·····	242
图 10.2 乳房自我检查·····	252
图 10.3 乳腺纤维囊性病·····	261
图 12.1 子宫内膜活检·····	299
图 12.2 腹腔镜检查和宫腔镜检查·····	307
图 13.1 异位妊娠·····	340

# 第一章

## 你的生殖系统及其运作方式

---

**谬误:**你的性欲反应取决于你生殖系统的解剖结构。比如，阴蒂大小决定了你是否会有性高潮。

**科学:**在对性欲的影响上，你的心理状态比身体更重要。





这一章讲述的是生殖系统的解剖结构,告诉你它是如何工作的,并解释了怎样把身体保持在一个好的状态以度过一生。

## 女性的生殖系统

女性外生殖器官(图 1.1),通常被称为外阴,包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、尿道口、处女膜、阴道口和会阴。

### 女性外生殖器官

阴阜是一层脂肪垫,覆盖在耻骨上面。阴唇由两对皮肤褶皱组成,较小的一对被较大的一对包围在内侧,起着遮盖和保护阴道的作用。外侧的一对相对较大,被称为大阴唇,是由和男性阴囊相同的胚胎组织发育而来的。青春期后,阴阜和大阴唇都会被阴毛覆盖。位于内侧的小阴唇是更为细致的皮瓣,像嘴唇一样,被柔嫩脆弱的上皮组织覆盖,为浅褐色。小阴唇向前方变窄,顶端融合包绕阴蒂。小阴唇的大小略微因人而异,它们或被大阴唇覆盖,或延伸暴露出来。阴蒂为小柱状突起,由具有勃起功能的海绵体构成,位于小阴唇前联合处。它是由和男性阴茎相同的胚胎组织发育而来的,在女性的性快感和性高潮形成当中,具有重要作用。

尿道口(尿液从膀胱经过尿道由此排出体外)位于小阴唇内侧,在阴蒂和阴道口之间。阴道口同样被小阴唇遮盖。处女的阴道口被处女膜部分遮盖。处女膜是个比较薄

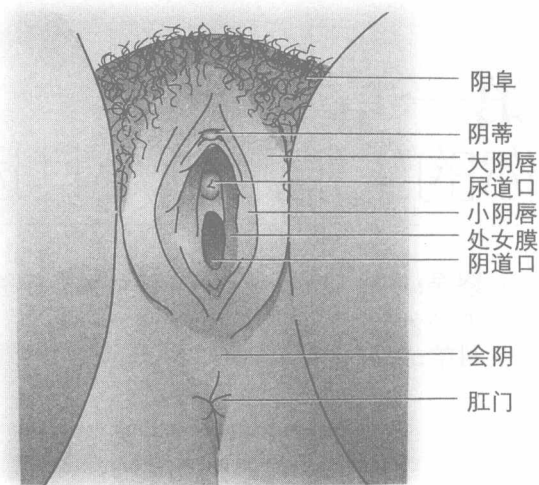


图 1.1 女性外生殖器官



弱的环状黏膜褶皱。处女膜组织使阴道口变狭窄,但是经血仍然可以通过。少数情况下,处女膜完全闭锁。没有过性行为的女性,处女膜更明显。体育锻炼或者阴道用药可以使处女膜破裂,所以许多女性第一次性生活时是不流血的。

会阴是阴毛相对稀少的皮肤和组织,位于阴道口和肛门之间。会阴部的皮下脂肪很少,所以该处的皮肤和肌肉几乎紧贴在一起。

## 女性内生殖器官

女性内生殖器官如图 1.2 所示。阴道是女性重要的内生殖器官。阴道是个长约 9~10 厘米的管道,连接着外阴和子宫。阴道表面覆盖着整齐排列的上皮细胞,其下是环绕的肌肉层。阴道壁上有很多皱襞,这些皱襞在性行为和分娩时可以充分伸展。阴道壁的肌肉在性高潮时产生收缩,有助于精子停留并上行到子宫。(事实上,在没有外力的帮助下,精子也能自动上行到子宫。因此,即使女性没有性高潮,也完全有可能怀孕。)

子宫颈,也就是子宫的颈部,位于子宫的下方,向下延伸进阴道。如果把子宫想象成一个梨,梨的柄朝下插在一个饮料杯里,子宫颈就是梨在杯口里面的部分。子宫颈是由弹性结缔组织和部分肌纤维构成的,是进入子宫的入口。如果从下向上看(像医生给你做盆腔检查时一样),子宫颈就像一个小小的炸面包圈。没有生育过的女性,子宫颈口是小而圆的;生育过的女性,子宫颈口是宽而平的。

性交后,精子通过子宫颈和子宫游向输卵管。宫颈部位的一些特定腺体可以分泌黏液。黏液具有杀菌作用,可以预防感染,或许还可以给精子提供营养。除了排卵期,一般情况下宫颈分泌的黏液是少量、黏稠、透明的。排卵期间,腺体细胞会分泌更多的黏液,黏液变得稀滑,富含碳水化合物和氨基酸,非常有利于精子穿过它向上方的子宫腔迁移。在产前阵痛和分娩过程中,子宫颈变薄扩张,比原来可扩大 50 倍,使胎先露可以下降进入产道。



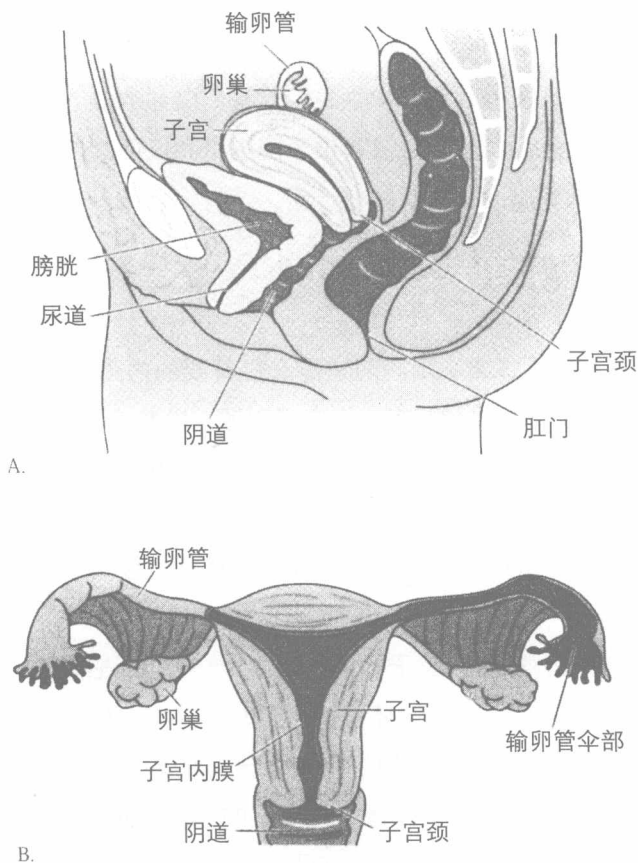


图 1.2 女性内生殖器官

A: 侧面观 B: 正面观

子宫是一个壁厚、中空、梨形的器官,是胎儿的庇护所。没有怀过孕的女性,子宫的大小接近一个梨,约9厘米长,6.5厘米宽,3.5厘米厚。子宫体主要由三层组织构成。外层由一层薄浆膜覆盖。肌层位于中间,最厚,其肌肉组织对激素及一些化学物质可以产生反应。肌层在月经期以及产前阵痛和分娩时可以发生规律收缩。最里面的一层就是内膜层,由腺体组织构成。子宫内膜(伴随着的血液和细胞)会在月经来潮时脱落。