

现代女性身心健康必读

■ 吕萍 于贤 编

中国建材工业出版社



现代女性身心健康必读

吕萍 于贤 编

中国建材工业出版社

(京)新登字 177 号

内容提要

书中介绍了女性的常见病、多发病,主要是妇科病的一些新知识,新疗法;女性的心理卫生及其保健,生理节律及其运用;以及健美、健身永葆青春活力的知识。

可供广大中、青年女性及老年女性朋友阅读。

图书在版编目(CIP)数据

现代女性身心健康必读/吕萍等编著. —北京:中国建材工业出版社,1996.10 ISBN 7-80090-505-5

I. 现… I. 吕… III. 女性-保健-通俗读物 IV.R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 16898 号

现代女性身心健康必读

吕萍 于贤 编

中国建材工业出版社出版(北京海淀区三里河路 11 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

中国环境科学院印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:5 字数:112.3 千字

1996 年 11 月 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

印数:1~5000 册 定价:6.00 元

ISBN 7-80090-505-5/G·56

前 言

这是一本献给中青年妇女很有实用价值又较全面的医学科普读物,不失为家庭书架中关于妇女保健的常备书目。

本书总结了中青年妇女也包括了老年妇女部分的医疗保健工作的实践经验,以现代医学观点讲述了中青年妇女在改革开放的大潮中,如何克服心理、生理、家庭、夫妻之间的种种障碍,以保持良好的心境去适应新的形势。

书中还介绍了妇女的常见、多发病,主要是妇科病的一些新知识、新疗法。并对有关女性的心理卫生及其保健,生理节律及其运用也进行了详细的介绍。

最后向读者介绍养生防衰,永葆青春活力的生活常识,以及健美、健身知识,并提出切实可行的指导。

目 录

第一篇 生理篇

一、女性生理特点及生殖系统	(1)
(一)生理特点	(1)
(二)生殖系统	(3)
二、常见妇科疾病	(6)
(一)外阴白色病变	(6)
(二)阴道炎症	(7)
(三)尖锐湿疣	(12)
(四)慢性宫颈炎	(14)
(五)慢性盆腔炎	(16)
(六)子宫肌瘤	(17)
(七)子宫内膜异位症	(21)
(八)宫外孕	(24)
(九)更年期功能性子宫出血	(26)
(十)更年期综合症	(28)
(十一)更年期妇女的避孕措施	(32)
三、绝经后的阴道出血	(34)
(一)月经再潮	(35)
(二)阴道出血的主要良性病变	(35)

四、女性生殖器的主要恶性肿瘤·····	(38)
(一)宫颈癌·····	(38)
(二)子宫内膜癌·····	(41)
(三)卵巢癌·····	(43)
五、其他妇女常见疾病·····	(46)
(一)冠心病·····	(46)
(二)高血压·····	(50)
(三)消化性溃疡病·····	(54)
(四)胆石症与胆道感染·····	(57)
(五)结肠癌与直肠癌·····	(61)
(六)急性胰腺炎·····	(62)
(七)糖尿病·····	(64)
(八)骨质疏松症·····	(66)
(九)颈椎病·····	(73)
(十)乳腺癌·····	(77)

第二篇 心理篇

一、心理卫生·····	(84)
(一)心理卫生的意义·····	(84)
(二)心理与生理的关系·····	(85)
二、女性心理组成及其保健·····	(87)
(一)个性心理·····	(87)
(二)性心理·····	(94)
三、生理节律及其运用·····	(99)
(一)生理节律状态的推算·····	(100)

(二)生理节律的运用	(103)
------------------	-------

第三篇 健美、保健篇

一、女性健美的标准	(110)
(一)健美的内涵	(110)
(二)健美与品德的关系	(111)
(三)健美与智育的关系	(112)
(四)健美与体型美	(114)
二、健美的措施	(117)
(一)心理调适	(117)
(二)饮食调适	(118)
(三)运动调适	(127)
三、女性的保健	(143)
(一)生理卫生	(143)
(二)经期卫生	(147)
(三)性生活卫生	(149)

