

徐 杨 主 编

十万个怎么办

妇女儿童 简易保健医疗常识

教 您 怎 么 办

1

1
扬 何 青 编

徐 杨 主编

十万个怎么办

妇女儿童简易保健 医疗常识(1)

陈杨 何青 编

海 洋 出 版 社

责任编辑：齐庆芝

封面设计：习耀章

妇女儿童简易保健医疗常识

陈杨 何青 编

海洋出版社出版发行

各地新华书店经销

工程兵机械学校印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 4.5印张 100千字

1991年4月第1版 1991年4月第1次印刷

ISBN 7-5027-1332-8/Z·266

定价：2.40元

目 录

1. 来月经后应该怎么办?..... (1)
2. 月经前期出现烦躁和紧张怎么办?..... (2)
3. 患了痛经怎么办?..... (3)
4. 患了更年期综合症怎么办?..... (4)
5. 更年期不会合理补充营养怎么办?..... (6)
6. 不会作乳房的自我检查怎么办?..... (7)
7. 不会作乳房的健美按摩怎么办?..... (8)
8. 不会合理卫生地选择乳罩怎么办?..... (10)
9. 少女乳头凹陷怎么办?..... (12)
10. 产妇断奶后乳房萎缩怎么办?..... (12)
11. 预防乳腺癌应该怎么办?..... (13)
12. 出现外阴瘙痒应该怎么办?..... (14)
13. 患了滴虫性阴道炎怎么办?..... (15)
14. 不会辨别病理性白带怎么办?..... (16)
15. 出现排尿疼痛时应该怎么办?..... (17)
16. 房事后妇女应该怎么办?..... (18)
17. 房事疼痛怎么办?..... (19)
18. 不会使用安全期避孕法怎么办?..... (20)
19. 放置避孕环后阴道出血怎么办?..... (21)
20. 做了人工流产手术后应该怎么办?..... (22)
21. 不知道患哪些遗传性疾病不宜结婚和生育怎么办?..... (23)
22. 怀孕以后怎么办?..... (24)

23. 怀孕后不知如何锻炼怎么办? (25)
24. 不知如何才能优生怎么办? (26)
25. 不会写妊娠日记怎么办? (27)
26. 怀孕后不知如何增加营养怎么办? (29)
27. 怀孕后不知体重应该增加多少才算正常怎么
办? (30)
28. 怀孕后转氨酶升高怎么办? (31)
29. 婚前检查或怀孕后发现澳抗阳性怎么办? ... (32)
30. 怀孕后呕吐怎么办? (33)
31. 怀孕后生病怎么办? (35)
32. 孕妇患了高血压怎么办? (36)
33. 孕妇患了感冒怎么办? (37)
34. 患有糖尿病的妇女怀孕后应该怎么办? (38)
35. 怀孕后、产后不知如何过性生活怎么办? ... (40)
36. 过了预产期怎么办? (41)
37. 不知如何选择分娩方式怎么办? (42)
38. 产前紧张怎么办? (43)
39. 乳房胀痛怎么办? (45)
40. 不会“坐月子”怎么办? (45)
41. 产后缺奶怎么办? (47)
42. 哺乳的妇女不知如何选择乳罩怎么办? (49)
43. 产后不会合理地增加营养怎么办? (49)
44. 产后不知如何锻炼怎么办? (51)
45. 产后腹部过于肥胖怎么办? (52)
46. 不知道如何保护面部皮肤怎么办? (53)
47. 脸上长了雀斑怎么办? (58)
48. 脸上长了黄褐斑怎么办? (59)

49. 面部患疖肿怎么办? (60)
50. 脸上皮肤出现皱纹以后怎么办 (61)
51. 眉毛稀疏怎么办? (63)
52. 头发稀疏怎么办? (63)
53. 不知如何保持头发的健美怎么办? (66)
54. 不知如何保持苗条的身材怎么办? (67)
55. 家庭主妇不知如何保持年轻怎么办? (68)
56. 不知如何选择美容手术怎么办? (70)
57. 不会给新生儿选择包被怎么办? (71)
58. 不会选择、使用尿布怎么办? (72)
59. 不会给新生儿洗澡怎么办? (73)
60. 不会护理早产儿怎么办? (74)
61. 不会给孩子测量血压怎么办? (76)
62. 不会给幼儿作外阴卫生怎么办? (77)
63. 不懂如何保护幼儿的眼睛怎么办? (78)
64. 不知如何早期发现孩子近视怎么办? (79)
65. 不知如何保护孩子的视力怎么办? (80)
66. 不知如何早期发现小儿耳聋怎么办? (82)
67. 孩子预防接种应该怎么办? (83)
68. 孩子接种疫苗后有副反应怎么办? (84)
69. 孩子的牙齿排列不整齐怎么办? (85)
70. 孩子咬指甲怎么办? (85)
71. 母乳喂养时应该怎么办? (87)
72. 不会给婴幼儿添加辅食怎么办? (88)
73. 孩子不爱吃饭怎么办? (91)
74. 孩子偏食怎么办? (92)
75. 不会合理使用糖、蜂蜜、果汁喂养孩子怎么

