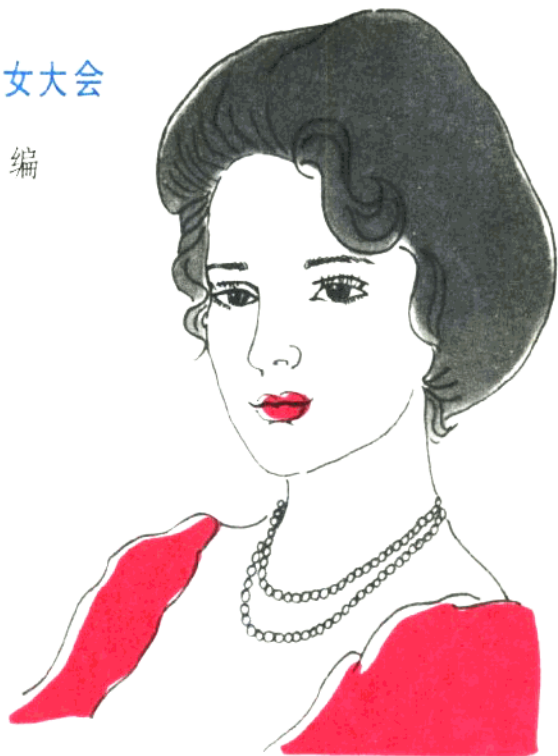
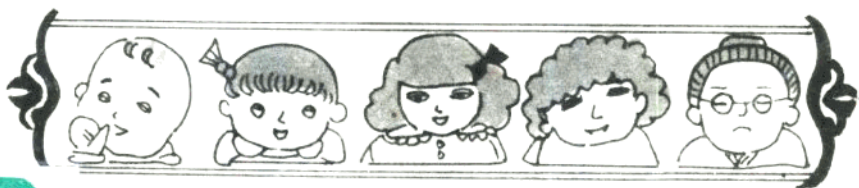


献给“95”年世界妇女大会

北京妇产医院 编



妇产科专家谈女性保健



中国和平出版社

前言

健康是事业成功的保证，也是幸福的源泉，人们对此都非常关心。但是由于内在和外在的原因，人们不免受到各种疾病的侵袭，所以医疗保健措施对维护人体健康是不可少的。妇女有孕育后代的天职，生理上有许多特点，在医疗保健上除了一般的需要之外，还应满足妇女的特殊要求。这不仅关系妇女本身的幸福，也与下一代的健康以至整个民族的繁荣昌盛都有密切的关系。

妇女一生中的不同时期，生理上都有不同的特点，也都可能发生妇女特有的疾病，需要系列保健与医疗服务。例如在青春发育期，女孩的生理和心理都有较大的变化，需要介绍有关的生理卫生知识。生育期的妇女为了解生育机能和避免遗传病的发生，需要作婚前检查。在怀孕期间，保证孕妇的身体健康和胎儿的正常发育，需进行一系列的围产保健工作，并处理一切异常的情况。更年期和老年期的妇女身体有异常变化和各種并发症的发生。此外，妇女也可能患上妇科肿瘤和其他妇科疾病，这些都需要治疗。对育龄妇女的计划生育服务也是不可缺少的。

人们常说妇女是半边天，为了社会的发展与进步，社会需要为妇女多办些实事。北京妇产医院作为专为广大妇女服务的医疗保

健单位之一，有责任为妇女排忧解难。为此特组织本院正副主任医师等有多年临床经验的专家编写了这本系列小读物，回答在服务过程中妇女们经常关心的问题，介绍了有关医学知识。

本书是科普性质的读物，文字力求简明扼要，通俗易懂。编排上采用小专题的形式，便于广大妇女有选择地阅读。希望读者能够喜欢它，并希望提出宝贵意见。

首都医科大学附属北京妇产医院院长

陈宝英

1995.6

责任编辑 曹 美
封面设计 小 文
插图设计



ISBN 7-80101-534-7



9 787801 015341 >

ISBN 7-80101-534-7/G ·

定价： 6.50元



目 录

一、孕期保健

前言	(1)
1. 我怀孕了吗?	(1)
2. 应该及早知道是否妊娠	(3)
3. 怎样计算预产期?	(4)
4. 怀孕后为什么有呕吐恶心现象?	(5)
5. 孕期便秘怎么办?	(6)
6. 孕期有痔疮怎么办?	(6)
7. 孕期的尿频和尿路感染	(7)
8. 孕期皮肤的变化	(8)
9. 孕期的静脉曲张现象	(9)
10. 孕期为什么容易小腿抽筋?	(10)
11. 孕期为什么白带增多?	(11)
12. 孕期的皮肤搔痒症	(11)
13. 孕期的劳动	(12)
14. 孕期的睡眠和休息	(13)
15. 孕期的运动和娱乐活动	(14)
16. 孕期的清洁卫生	(14)
17. 怀孕后的性生活	(14)
18. 孕期应合理加强营养	(15)
19. 孕妇营养缺乏的危害	(16)
20. 孕妇应忌酗酒	(17)