第一篇 生理篇

一、女性生理特点及生殖系统

(一)生理特点

1. 骨骼、肌肉

女性的骨骼较短、较轻,一般比男性轻约 10%,这是由于女性的骨密质较薄,骨骼内水分和脂肪含量较高所致。平均起来,女性全身骨骼总重量比男性轻 20%左右。一般女性的四肢骨较男性的短,一般下肢骨长度等于躯干长度,或者上下变化不大(男性一般下肢骨长于躯干)。女性的骨盆较男性的宽而短。

女性的全身骨骼肌约占全身总重量的 36%(男性约为 42%)。女性的肌肉生理断面小,其肌力约为男性的 75%左右,故女性的爆发力、负重力较差,而且容易产生疲劳,恢复时间也相对要长。但是,女性利用脂肪酸、蛋白质的能力高于男性,其肌肉的能量代谢比男性更经济,这表明女性在进行长时间或超长时间工作的能力上具有很大的潜力。

2. 血液、呼吸

女性的心脏重量和容量都比男性小,因而心脏每搏动一次的输血量也少于男性,故常以增加心搏次数予以弥补,这也就是在安静时女性心率稍快于男性的缘故。女性血液约占全身总重量的7%,血红蛋白浓度为11.5~15克/100毫升,红细胞数为380~420万个/立方毫米,上述指标均较男性低。

女性的心肌收缩力较男性弱,一般血压低于男性。如我国26~30岁女性血压的平均值为:收缩压(高压)为112毫米汞柱,舒张压(低压)为73毫米汞柱;男性则分别为115毫米汞柱和75毫米汞柱。这也表现在剧烈运动时女性血压的增高不如男性显著,而且恢复时间较长。

女性的呼吸特点是频率高,但肺活量较小。成年人肺活量平均值,女性为2440毫升,而男性则为3470毫升。肺总容量,女性为2810~6810毫升,而男性则为3610~9410毫升,由此可见,两性相差是相当大的。

因此,在社会劳动中应当认识女性在体力方面较男性低的特点,尽量避免让女性承担剧烈的、繁重的体力劳动。

3. 体型、体态

女性的肩部较男性窄,身高较男性低,下肢平均比男性略短,骨盆较男性宽,乳腺发达,皮下脂肪沉积较多。故女性的胸围、臀围较为突出,整个躯体形成优美的曲线。

女性体内的脂肪占全身体重的28%,而男性仅占18%。女性的颈部细长,肩部较窄而且富于脂肪,与丰满的胸部和臀部,而构成特定曲线的韵律美,体现出女性的温柔与娴静。

4. 嗓音、色觉

女性的嗓音特点是清脆而圆润,声调变化柔和,其中音和高音比男性约高8度,这些不同是因女性与男性的生理特点

不同而致。由于男性与女性的喉头与声带的发育不一样,在变声期结束时女性声带长度约为 15~20 毫米,而男性则为 20~25 毫米,而且女性声带比男性稍薄些,因此就如同乐器中弦长而粗则声低,弦短而细则声高。

女性的色觉比男性强,这是由于遗传学上的原因而致。女性色盲患者仅为男性的 10%。

5. 免疫力和寿命

女性的免疫力强于男性,从遗传学的观点来分析,一个人的抗病能力的大小,在于染色体的免疫基因。在人体组织细胞的细胞核内,有 46 条染色体,组成 23 对,其中最后 1 对称之为“性染色体”,女性是由两条 X 染色体组成,而男性则由 1 条 X 染色体和 1 条 Y 染色体组成,而对人体内免疫系统能够进行调节的基因就存在于 X 染色体内。所以,女性的 1 条染色体上的免疫基因有缺陷时,另一条可弥补其不足,从而避免发生疾病。在正常情况下女性的双份免疫基因可使她们体内存在着几乎双倍于男性的免疫物质,这就是女性的平均寿命比男性长的重要因素。据统计世界上女性的平均寿命比男性长 5 岁左右。

(二)生殖系统

女性的生殖系统包括外生殖器和内生殖器及相关组织。

1. 外生殖器

女性外生殖器是指生殖器官的外露部分,又称为外阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道口、处女膜、尿道口等,见图 1-1。