办? (94)

76. 不会给孩子补锌怎么办? (95)

77. 不会选择小儿滋补药怎么办? (96)

78. 不会观察孩子的舌苔怎么办? (97)

79. 不知如何预防小儿溃疡病怎么办? (98)

80. 孩子腹泻怎么办? (99)

81. 孩子过胖怎么办? (100)

82. 小儿便秘怎么办? (102)

83. 孩子患了“歪脖子病”怎么办? (103)

84. 孩子长了皮肤血管瘤怎么办? (103)

85. 孩子隐睾怎么办? (104)

86. 小儿患先天性心脏病该怎么办? (105)

87. 不知道新生儿是否生病了怎么办? (107)

88. 新生儿得了脐炎怎么办? (108)

89. 新生儿得了红眼病怎么办? (109)

90. 孩子患了“尿布疹”怎么办? (110)

91. 孩子患了湿疹怎么办? (111)

92. 孩子患了佝偻病怎么办? (112)

93. 孩子的表情异常怎么办? (113)

94. 小儿生了脓疱疮怎么办? (114)

95. 小儿患了单纯疱疹性口腔溃疡怎么办? (115)

96. 孩子发生抽风时该怎么办? (115)

97. 孩子胳膊“脱环”了怎么办? (117)

98. 孩子得了肝炎怎么办? (118)

99. 小儿肚子疼该怎么办? (120)

100. 孩子睡觉时打鼾怎么办? (122)

101. 孩子烫伤后怎么办? (123)

102. 孩子头部受了外伤怎么办? (124)
103. 孩子“对眼”和“斜视”怎么办? (125)
104. 孩子弱视怎么办? (127)
105. 孩子肚子里有了蛔虫怎么办? (127)
106. 孩子患了百日咳怎么办? (129)
107. 孩子说话时发音不清怎么办? (130)
108. 不知道如何注意儿童看电视的卫生怎么
办? (131)
109. 生了畸型的孩子怎么办? (132)
110. 不知如何给孩子对症挂号看病怎么办? ... (133)

• 058129

1. 来月经后应该怎么办？

月经是每一个发育成熟的正常女性特有的生理现象，尽管如此，月经期间也常常有人感到烦躁、疲乏、反应能力减弱、抵抗力下降。所以注意月经期的卫生是很重要的。

月经期的用品近年来出现了许多新的品种，但无论是卫生纸、棉花，还是用卫生栓、卫生杯都应注意尽可能的清洁、卫生，不被脏东西污染，如果有条件，用后最好经消毒处理。

月经期，要经常用干净毛巾沾温水清洗外阴部。所用毛巾应清洁，应设专用毛巾；所用温水，最好是用开水放凉后再用。此期间应用淋浴，不能洗盆、池浴，也不要洗坐浴，以免脏水进入阴道引起感染。

月经期要避免过度的劳累，不宜下水田劳动，不能游泳，避免露宿和剧烈运动。此时应注意保暖。饮食应避免过冷和刺激性强的食物，最好不饮酒、吸烟，适当增加一些肝、鸡蛋、牛奶、瘦肉等营养丰富的食品。另外在月经期还应注意保持心情舒畅、生活规律。

月经期应禁止性生活。

2. 月经前期出现烦躁和紧张怎么办？

妇女每月来月经，虽然是正常的生理现象，多数妇女在月经前或月经期都会感到或多或少的某些不舒服和烦躁，但这些不适大多不会影响正常的生活和工作。也有些妇女（多数是生育期的中青年妇女）月经前7—14天开始出现情绪急躁、易怒、没有自制力，有些人对工作、对人

生丧失兴趣，个别人甚至厌世、想要自杀。另外还有眼睑水肿、下肢浮肿、头痛、乳房胀痛、口腔粘膜溃疡等症状。尽管各人表现不一，持续时间不等，但已经引起了医务工作者的广泛重视，称它为“月经前期综合症”。本病发生的原因，一般认为是由分泌功能障碍所致，是一种中青年妇女易发生的普遍现象，虽然症状不同，却都可以随月经的结束而消失，所以不必引起不必要的精神负担。另外只要在月经前期注意：有规律的生活，保证足够的睡眠和休息，保持心情舒畅，避免过度劳累及精神刺激。在饮食上应适当注意限制水和盐的摄入，少吃冷和刺激性强的食物，多吃含维生素，特别是维生素B₁多的食物，如豆类、豆制品、小米、肉类等等，也可以减轻月经前的不适感。

