

两性保健丛书

细说女性健康

(台湾)詹益宏 著

海天出版社
中国·深圳

责任编辑 唐晋伟 陈淮涛

责任技编 王 颖

书 名 细说女性健康

著(编)者 (台湾)詹益宏

出版发行者 海天出版社

地址 中国深圳彩田南路海天综合大厦

邮编 518026

原出版者 台湾台视文化公司

版权代理 广西万达版权代理公司

印刷者 深圳大公印刷有限公司

开本 850mm × 1168mm 1/32

印张 14.75

字数 280(千)

版次 1999年1月第1版

印次 1999年1月第1次

印数 1—8000册

I S B N 7 - 80615 - 938 - X/R·35

定 价 23.00元

图 字 19 - 1998 - 104

序

愿天下女性都健康

□ 詹益宏

当妇产科医师已经 15 个年头了，在这段不算短的日子里，除了从事临床工作、诊治病人外，陆陆续续在一些媒体上开辟过专栏，为妇女同胞解答有关妇产科的各种问题。

由于一些朋友的敦促，笔者重新拾起懒散的心，将这些专栏中的文稿及讲稿整理成书，使它们有系统地呈现给读者。

《细说女性健康》就是这一系列妇女健康丛书的第一本。在本书中，笔者将女性一生中可能碰到的各种生理问题详细地介绍给你，希望读者能从书中的叙述，了解自己的问题、发生的原因，并知道如何去面对自己的生理大事。

绝大多数女性在进入青春期后都会有月经，这个生理现象会伴随女性至更年期为止。然而，月经虽然是一个正常的女性生理现象，但她确实也替女性带来一些困扰。月经来得不规则令人头痛，来得太多、来个不停也让人烦恼，经痛更让许多妇女痛苦不堪，当她该来不来时则叫人焦虑不安。在本书上卷第一、二章中，有关于这方面的叙述。

俗话说“十女九带”，结过婚或有过性关系的女性中从

未被白带困扰的实在不多，有些女性甚至经年不断的为白带所苦。它到底是什么？一定是白色的吗？什么原因形成？如何预防或治疗？读者在第三、四两章中可以得到详细的解答。

第五章则是有关阴部搔痒的介绍。这是令许多妇女尴尬的问题。

久婚不孕一直是妇产科门诊中常见的案例，不管是男性还是女性因素造成的不孕都同样令人伤脑筋。这个传宗接代的障碍有时不仅只是生理问题，还可能演变成社会问题。医师们固然需关心，当事人也应该多汲取这方面的知识，才能使自己增加较多的胜算。笔者希望第六章与第七章的内容可以给不孕的夫妇一些有用的参考。

阴道整型是妇女常提出的要求，该不该做？需不需做？都没有标准答案，笔者提出的只是自己的看法，供作参考。

验孕是许多女性（包括已婚与未婚）共有的经验，但验尿本身常出现一些令人迷惑的结果，确定是否怀孕后的反应常常也是几家欢乐几家愁。

确定怀了孕却不能生下孩子时，人工流产可能是最后的手段。这个可能是最普遍而频繁的小手术没有危险吗？该注意哪些事呢？读者在第九、十章中可以找到答案。

第十一章则是有关膀胱炎的讨论，了解其特性及注意事项，对预防膀胱炎的发生及再犯绝对有帮助，希望读者不要错过这一章。

女人一生与女性荷尔蒙有极为密切的关系。从进入青春期开始，因为女性荷尔蒙活跃，而使女性表现出典型的女性特质；四十五岁以后，随着卵巢功能衰退，进入更年期，女

性荷尔蒙的量减少，女性也出现了更年期的现象，这是身为女性的宿命，是无可逃避、必须面对的人生历程，读者由本书下卷第三章与第四章中可得到这方面地咨询。

怀孕生产是绝大多数女性共有的经验，但是并非人人都能有顺利圆满的怀胎、生子，也不是每个妇女产后都能恢复正常，有人怀了孕，却发生流产、宫外孕或葡萄胎，有人由于生孩子而子宫下垂等，碰到这些意外怎么办呢？在第一章与第二章中你可以轻易地找到答案。

女性的生殖器官与身上其他器官一样可能也长肿瘤，其中有良性的，也有恶性的，在第五章中，读者将可查到各种肿瘤的症状与诊治的方法。

第六章则是叙述女性最容易碰到的骨盆腔疼痛、下腹疼痛与腰酸背痛的问题。

医疗科技不断进步，用来诊断妇女疾病的仪器也日新月异，在第七章里，笔者对这些新的检查仪器有相当详细的说明，相信你看了以后，对这些妇产科常见检查与仪器会有比较清楚的概念。