21. 孕妇应忌吸烟	(18)
22. 什么时候做产前检查?	(18)
23. 产前应作哪些检查?	(19)
24. 孕期身体的变化	(19)
25. 哪些孕妇应作产前诊断?	(23)
26. 怀孕后是否应多吃鸡蛋?	(24)
27. 孕期不要乱用药	(25)
28. 怀孕后可以照X光吗?	(26)
29. B超在产科的应用	(26)
30. 孕期不要接触猫狗等小动物	(27)
31. 孕妇可以接种哪些疫苗?	(28)
32. 孕妇能使用电脑、电视、电热毯等电器用品吗?	(29)
33. 妊娠合并心脏病	(29)
34. 怎样治疗妊娠贫血?	(30)
35. 糖尿病患者的妊娠与分娩	(31)
36. 妊娠高血压综合征	(32)
37. 产前出血	(33)
38. 产前体操	(35)
39. 怎样等待婴儿的诞生?	(36)
40. 怎样做好分娩准备?	(37)

二、母乳喂养

41. 母乳喂养好处多	(39)
42. 母乳喂养的重要性	(40)

43. 母乳的营养价值	(40)
44. 母乳的免疫功能	(42)
45. 母乳喂养有利于婴儿智力开发	(42)
46. 什么是早吸吮、早接触?	(43)
47. 母婴同室好	(45)
48. 孩子吃饱了吗?	(46)
49. 怎样才能使奶水充足?	(46)
50. 正确的喂奶姿势	(47)
51. 如何防止乳头皲裂?	(48)
52. 怎样预防乳汁淤积?	(49)
53. 什么样的母亲不宜母乳喂养?	(50)
54. 乙肝病毒携带者母亲可以喂奶吗?	(50)

三、新生儿保健

55. 新生儿适应外界环境的能力	(52)
56. 新生儿免疫特点	(53)
57. 新生儿保健	(54)
58. 新生儿有认识世界的能力吗?	(55)
59. 新生儿的早期智力开发	(56)
60. 新生儿体重不增加的原因	(57)
61. 新生儿窒息	(58)
62. 新生儿肺透明膜病	(59)
63. 新生儿胎粪吸入综合征	(60)
64. 新生儿湿肺	(61)
65. 新生儿肺炎	(62)

66. 新生儿感染	(63)
67. 新生儿生理性黄疸	(64)
68. 新生儿病理性黄疸	(65)
69. 预防小儿贫血	(66)
70. 新生儿溢乳	(66)
71. 新生儿腹胀	(67)
72. 新生儿呕吐	(68)
73. 新生儿腹泻	(68)
74. 新生儿便秘	(69)
75. 新生儿斜颈	(69)
76. 新生儿疝气	(70)
77. 新生儿鞘膜积液	(71)
78. 新生儿隐睾	(71)
79. 新生儿脐肉芽肿	(72)
80. 新生儿抽风的原因	(72)
81. 婴幼儿抽风	(72)
82. 婴幼儿佝偻病	(74)
83. 长了湿疹怎么办?	(75)
84. 长了痱子怎么办?	(75)
85. 鹅口疮的诊治和预防	(76)
86. 尿布疹的预防和处理	(76)

四、乳儿保健 (一个月至一岁)

87. 乳儿期的喂养	(77)
88. 乳儿期的特点	(78)

89. 乳儿期体格发育的指标	(78)
90. 乳儿期的智能发育及智力开发	(79)
91. 乳儿期佝偻病	(80)
92. 乳儿期的贫血	(81)
93. 乳儿期的营养不良性疾病	(83)
94. 乳儿期的肺炎	(83)

五、幼儿保健 (一岁至三岁)

95. 幼儿期的喂养	(84)
96. 幼儿期的特点	(85)
97. 幼儿期的体格发育指标	(87)
98. 幼儿期的智能发育和智力开发	(87)
99. 幼儿期的多发病	(88)

六、学龄前儿童保健

100. 学龄前儿童的特点	(89)
101. 学龄前儿童的体格发育指标	(90)
102. 学龄前儿童智能发育和智力开发	(90)
103. 学龄前儿童的心理状态	(92)
104. 学龄前儿童饮食容易出现的问题	(94)
105. 学龄前儿童的教育	(96)