“月经前期综合症”西医主张对症治疗。国外有的医生主张用孕酮或黄体酮治疗，他们认为“月经前期综合症”是一种孕酮缺乏症，每月补充孕酮就可以成功的治愈此病。当然适当的服用谷维素、镇静安眠药及复合维生素B也是必要的。上述治疗需要在医生的指导下进行，千万不要盲目用药。中医则根据“月经前期综合症”的不同症状将此病分为：①肝郁气滞型：这种类型的病多见于性情孤僻、抑郁、急躁的妇女。她们常在月经前二、三日或半个月出现乳房胀痛，似有硬块或硬节，小肚子胀痛，烦躁，易怒，月经量少不畅，有血块。对此可服用加味逍遥丸、柴胡疏肝散。②脾肾阳虚型：这种类型的病人在月经前数日出现面部和四肢浮肿、腹泻、倦怠乏力、食欲下降、腰酸腿软、手脚凉。月经量多、月经血色浅淡。这些妇女可服用健固汤及参苓白朮丸。③肾虚肝旺型：这类病人，在月经前数日头痛胀晕、眼睛胀痛、耳鸣、腰腿酸软；或经前

低烧、手足心热、颧红、盗汗。多伴有月经不调。对此可服用杞菊地黄丸。

3. 患了痛经怎么办？

痛经是年轻妇女的常见病，表现轻重不同，重者影响工作、学习和正当生活，甚至经前就产生恐惧心理。痛经的患者如果能够注意下述三点，会减轻“痛经”的症状。

第一，规律、愉快的生活，正确认识月经是正常生理现象，避免恐惧心理和精神负担。

第二，经期注意防寒：经前期及经期不能接触冷水，更不能洗冷水浴和游泳；不要吃生冷和刺激性强的食物；尽量减少寒冷刺激，特别是冬天，衣服、鞋袜要保温。

第三，避免过累，不干重活；注意休息，保持足够的睡眠。

下面介绍几种可以减轻腹痛的方法：

①按摩法：患者仰卧，先将两手搓热，再将两手平放在小腹部，先上下按摩，再左右按摩，最后转圈按摩，直至局部发热为止，每日二次。

②指压法：用大拇指往下重压中极穴，此穴位于肚脐下四横指处，不超过10分钟，就能减轻疼痛，或使疼痛消失。

③艾灸法：用艾条熏烤下腹部的关元穴，此穴位于肚脐下三横指的部位。

④热熨法：食盐500克，葱白300克，生姜100克，共炒热，用布包好，敷于小腹部，每次15—20分钟，每日二次。

痛经严重，用止痛药和上述方法无法减轻的妇女，应

去医院检查是否有妇科其它疾病。

4. 患了更年期综合症怎么办？

无论男女到达一定年龄后，性腺就会逐渐萎缩，功能日渐减退，最后接近完全停止，这个生理阶段称为更年期。在更年期，由于性腺功能的衰退，体内内分泌系统和植物神经系统的功能发生紊乱，由此产生一些症状，称为更年期综合症，女性更年期一般在45—50岁出现。具体到每个人则因体质、遗传、营养状态及社会因素的不同而异，有的人可提前到40岁，也有的人推迟到55岁。女性更年期以绝经期的到来为标志。更年期也是人一生中生长发育必经的一个时期。一个人的一生，主要由内分泌系统来进行调节和控制。随着年龄的增加，体内性激素的水平逐渐下降至消失，从而产生更年期。

女性更年期的变化主要包括四个方面：

月经的变化，许多女性发生经期紊乱，或者错后拖长直至慢慢停止。有人以绝经为标志又把更年期分为绝经前期和绝经后期。在绝经前期，卵巢不再排卵，也无黄体生成，因此丧失生育能力，性生活的要求逐渐减弱。但卵巢仍可分泌少量雌激素，这一时期更年期症状一般不太突出，但因生理和心理上变化突然，往往不能适应。到绝经后期，雌激素的分泌几乎停止，造成内分泌功能的失调，这一时期虽然身体变化更大，但由于人已慢慢地适应，便不会产生更多的麻烦。

