

NUXINGBAOJIAN

上海科学技术文献出版社

上海市第一妇婴保健院 编

女性保健锦囊

JINNANG



女性保健锦囊

上海市第一妇婴保健院 编

上海科学技术文献出版社

责任编辑：祝静怡

封面设计：林 翌

女 性 保 健 锦 囊

上海市第一妇婴保健院 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科学技术文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×960 1/32 印张 5.75 字数 105 000

1999年5月第1版 2000年1月第2次印刷

印数：5 001—13 000

ISBN 7-5439-1464-6/R·372

定 价：9.80 元

《女性保健锦囊》编委会

主编	王丽珍	王德芬	
编委	周佩英	吴学浙	姚玉通
	於亢笛	袁和熹	高晓玲
	冯桃莉	丁 瑛	

序

世界卫生组织提出的宏伟目标是“2000年人人都享有卫生保健”。女性占世界总人口的一半,妇女健康不仅关系到这一目标的实现,还关系到家庭的幸福、民族的素质和社会的安宁。妇女在生殖、生育方面有着自己的特点,必须特别加以重视及保护,为此我院精心组织有关专家,以保护妇女健康、普及妇女卫生保健知识为目的,用浅显易懂的文句编成此书。希望广大妇女在阅读以后能从中得益,在漫长的人生路上,拥有自己的健康与幸福。

陈如钧

上海市第一妇婴保健院

(附:作者系世界卫生组织妇婴保健研究和培训合作中心主任)

1999年元旦

前 言

21 世纪即将来临,在物质生活日益丰富之后,人们开始关注生活质量,提高生活品位,逐渐树立以人为本的理念。所有这一切都要建立在身体健康的基础上。当今的健康不再以没有疾病为标准,自我保健已成为社会生活的热点。保健首先是要了解自身,要对自己生理上的变化应有所知晓。女性由于其特殊的生理结构和生命功能,在不同年龄阶段都有特殊的生理变化。日常生活中因生活环境和生活内容改变,也会遇到一些意外的不适和身体反常现象,而此类小烦恼又不足以就医问药。这时,女性朋友们不妨翻开我们为您编写的这册书,一定能受益匪浅。我们在书中介绍了有关女性每月、每年和各种不同情况下可能碰到的疼痛、紊乱等方面的科学知识和解决方法,以及计划生育的必备常识,提醒您何时可以不必紧张,何时应该尽快就医,并为夫妻间共同保护身体健康和增进生活和谐提供有益的指导。

本书采用问答式叙述方式,内容切近生活,文字通俗,适合女性读者在工作和家务之余随时翻阅,在不经意间积累保健常识,求知解惑。同时,对于社区医务人

员也很有参考价值。书中分类介绍的妇科炎症、妇科肿瘤、内膜异位症、性病、女性心理咨询、更年期综合征、新婚保健及计划生育指导等都是女性朋友经常碰到的问题。

参加本书编写的人员均是上海市第一妇婴保健院的诊疗专家,有丰富的门诊经验,并开设有相应的专家门诊。

由于编写时间有限,书中如有不妥之处,恳请同行及广大读者批评和指教。

在编写过程中得到华嘉增教授和陈如钧教授的关心及指导,在此一并致谢。

编 者

1999. 2

目 录

一、妇科炎症	(1)
1. 白带多怎么办?	(1)
2. 常见的阴道炎有哪几种?	(2)
3. 为什么阴道炎需夫妇同治?	(3)
4. 为什么少女也会得阴道炎?	(4)
5. 阴道炎与肥胖是否有关?	(5)
6. 巴氏腺囊肿是怎么回事?	(6)
7. 为什么宫颈糜烂较难治愈?	(7)
8. 什么叫盆腔炎?	(9)
9. 外阴易生哪些皮肤病?	(10)
二、经期疾病	(12)
1. 月经是怎样形成的?	(12)
2. 正常月经应该是怎样的?	(13)
3. 月经期保健应注意些什么?	(15)
4. 经前紧张症是怎么回事?	(17)
5. 痛经怎么办?	(17)
6. 闭经是怎么回事?	(19)
7. 什么是隐经?	(20)
8. 什么是倒经?	(21)

9. 什么叫青春期功血? (22)
10. 什么叫更年期功血? (23)
11. 哪几种阴道流血易与月经混淆? (25)
12. 记住自己的月经情况有什么好处? (26)
13. 使用卫生棉条为什么有可能会发生中毒性休克 (27)

三、子宫肌瘤 (29)

1. 什么是子宫肌瘤? (29)
2. 子宫肌瘤如何分类? 有哪些主要症状?
..... (29)
3. 子宫肌瘤变性是怎么回事? (30)
4. 未婚妇女会不会患子宫肌瘤? (31)
5. 子宫肌瘤一定要手术吗? (31)
6. 子宫肌瘤剝出手术后妊娠危险吗? (32)
7. 绝经后子宫肌瘤会消失吗? (33)
8. 子宫颈会不会生长肌瘤? (33)
9. 最新治疗子宫肌瘤有什么方法? (33)
10. 子宫切除后会变成男性吗? (35)
11. 子宫切除会影响健康吗? (36)
12. 子宫切除会影响性生活吗? (37)
13. 妊娠时患子宫肌瘤怎么办? (37)

四、子宫脱垂 (39)

1. 什么是子宫脱垂? (39)
2. 为何会发生子宫脱垂? (39)

3. 子宫脱垂有何症状? (40)
4. 子宫脱垂能预防吗? (41)
5. 子宫脱垂有哪些治疗方法? (42)

五、子宫内膜异位症 (43)