(1)阴阜

阴阜在耻骨联合的前方,它是由脂肪组织形成的隆起,自

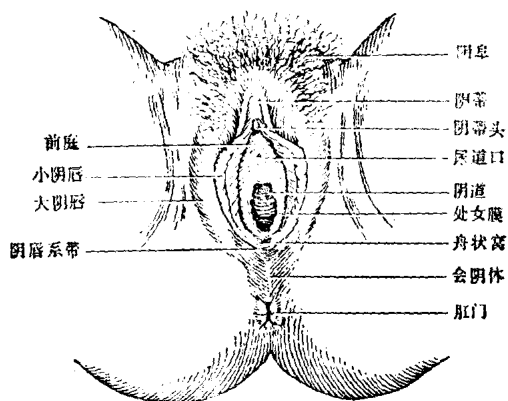


图 1-1 女性外生殖器

青春期该部皮肤开始生长阴毛。

(2) 大阴唇

为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞，起自阴阜，止于会阴。大阴唇有很厚的皮下脂肪层，其内含有丰富的血管、淋巴管和神经。当局部受伤时，可发生出血，形成大阴唇血肿。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口。经产妇的大阴唇向两侧分开。绝经后大阴唇呈萎缩状，阴毛也稀少。大阴唇的后部，有一黄豆大的腺体，左右各一，又称巴氏腺，开口于小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时分泌白色粘液，起润滑作用。正常情况下不能触及此腺。如因感染，腺管口闭塞，可形成脓肿，则能看到或触及。

(3) 小阴唇

为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。富于神经末梢，故极敏

感。

(4)阴蒂

阴蒂位于两侧小阴唇之间的顶端,为一能勃起的小柱状器官。感觉神经非常丰富,是女性生殖器官中最为敏感的部位。

(5)处女膜

处女膜为覆于阴道口的一层较薄的粘膜。有一孔,多在中央,孔的形状、大小及膜的厚薄因人而异。处女膜多在初次性交时破裂,分娩时,进一步破损,产后残留数个小隆起状的处女膜痕。

(6)尿道口

尿道口位于阴道的上方,阴蒂的下方。女性的尿道较短,易发生尿路感染,所以要格外注意清洁卫生。

2. 内生殖器

女性的内生殖器的内藏部分,包括阴道、子宫、输卵管及卵巢(后两者常称之为附件),见图 1-2。

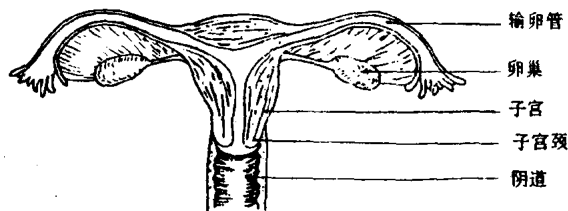


图 1-2 女性内生殖器

(1)阴道

阴道是连结外阴和子宫的管状器官,为性交及月经血排出及胎儿娩出的通道。其长度为8~10厘米。平时阴道前后壁互相贴近。由于阴道壁有很多横纹皱襞及弹力纤维,故有较大伸展性。幼女及绝经后妇女,阴道粘膜上皮甚薄,皱襞少,伸展性小,容易创伤而感染。

(2)子宫

子宫,故名思意是孕育胎儿的场所。它呈倒置梨状,位于骨盆中央,其形状、大小、位置与结构会随着年龄或妊娠而发生显著的变化。成年人非孕状态下的子宫长约7~8厘米、宽4~5厘米、厚2~3厘米,重量约为50克。子宫内膜(子宫腔内一层覆盖粘膜)随着卵巢分泌激素的周期性变化而脱落,即月经的形成及月经的周期。

(3)输卵管

为一对细长而弯曲的管,内侧与子宫角相通连,外端游离,而与卵巢接近,全长约8~14cm。输卵管为卵子与精子相遇的场所,受精后的孕卵由输卵管向子宫腔运行。

(3)卵巢

卵巢是一对重要性腺,呈扁椭圆形。成年女子的卵巢约4cm×3cm×1cm 大约重5~6克其功能是分泌雌激素和孕激素,产生并排放卵子,是维持女性特征的重要物质。绝经后卵巢会逐渐萎缩变小、变硬。