在第八章内，笔者将细述常见的妇科手术——如子宫内膜搔刮术与子宫切除术，当你万一面临到需要动这些手术时，能因为了解而较坦然地接受它们。

最后一章则是探讨目前最常使用的各种避孕方法，比较它们的优缺点，作为你避孕的选择依据，挑选最适合自己的避孕方式，让你的性生活能在无需担心怀孕的情况下顺利、愉快地进行。

总之，笔者期盼女性在读完这二本有关女性健康的书后，能清晰的明白身为女性的你在一生中可能碰到哪些与

健康相关的问题，应如何采取预防、保健之道，并及早发现身体的疾病而给予最适当的治疗，使自己始终维持在最好的状况中。

女性的健康是一个家庭幸福与否的关键。为了自己，为了家庭，你岂能不细心维持健康！

目 录

序 愿天下女性都健康	(1)
------------------	-----

上 篇

第一章 你的另一个伴侣/月经	(3)
1. 有关月经的知识	(4)
2. 请注意自己的月经	(9)
3. 生理期间的活动	(11)
4. 卫生棉垫与卫生棉条的利和弊	(16)
5. 月经为什么不来?	(19)
6. 心理压力会造成月经失调	(30)
7. 女性的黑暗时期——经前紧张	(32)
8. 为何月经来潮不止呢?	(34)
第二章 周期性的女人痛/经痛	(37)
1. 经痛是怎么一回事?	(38)
2. 原发性经痛	(39)
3. 续发性经痛	(42)
4. 子宫内膜异位症	(46)

-
5. 哪些人容易得子宫内膜异位症?可能出现什么并发症?.....(47)
 6. 为什么会发生子宫内膜异位症?.....(50)
 7. 如何预防子宫内膜异位症?.....(52)
 8. 牵连甚广的盆腔炎.....(54)
 9. 盆腔炎的原因.....(56)
 10. 急、慢性盆腔炎.....(58)
 11. 人工流产可能造成盆腔炎.....(60)
- 第三章 都是性惹的祸?/白带.....(63)**
1. 白带是什么?一定是白色吗?.....(64)
 2. 为什么白带多?.....(65)
 3. 请观察白带,仔细描述.....(68)
 4. 白带是可以预防和根治的.....(70)
- 第四章 生病的征兆/白带多.....(73)**
1. 子宫颈糜烂不是癌症.....(74)
 2. 治疗不难.....(75)
 3. 及早就医好根治.....(77)
 4. 白色念珠菌痒得令人哇哇叫.....(79)
 5. 白色念珠菌喜欢哪种女人?.....(81)
 6. 念珠菌纠缠不清.....(83)
 7. 如何预防念珠菌再犯?.....(85)
 8. 烦人的阴道滴虫感染.....(87)
 9. 最常见的性病细菌——披衣菌.....(91)
 10. 妇女不孕的隐形杀手.....(93)
-

11. 淋病是性病吗?	(95)
第五章 坐立难安/外阴部搔痒	(101)
1. 外阴搔痒原因多	(102)
2. 外阴搔痒的诊治	(105)
3. 疥疮	(107)
4. 阴毛长虱子	(108)
第六章 无后为大/不孕症	(111)
1. 结婚多久不怀孕才是“不孕”?	(112)
2. 女性为什么会不孕	(114)
3. 检查输卵管是否畅通的方法	(116)
4. 基础体温会说话	(119)
5. 不易治疗的不孕症	(123)
6. 可以矫正的不孕症	(126)
7. “同房试验”是什么?	(129)
8. 同房试验不合怎么办?	(131)
9. 已经生过孩子为何还会不孕?	(133)
10. 堕胎后不受孕,为什么?	(135)
11. 口服避孕药会导致不孕吗?	(136)
12. 为什么有奶水却老是不怀孕?	(137)
13. 子宫后屈或精液外流会不孕吗?	(139)
14. 切除一边卵巢后能怀孕吗?	(141)
15. 用排卵药一定会生多胞胎吗?	(143)
16. 腹腔镜术对不孕妇女的帮助	(145)
17. 腹腔镜不是治疗不孕的万灵丹	(147)