心血管方面的变化，典型表现是常常突然感到一阵全身发热、面部潮红、头晕眼黑、心悸、胸闷、多汗等。这是由于雌激素减少后，血管舒张收缩功能失去平衡，容易

在紧张、劳累、情绪激动时发生局部血管扩张所致。神经性头痛、阵发性心动过速、神经性高血压，甚至假性心绞痛都可以发生。

神经精神方面的变化，常表现为记忆力减退、失眠、焦虑、神经过敏、容易激动，也有的人表现为抑郁、消沉。

新陈代谢方面的变化，肌肉韧带松弛、纤维组织增生、骨质疏松等都会导致关节肌肉的酸痛。由于垂体促甲状腺激素的增加，易诱发甲状腺功能亢进和糖尿病。

更年期是人一生中重要的生理阶段。更年期的到来标志着中年即将结束，老年就要到来。如果在更年期能保持健康的精神状态，对推迟老年的到来将起重要的作用。相反，如更年期精神紧张，更年期的一般症状发展成为病态，势必加快老年期的到来，产生更多的心血管系统的疾病。因此，如何顺利地度过更年期是中年保健的一个重要课题。

首先，对更年期的生理特点要有一定的了解，对更年期出现的症状要有正确的认识。事实上，85%以上的更年期妇女都会有些症状，随着时间的流逝，少则3~5年，多则7~8年，症状会慢慢消失。只有少数人需要治疗。可是有的人对自身出现的一些症状过于敏感，四处求医。结果中西药吃了一大堆，胃口也伤害了，工作、生活的乐趣越来越少，神经衰弱、高血压、冠心病相继出现。

第二，保持情绪稳定，陶冶自己的情操。众所周知，人到中年百事多。工作的繁忙，家庭的负担等一系列烦恼，使大脑皮层长期处于紧张状态，就会加重精神、内分泌以及内脏功能的紊乱，使原有症状加重和复杂化。所

以，要努力控制自己遇事不烦、不急、不怒。

第三，适当参加体育活动和体力劳动，而且要坚持下去，必有好处。

对于少数症状较重较多的人需要适当的药物治疗，可服调节植物神经的谷维素、安定、利眠宁等镇静药物。个别病人可在医生的指导下服用雌激素，但千万不可滥用，因为雌激素可增加癌瘤的发生率。

5. 更年期不会合理补充营养怎么办？

更年期是一个生理变化比较复杂，同时也伴有明显的心理变化的过渡时期。这个时期的妇女，月经周期和月经量的变化是非常突出的，有的妇女月经周期忽长忽短，经量忽多忽少。还有的妇女烦躁、容易激动、发脾气、怕热，爱出汗，失眠、焦虑、抑郁、神经过敏甚至阵发性哭啼。也有的人会出现潮红、血管痉挛性疼痛、高血压、眩晕、耳鸣、眼花等等不适。在这个时期，妇女也容易出现脂肪堆积，身体发胖，血胆固醇增高，血管硬化和骨质疏松症等表现。

遇有上述情况时，精神上不要过分紧张，可以去医院请医生检查、治疗，同时更应该注意饮食的调养。比如多吃一些含优质蛋白质的食物象猪肝、鸡蛋、牛奶、瘦肉等。这些食物富含维生素、氨基酸、铁和叶酸，可以配合药物治疗由于月经不调造成的贫血。当然也可以多吃一些含铁、铜丰富的绿叶蔬菜和水果，比如菠菜、油菜、萝卜缨、苋菜、荠菜、番茄、柑桔、桃、杏等等，对治疗贫血也会有很大的好处。精神过于紧张、焦虑的妇女，平时要注意休息，尽量避免外界不良事物的刺激和过分的情绪激

动。在饮食上应多吃含维生素B₁和烟酸类的食物，比如：粗面、糙米、烤麸、土豆、豌豆和其它豆类食物。此外要吃低盐饮食，不抽烟，不饮酒，不吃刺激性食物例如咖啡、浓茶、胡椒等。莲子、百合、山楂、西瓜和绿豆对安神降压也有一定的作用。对于身体发胖、胆固醇偏高、血管硬化、骨质疏松的妇女，平时要少吃含碳水化合物和脂肪多的食物，多吃黄豆及豆制品。因为黄豆中，含有丰富的优质蛋白、钙、磷、铁和各种维生素、亚麻油酸、谷固醇，这些都是更年期必须的营养物质。此外还应多吃纤维素食物：蔬菜、水果、粗粮和虾皮等。这些食物可以增加血红蛋白的含量，减少骨质疏松，刺激肠蠕动，防止老年性便秘及胆固醇的吸收。