二、常见妇科疾病

(一)外阴白色病变

外阴白色病变是中年妇女常见病之一,又叫慢性外阴营养不良,过去称为“外阴白斑”。一般多发生于30~60岁,是指女性外阴皮肤、粘膜营养障碍导致的局部组织变性及色素改变。根据病理变化不同,可分为不同类型:增生型营养不良,硬化苔癣型营养不良、混合型营养不良,均需局部活组织检查方能确诊。发病的确切病因尚不清楚。通常需化验尿糖及做阴道分泌物霉菌检查,以排除糖尿病以及霉菌所致的外阴炎性病变。外阴白色病变表现为外阴皮肤粘膜色素减退变白,有的大、小阴唇、阴蒂、后联合皮肤增厚似皮革或湿疹样变。有的表现除皮肤粘膜变白、变薄、干燥、皱裂外,还失去弹性,而导致大小阴唇萎缩,阴道口挛缩变窄。有的仅能通过指尖。造成性交困难,甚至不能进行。不论哪种类型均伴有外阴不同程度的搔痒。

外阴白色病变过去被认为是外阴癌前病变,而主张早期手术切除,给妇女带来精神和肉体的极大痛苦,且复发率高。

近年来,经过长期随访,发现外阴白色病变的癌变率仅2%左右,虽目前尚无特效药,但采用药物治疗均能取得满意疗效,可控制局部搔痒,恢复外阴的正常形态。因此目前多采取非手术治疗,治疗后应定期复查,以防癌变。

(二)阴道炎症

在临床工作中,几乎门诊的60%患者主诉外阴痒、白带多或腰酸、下腹痛。这些妇女到底患了什么病?是什么原因引起的?这要了解妇女生殖器官解剖特点。

女性生殖道在解剖生理上有比较完整的自然防御机能,以致可抵御外来病原体以及健康妇女阴道内原有的病原体的侵袭。

从外到内,两侧大阴唇自然含拢遮掩阴道口和尿道口。由于盆底肌肉的作用,阴道口闭合,阴道前后壁紧贴,可以防止外界污染。对于经产妇来说,由于阴道松弛,所以这种防御功能较差。此外,阴道上皮在卵巢分泌雌激素的影响下,增生变厚。增加对病原体侵入的抵抗能力。同时上皮细胞内含有糖元,在阴道杆菌的作用下,分解乳酸,维持阴道正常的酸性环境,从而使适应于碱性环境繁殖的病原体受到抑制,称为阴道的自净作用。宫颈内膜所分泌的粘液栓堵塞宫颈口,不利于病原体的侵入,生育年龄妇女宫内膜周期性的剥脱,也是清除宫腔感染的有利条件。

尽管如此,妇女还是由于特殊的生理解剖特点,易患各种炎症。如妇女生殖道炎症、外阴白色病变是妇科的常见疾病。妇女生殖道炎症主要有外阴炎、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎等,而后三者的发病有个共同的特点即白带增多。

白带是由阴道粘膜渗出液体与来自子宫颈腺体及内膜腺体的分泌物混合而成的。其中成分有脱落的阴道与宫颈上皮细胞、粘液、白细胞等。这也就是为什么有的妇女因病切除子宫仍有白带感到不解的原因。

正常月经周期中,月经刚过,阴道分泌物量少。排卵期,分泌物增多,渐变稀薄而透明,状似清蛋白。月经后半期,分泌物又减少,且变稠厚和浑浊。患有阴道炎、宫颈炎时,尤其是阴道炎是引起外阴痒、白带多的最常见的原因。

1. 滴虫性阴道炎及霉菌性阴道炎

一位40岁的妇女主诉外阴搔痒、白带多,并有臭味。一周前,曾去北戴河渡假10天。发病后,自行用PP粉冲洗外阴无效而来就诊。检查:外阴红肿,阴道粘膜红,有点状出血。阴道