-
18. 试管婴儿与礼物婴儿不同·····(149)
 19. 哪些情况可做试管婴儿?·····(151)
 20. 不孕症患者应耐心就医·····(153)
 21. 治好她的,未必能治好你·····(156)
- 第七章 传宗接代的另一线希望/人工受孕**·····(159)
1. 人工受孕是什么?·····(160)
 2. 配偶间的人工受孕·····(162)
 3. 非配偶间的人工受孕·····(164)
 4. 人工受孕一定会成功吗?·····(166)
 5. 温度太高与紧张会使男性不孕·····(168)
 6. 如果先生没有精虫·····(170)
 7. 精子从哪里来?·····(172)
- 第八章 房事问题/阴道松弛**·····(175)
1. 阴道太松会影响婚姻吗?·····(176)
 2. 阴道整型手术也有危险·····(177)
 3. 阴道收缩运动可以帮得上忙·····(179)
- 第九章 几家欢乐几家愁/怀孕试验**·····(181)
1. “好朋友”没来,怀孕了吗?·····(182)
 2. 为何月经过期检验却没怀孕?·····(184)
 3. 怀孕试验太敏感有缺点·····(186)
- 第十章 三思而后行/人工流产**·····(189)
1. 最后手段·····(190)
-

2. 月经规则术、子宫内膜搔刮术是人工流产吗? …(192)
3. 怀孕三个月以上的人工流产并发症多 ……………(194)
4. 人工流产的危险 ……………(196)
5. 对宫外孕无能为力 ……………(201)
6. 可怕的葡萄胎、绒毛膜癌……………(203)
7. 双胞胎怀孕要做几次人工流产?……………(205)
8. 手术前最好先验 RH 血型 ……………(207)
9. 一些错误的观念 ……………(209)
10. 选择合格的医师……………(212)
11. 谁可以施行人工流产? ……………(214)
12. 手术前注意事项……………(216)
13. 人工流产后的保养……………(217)

第十一章 职业妇女的通病/膀胱炎……………(219)

1. 一次膀胱炎,终生膀胱炎……………(220)
2. 新婚行房老想上厕所,怎么办? ……………(222)

下 篇

第十二章 红色的警号/怀孕早期的阴道出血……………(227)

· 流产

1. 流产 ……………(228)

· 宫外孕

2. 为什么会宫外孕?……………(232)

3. 子宫外孕不是外遇造成的 (236)
 4. 子宫外孕的信号 (237)
 5. 早期子宫外孕不易诊断 (240)
 6. 子宫外孕只能开刀解决吗?..... (241)
 7. 子宫外孕后会不会不孕?..... (242)
 8. 发生子宫外孕的机率有多少? (243)
 9. 腹腔怀孕,危险! (245)
 10. 子宫内膜搔刮术可治疗外孕吗? (246)
 11. 子宫内外同时怀孕..... (248)
- 葡萄胎
12. 葡萄胎后遗症可怕 (250)
 13. 绒毛膜癌与怀孕有关..... (254)

第十三章 生孩子的后遗症/子宫后屈、下垂和膀胱下垂

- (257)
1. 怎么会子宫后屈?..... (258)
 2. 怀孕生产是子宫脱垂的主因 (260)
 3. 如何预防子宫下垂?..... (261)
 4. 生得多,易子宫和膀胱下垂..... (263)

第十四章 影响一生的事/女性荷尔蒙与内分泌..... (265)

1. 女性荷尔蒙是什么?..... (266)
2. 女性荷尔蒙医疗用途..... (268)
3. 女性荷尔蒙可能带来副作用 (271)
4. 内分泌不等于女性荷尔蒙 (273)
5. 泌乳素过高也是荷尔蒙捣蛋 (276)

6. 体毛过多与内分泌相关·····	(280)
第十五章 倍加成熟的过度阶段/更年期 ·····	(283)
1. 卵巢衰退,更年期开始·····	(284)
2. 女性更年期的症状·····	(286)
3. 更年期的种类·····	(288)
4. 更年期不同于停经期·····	(290)
5. 不要忽视更年期妇女的抱怨·····	(292)
6. 更年期妇女的心理压力·····	(294)
7. 高龄停经的迷惑·····	(296)
8. 可以使用女性荷尔蒙吗?·····	(298)
9. 如何面对更年期?·····	(299)
第十六章 惊慌失措的遭遇/女性常见的肿瘤 ·····	(301)
· 外阴部肿瘤	
1. 阴部的肿块·····	(302)
2. 巴氏腺脓肿是什么东西?·····	(303)
3. 得“菜花”未必就是滥交的报应·····	(305)
· 卵巢肿瘤	
4. 五个不同性质的卵巢肿瘤·····	(307)
5. 没有明显症状的卵巢肿瘤·····	(309)
6. 如何诊断卵巢癌?·····	(312)
7. 卵巢肿瘤的治疗方法·····	(314)
· 子宫肌颈癌	
8. 子宫肌肉瘤的类型与症状·····	(316)
9. 诊断子宫肌肉瘤的方法·····	(319)