七、青少年保健

106. 青春期女性的生理特点 (98)
107. 少女的心理卫生 (98)
108. 什么是月经周期和月经期? (99)
109. 少女痛经是什么原因? (100)
110. 什么是性早熟? (100)
111. 青春期月经不调是什么原因? (101)
112. 月经期卫生 (102)
113. 怎样防治痤疮? (103)
114. 怎样对待发胖? (103)
115. 如何对待控制体重? (104)
116. 青春期过早性生活有害 (105)
117. 手淫的危害 (105)
118. 什么是功能失调性子宫出血症? (106)
119. 怎样测基础体温? (107)

八、新婚保健

120. 为什么要做婚前检查? (109)
121. 婚前检查有哪些内容? (110)
122. 为什么近亲不能结婚? (110)
123. 要预防蜜月病 (111)
124. 为什么要提倡优生? (111)
125. 什么人不宜结婚或婚后不宜生育? (112)
126. 什么年龄生育最合适? (113)

九、计划生育

127. 新婚如何避孕?	(115)
128. 怎样才能达到避孕目的?	(116)
129. 怎样选用适合自己的避孕药?	(116)
130. 警惕误服避孕药	(117)
131. 介绍几种常用的宫内节育器	(118)
132. 什么是活性宫内节育器?	(118)
133. 长效避孕措施有几种?	(119)
134. 谈谈腹腔镜绝育术	(120)
135. 什么是药物埋植避孕法?	(121)
136. 人工流产后一定要避孕吗?	(122)
137. 多次人工流产有害健康	(122)
138. 人流术后阴道出血的原因是什么?	(123)
139. 抗早孕新药——米非司酮	(124)
140. 有“妇女病”仍要坚持避孕吗?	(125)
141. 产后和哺乳期避孕	(125)
142. 患有心脏病的妇女要严格避孕	(126)
143. 绝经前还要不要避孕?	(127)
144. 绝经期妇女应及时取出宫内环	(127)
145. 剖宫产术后要切实避孕	(128)

十、中老年保健

146. 什么是更年期?	(130)
--------------------	-------

147. 什么是更年期综合征?	(130)
148. 进入更年期是否表示人已衰老?	(131)
149. 50岁左右的妇女未绝经是病吗?	(132)
150. 怎样看待更年期月经紊乱? 更年期是否易患肿瘤?	(132)
151. 老年妇女也要爱美	(133)
152. 老年妇女的性生活	(133)
153. 骨质疏松症	(134)
154. 绝经后能长期应用激素吗?	(135)
155. 老年人全身痒怎么办?	(137)
156. 什么是老年性阴道炎?	(137)
157. 警惕绝经后出血	(138)
158. 老年妇女绝经后有阴道出血是什么原因? 如何防治?	(138)
159. 外阴白色病变会癌变吗?	(139)
160. 几种常用的治疗外阴、阴道炎的药物	(140)

十一、妇科病与肿瘤及其医治

161. 什么是习惯性流产?	(142)
162. 什么是附件炎?	(143)
163. 宫颈糜烂及其防治	(144)
164. 常见的阴道炎有哪些?	(145)
165. 治疗阴道炎的常用药	(147)
166. 什么是多囊卵巢综合征?	(148)
167. 闭经是怎么回事?	(149)

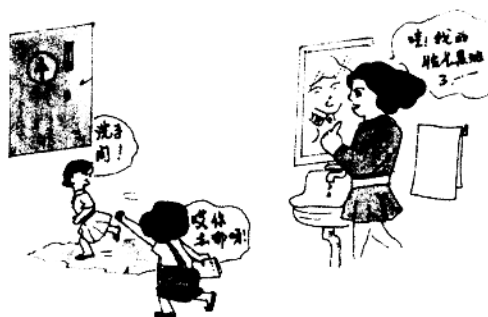
168. 闭经有哪些检查 and 治疗方法?	(150)
169. 子宫脱垂是怎么引起的?	(151)
170. 妇女生殖器官有哪些常见的畸形?	(152)
171. 什么是原发不孕和继发不孕?	(155)
172. 女性不孕有哪些常见原因?	(155)
173. 什么是性传播疾病?	(156)
174. 性病是怎样传播的? 妇女应如何预防?	(157)
175. 妇女患了淋病有哪些症状?	(157)
176. 尖锐湿疣会癌变吗?	(158)
177. 常见的外阴疾病有哪些?	(158)
178. 白带多是病吗?	(159)
179. 浅谈女性生殖器官肿瘤	(160)
180. 女性生殖器官常见的肿瘤有哪些?	(161)
181. 什么是子宫肌瘤? 长了子宫肌瘤怎么办?	(161)
182. 子宫颈癌	(163)
183. 谈谈子宫肌腺症	(165)
184. 什么是子宫内膜异位症?	(165)
185. 子宫内膜异位症有些什么征象?	(166)
186. 子宫内膜异位症如何治疗?	(166)
187. 子宫内膜癌发病因素有哪些? 出现哪些情况应引起警惕?	(167)
188. 子宫内膜癌的治疗手段有哪些?	(168)
189. 什么是卵巢肿瘤?	(169)
190. 卵巢肿瘤有哪几种?	(170)
191. 患了卵巢肿瘤应该怎么办?	(171)
192. 切除卵巢肿瘤后会不会影响生育?	(171)