更年期带给妇女不同的或多或少的不适，但它是每个人必须经过的一个生理阶段。对于大多数妇女来说，只要正确认识更年期，合理的安排生活，保持愉快的心情，适当的调节饮食，充分休息，积极的参加身体锻炼和社会活动，都会顺利的度过这一阶段的。

6. 不会作乳房的自我检查怎么办？

乳腺癌对妇女的健康和生命安全的威胁越来越受到全社会的重视。如果广大妇女掌握了乳房的自我检查方法，这对预防乳腺的疾病发生是会有有一定的帮助的。

妇女的乳房在青春期逐渐长大，成半球形，乳头也逐渐长大呈圆柱状。怀孕或哺乳期乳头长大，乳头向前突出或下垂，皮肤表面可见有扩张的静脉。

检查乳房时应注意双侧是否对称，两侧乳头是否在同一水平，有无内陷、隆起、溢液、脱屑、裂纹或糜烂。还

应注意观察乳房皮肤有无发红、桔皮样改变、溃疡、结疖状改变以及乳晕的颜色。

然后可以平卧，(也可坐位)放平乳房，检查左乳时可用右手，检查右乳时可用左手。用手的中三个手指平置在乳房上，轻轻向胸壁按压，并作圆形抚摸。不可用手指将乳房提起来触摸，这样乳腺中正常的小叶结节较易触及，而乳腺内包块则不易触及，容易将乳腺小结误认为包块。触诊时应自外下→外上→内上→内下顺序检查。正常的乳房有不规则的颗粒感和弹力感，但无压痛及肿物，哺乳期可呈结节样感。触诊时要注意乳房组织的硬度和弹性，有无压痛、包块，以及包块的位置、数目、大小、形态、界线、硬度、压痛、移动性、与周围组织有无粘连。检查时可以对比两侧乳房的感觉。洗澡时，当皮肤湿润后，包块更易摸出。

乳房的检查最好在月经末期进行。对于20岁以上的妇女都应1~2个月作一次乳房的自我检查。家族内有乳腺癌患者的妇女、绝经后的妇女、十二岁以前未第一次月经的妇女、30岁以后生第一胎的妇女、不孕症及过度肥胖的妇女，更应该重视乳腺的自我检查，并定期到医院作钼靶照像，早期发现异常，早治疗。乳癌的早期治愈率可达百分之百。

7. 不会作乳房的健美按摩怎么办？

丰满的乳房，是女性特有的曲线美的组成部分。但是，由于每个人的体质与健康情况不同，乳房发育也不尽相同。一般女子从11~12岁起，乳头开始萌生，15~16岁后，乳房逐渐发育成熟，形成胸部的曲线。也有一些女子18岁以后乳房仍很平坦，这常引起她们的烦恼。其实，经

过适当的胸部健美锻炼，平坦的乳房会渐渐的丰满起来。

乳房平坦的女子，首先要注意身体锻炼，特别是应该有意识的参加象游泳、打乒乓球、羽毛球等等一些可以增加胸壁肌肉的锻炼；平时注意形体美，站立时要挺胸、抬头，千万不要含胸；另外合理的佩戴乳罩，也可以在很大程度上弥补乳腺外观的平坦；还有按摩对增进乳房的发育有良好的作用，而且对今后的哺乳也大有益处。

下面向大家介绍几种具体的按摩方法。

按大椎穴：大椎穴是经络学说中手足三阳经的交汇穴，由于这些经络循行于胸部乳房处，所以按压此穴，可以有疏通乳络之效。此穴位于：低头时脖子后方高耸出的脊椎骨（第七颈椎）下方的空隙处。按摩的方法是：用两手指尖处分别按压大椎穴两侧，与此同时，头部可以稍向后仰，一按一松，作20次。按压后能有酸胀感为最佳。

按摩乳房：乳腺组织以乳头为中心，呈放射状排列，所以按摩时，应该顺着乳腺组织操作。如果按摩前能在乳房处涂护肤霜，以防皮肤被磨损更好。

①直推乳房组织：用右手的掌面在左侧乳房的锁骨下用力，向下用柔和而均匀的力量直推乳房根部，接着再向上，沿原路线推回。重复30次，然后换左手，用同法按摩右侧乳房。

②侧推乳房组织：右手掌部，从胸部正中着力，搓推左侧乳房至腋下，返回时用五个手指握住乳房，并向回带，反复推动30次。然后换左手，用同法按摩右侧乳房。

③托推乳房：用右手掌面的内侧托住左侧乳房底部，然后用右手掌面的外侧与左手相对用力向乳头方向合力推30次。然后换左手，用同法托推右侧乳房。如有乳头内