-
10. 子宫肌肉瘤未必都要开刀·····(321)
 11. 子宫肌肉瘤手术的子宫去留问题·····(323)
 12. 子宫肌肉瘤与怀孕牵扯不清·····(327)
 - **子宫颈癌**
 13. 注意子宫颈癌的症状·····(329)
 14. 谁易罹患子宫颈癌·····(331)
 15. 子宫颈防癌抹片功效大·····(334)
 16. 何时做子宫颈防癌抹片较好?·····(336)
 17. 子宫颈防癌抹片的分级与子宫颈癌的分期不同
·····(338)
 18. 当心子宫颈防癌抹片的陷阱·····(341)
 19. 子宫颈癌分成五期·····(344)
 20. 子宫颈癌手术后仍可有性生活·····(346)
 21. 怀孕时发现子宫颈癌,怎么办?·····(347)
 22. 可以避免的悲剧·····(349)
 - **子宫异常出血与子宫体癌**
 23. 不正常的子宫出血·····(351)
 24. 更年期后的出血要格外小心·····(354)
 25. 子宫体癌患者越来越多·····(355)
 26. 子宫体癌和肥胖、高血压、糖尿病的关系·····(359)
 27. 子宫体癌的分期与疗效·····(361)
 28. 子宫肌瘤?肌肉瘤?肉瘤?·····(363)
 29. 阴道异常出血不一定是癌症·····(366)
 - **乳癌**
 30. 患乳癌的危险因子·····(368)
 31. 乳癌的症状及自我检查·····(370)
-

32. 医生怎么检查乳癌?	(373)
第十七章 “痛”苦的折磨/其他的女人病	(375)
1. 排卵期的疼痛与出血	(376)
2. 骨盆腔及下腹疼痛	(378)
3. 腰酸背痛	(381)
第十八章 上妇产科有概念/妇科常有的检查	(383)
· 超音波	
1. 充分认识超音波	(384)
2. 超音波在妇科的应用	(386)
3. 超音波对产科的帮助	(391)
· 腹腔镜	
4. 新武器——腹腔镜	(394)
5. 腹腔镜术的禁忌症	(395)
6. 适用腹腔镜术检查的情况	(397)
7. 腹腔镜术也可用作手术治	(400)
· 子宫镜	
8. 子宫镜专治子宫内的毛病	(402)
第十九章 不要糊里糊涂接受/妇科常见的手术	(403)
· 子宫内膜搔刮术	
1. 子宫内膜搔刮术是什么手术?	(404)
2. 子宫内膜搔刮术可能的后遗症或并发症	(405)
3. 子宫内膜搔刮术诊断、治疗两相宜	(406)
4. 子宫内膜搔刮术后为何月经不来?	(412)

· 月经规则术

5. 月经规则术比较安全……………(414)

· 子宫切除

6. 哪些情况需要切除子宫?……………(416)
7. 切除子宫危险吗?会不会影响女性的特质? ……(419)
8. 切除子宫和卵巢会影响“性”趣吗?……………(421)
9. 如非必要请勿切除子宫 ……(423)

第二十章 最怕意外的“旅客”/避孕……………(425)

1. 慎重比较与选择避孕方法 ……(426)

· 子宫内避孕器

2. 子宫内避孕器很方便 ……(427)
3. 装置子宫内避孕器仍可能怀孕 ……(428)
4. 装置子宫内避孕器怀孕了,孩子保得住吗? ……(430)
5. 避孕器的尾巴线不见了……………(432)

· 口服避孕药

6. 口服避孕药停不得 ……(433)
7. 避孕后会发胖吗?……………(435)
8. 长效性避孕药 ……(436)
9. 长效性避孕药可能的副作用 ……(437)

· 结扎

10. 不易恢复的避孕法……………(439)
11. 输卵管结扎有后遗症吗?……………(441)
12. 输卵管结扎后还会怀孕吗?……………(443)
13. 有关输卵管结扎的错误观念……………(445)
14. 男性结扎带来的困扰……………(446)