193. 患过卵巢癌后应注意什么?	(172)
194. 葡萄胎与绒毛膜上皮癌	(173)
195. 什么是中西医结合治疗?	(174)
196. 中西医结合治疗有哪些优点?	(175)
197. 中西医结合能治疗哪些妇科病?	(175)
198. 中西医结合治疗习惯性流产效果显著	(176)
199. 宫外孕可以不开刀了	(176)
200. 双管齐下治疗不孕症效果好	(177)
201. 子宫内膜异位致不孕患者的希望	(177)
202. 中西医结合能为更年期妇女解忧	(178)
附: 中华人民共和国母婴保健法	(179)

一、 孕期保健

1. 我怀孕了吗?

要想知道自己是否怀孕，必须了解妊娠的早期征象。母体因孕育了一个新生命，身体必然会发生一系列的变化以适应妊娠的需要。所以是否怀孕可以凭借妊娠早期征象来判断，这些早期征象表现在：



1、月经过期不来潮。凡是生育年龄的妇女，有正常性生活，平日月经很准，突然过期不来潮，就应考虑有怀孕的可能。

2、恶心呕吐，食欲改变。大约半数以上的妇女妊娠早期出现恶心和不同程度的呕吐，这种现象发生在清晨和饭前，并在嗅到

油腻味或其他特殊气味时呕吐发作。饮食嗜好也会改变，有的人一会儿想吃这个，一会儿又想吃那个。平时爱吃的东西不想吃了，不爱吃的东西反倒想吃，即人们常说的“害口挑食”。最常见的还是喜欢吃酸、甜和清淡可口的食物，厌恶腥腻味。

3、小便次数增多。倘若月经过期不来，虽然没有恶心呕吐等消化道症状，但时常想解小便，妊娠的可能性也很大。这是由于怀孕的子宫充血、增大，压迫膀胱所致。

4、乳房和皮肤的色素沉着。怀孕早期可以感觉到乳房发胀，乳头触痛，这是因为乳房血液供应加强，为日后的哺乳作准备了。未曾生育过的妇女，乳头和乳晕颜色会明显加深。部分人鼻子两边、面颊上会出现对称和棕色斑纹，叫作妊娠斑。在下腹部、肚脐和阴阜之间有一条深色的线纹显露，叫作妊娠线。

以上所述几点虽然是早期妊娠的征象，但不是绝对准确的，还必须到医院作进一步检查和作妊娠试验确诊。

5、妊娠试验。母体受精后20天(即停经35天)左右，孕妇的尿中开始含有胎盘产生的“绒毛促性腺激素”，以后逐渐增加，到妊娠60天时达到高峰。妊娠试验就是测定尿中有无这种激素存在。送验的尿要收集清晨第一次的，因为这时的尿比较浓，含有激素量较多，试验结果也比较准确。

6、检查子宫变化。子宫随孕月逐渐增大而变软，前后径增大且饱满。子宫颈和阴道由于妊娠后粘膜增厚并充血，使这些组织变得柔软，并呈紫蓝色。

7、超声检查。B超可早在停经5周时，根据图上显示的妊娠囊或妊娠环来诊断早期妊娠。

迟绍琳

2. 应该及早知道是否妊娠

从优生的角度考虑，应该及早知道是否妊娠，以便能在劳动、生活、家务等方面适当地注意这一时期的保护，避开有害因素对胎儿的危害。妊娠头3个月是胚胎组织器官分化、形成、发育的重要阶段。当胚胎在发育的前8周内受损害时，容易发生中枢神

经系统缺陷，如大脑发育不全、小头畸形、脊柱裂等，以及心脏畸形、肢体畸形、眼部畸形、唇裂等。

胚胎在8~12周受到损害可出

现耳、腹部畸形等。这些有害因素包括：(1) 妊娠早期的病毒感染。如风疹、巨细胞、单纯疱疹等十几种。(2) 滥用药物。一旦妊娠应少用或不用药物，治疗必需的药物要在医生指导下使用。(3) 烟酒。吸烟孕妇所生的婴儿容易有畸形如兔唇腭裂。妊娠早期饮酒会使胎儿大脑细胞分裂受到障碍，导致智力低下，还可造成其他畸形。(4) 有毒物质。化学制剂如农药、苯等和放射线照射都有使胎儿致畸形的作用。

另外，从母胎的健康角度考虑也应早知道是否妊娠，以便及早进行孕期保健工作，注意饮食搭配，避免偏食，避免过重