内积有大量脓性泡沫样白带,有臭味。根据以上症状及检查,基本上可以诊断为“滴虫性阴道炎”。用悬滴法检查,即在一洁净的玻片上,滴一滴生理盐水,取少许白带混于盐水中,立即放在显微镜下观察,可以看到许多滴虫(图 1-3)在大量的白细胞中移动。滴虫性阴道炎的诊断即可成立。有的患者还表现阴道烧灼感、疼痛。有的伴有尿道口感染,有尿频、尿痛症状,甚至血尿等。

滴虫的适应性相当强,能在 $25\sim 42^{\circ}\text{C}$ 间生长繁殖,在 $3^{\circ}\sim 5^{\circ}$ 仍可生存 21 天,脱离人体后还能生存数小时。因此,极易反复交叉感染,由于阴道的酸碱度直接影响毛滴虫生长繁殖。故月经前后,妊娠期或分娩后阴道 pH 值酸碱度改变时极易复发。当 $\text{pH} < 4.5$ 时,可抑制其生长繁殖。因此,滴虫性阴道炎局部治疗应采用酸性溶液冲洗阴道,用 3% 硼酸溶液或 0.5% 醋酸液冲洗,然后,将灭滴灵(甲硝唑 200 毫克)一片塞入阴道。10 天为一疗程,同时可口服灭滴灵每日三次,每次一片,连服 5 天进行全身治疗。滴虫不仅寄生于阴道,还常侵入尿道或尿道旁腺,甚至膀胱、肾盂以及男方的包皮褶、尿道或前列腺中,但症状多不明

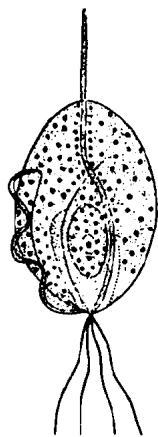


图 1-3 阴道毛滴虫

显。因此,男女双方应同时口服灭滴灵治疗。如经治疗后,滴虫检查已呈阴性,应在下次月经干净后再治疗一疗程,以巩固疗效。月经过后,复查 3 次阴性,才能称为痊愈。

有的妇女就诊主诉也是外阴痒、白带多。但这种外阴痒往

往较滴虫性阴道炎严重。通常用“奇痒”这个词来形容霉菌性阴道炎的外阴搔痒,使人坐卧不宁、痛苦异常。该病白带不是稀薄脓性的,而是像豆腐渣一样。妇科检查时可见外阴红,严重者小阴唇粘膜面、阴道粘膜上附有一块块乳酪样白带或白色膜状物、擦除后露出红肿粘膜面。取一些白带涂于玻璃片上,经染色检查,可见白色念珠菌的芽孢和菌丝,即可诊断为霉菌性阴道炎。这种霉菌平时存在正常人的皮肤、粘膜、口腔、肠道或其它脏器中,当机体抵抗力降低时,可变为致病菌。所以生殖道抵抗力降低是感染本病的重要原因。长期大量使用抗菌素或服用避孕药也可导致霉菌性阴道炎。前者抑制了其它菌群生长,后者影响了机体的糖代谢。此外,长期应用肾上腺皮质激素和维生素缺乏者,以及糖尿病及慢性消耗性疾病患者均易感染此病。

滴虫性阴道炎及霉菌性阴道炎均可通过性交直接传染,故两者同被列于性传播疾病中。此外,也可通过公共浴池、浴盆、坐式马桶、衣物等间接传染,为了避免重复感染,内裤及毛巾等物,应煮沸 5~10 分钟以消灭病原。

目前,对霉菌性阴道炎多采用达可宁栓剂治疗,其是由西安杨森制药有限公司研制的一种高效、广谱抗真菌药。主要成分为硝酸咪唑唑,具有强的抑菌和杀菌作用。达可宁栓剂治疗霉菌性阴道炎使用方便,于每晚一粒置入阴道深处,不污衣物,月经及妊娠期间均可使用,无毒副作用。此种栓剂起效迅速、杀菌力强、治愈率高,且效持久,使用第一次后,即能有效地改善外阴搔痒、灼烧感及白带增多等症状,用药 3 天后,半数以上患者症状即可完全消失。一般 7 天为 1 疗程,如早晚用药,可将疗程缩短到 3.5 天。达可宁栓对部分细菌所引起的继