1. 什么叫子宫内膜异位症? (43)
2. 子宫内膜异位症主要表现是什么? (44)
3. 巧克力囊肿是怎么回事? (45)
4. 什么是子宫肌瘤? (46)
5. 痛经一定是内膜异位症吗? (47)
6. 子宫内膜异位症会恶变吗? (47)
7. 子宫内膜异位症会引起不孕吗? (48)
8. 治疗子宫内膜异位症的主要方法有哪些?
..... (49)
9. 服用达那唑要注意些什么? (50)
10. 服用三苯氧胺要注意些什么? (51)
11. 腹腔镜诊断是怎么回事? (51)
12. 内膜异位症的手术治疗有哪些? (52)
13. 内膜异位症患者该如何随访? (53)
14. 内膜异位症能够预防吗? (53)

六、妇科三癌及乳房癌 (55)

1. 哪些女性容易患宫颈癌? (55)
2. 为什么说宫颈癌是性传播性疾病? (56)
3. 宫颈癌的早期症状有哪些? (56)
4. 宫颈癌早期治疗的疗效如何? (56)

5. 为什么普查可预防宫颈癌? (57)
6. 普查可发现早期宫颈癌吗? (57)
7. 为什么要重视绝经后阴道流血? (58)
8. 宫颈癌的治疗方法有哪些? (58)
9. 哪些疾病是宫颈癌前病变? (58)
10. 患了宫颈癌还能生育吗? (59)
11. 宫颈癌术后如何随访? (59)
12. 为什么近年来子宫内膜癌有上升趋势?
..... (59)
13. 子宫内膜癌发病与哪些因素有关? (60)
14. 患子宫内膜癌后有哪些不适? (60)
15. 为什么不能滥用雌激素? (61)
16. 哪些疾病是子宫内膜癌的癌前期病变?
..... (61)
17. 为什么要重视围绝经期妇女不规则阴道
流血? (61)
18. 如何诊断子宫内膜癌? (62)
19. 子宫内膜癌治疗效果如何? (62)
20. 近年来卵巢癌的发病率的走势如何?
..... (63)
21. 卵巢癌发病与哪些因素有关? (63)
22. 避孕药为什么可保护女性不患卵巢癌?
..... (63)
23. 卵巢癌病人有哪些不适? (64)

24. 为什么卵巢癌不易早期诊断?..... (64)
25. 主动参与妇科学查对发现卵巢癌有什么
好处? (64)
26. B超在诊断卵巢癌方面起什么作用?
..... (65)
27. 患了卵巢癌怎么办?..... (65)
28. 乳腺癌发病情况的走势如何?..... (65)
29. 女性在什么年龄段易患乳腺癌?..... (66)
30. 哪些妇女容易患乳腺癌?..... (66)
31. 乳腺癌有哪些症状?..... (67)
32. 如何预防乳腺癌?..... (67)
33. 自己如何检查乳房肿块?..... (68)
34. 乳房上发现肿块怎么办?..... (68)
35. 什么是乳腺小叶增生?..... (69)
36. 乳腺小叶增生会癌变吗?..... (69)
37. 哺乳为什么可保护妇女不患乳腺癌?
..... (69)
38. 饮食中摄入高脂肪可致乳腺癌吗?..... (70)

七、不孕不育症及妇科内分泌失调

- (71)
1. 什么叫不孕症? (71)
2. 什么叫不育症? (72)
3. 不孕不育病人怎样就诊检查? (73)
4. 怎样检查输卵管是否通畅? (75)

5. 影响不孕不育的其他因素有哪些? (75)
6. 怎样处理输卵管不通引起的不育症?
..... (77)
7. 理疗和中药灌肠的方法有哪些? (78)
8. 碘油造影是怎么回事? (80)
9. 输卵管通液术、通气术是怎么回事? (81)
10. 宫腔镜检查通液术是怎么回事? (82)
11. 什么叫房事后试验? (83)
12. 妇科内分泌激素的测定是怎么回事?
..... (84)
13. 什么叫闭经溢乳综合征? 会影响生育吗?
..... (85)
14. 多囊卵巢综合征是怎么回事? (86)
15. 患了输卵管性不育症怎么办? (87)

八、性病 (88)

1. 什么是性病和性传播疾病? (88)
2. 为什么说有性病并非都有不洁性交史?
..... (89)
3. 什么是淋病? 为什么有些淋病难以治愈?
..... (90)
4. 梅毒是怎么回事? (92)
5. 什么是艾滋病? (93)
6. 尖锐湿疣是怎么回事? (94)
7. 假性湿疣是不是性病? (96)

8. 孕妇患了淋病怎么办? (97)
9. 孕期患了尖锐湿疣怎么办? (97)
10. 患淋病的孕妇能否作人流? (98)
11. 有没有发生在生殖道外的淋病? (99)
12. 什么是单纯疱疹? (100)
13. 接触了性病患者后怎么办? (101)

九、女性常见的心理病症 (102)

1. 乳房扁平怎么办? (102)
2. 满脸痤疮怎么办? (103)
3. 毛发增多是多毛症吗? (104)
4. 什么叫周期性精神障碍? 有什么特点?
..... (105)
5. 痛经影响考试怎么办? (106)
6. 小女孩为什么会有乳房硬块? (107)
7. 哪些原因会引起外阴瘙痒? (108)
8. 手淫有哪些危害? (109)
9. 肥胖少女如何注意合理饮食? (110)
10. 她为什么出现性冷淡? (112)
11. 阴道痉挛怎么办? (113)
12. 她为什么总是对性生活不满足? (115)
13. 什么是女性性功能障碍? (116)
14. 她们为什么怀孕后总是睡不着觉? ... (117)

十、更年期保健 (119)

1. 什么叫妇女更年期? (119)

2. 更年期妇女的生殖器官有哪些变化?
..... (120)
3. 更年期妇女的性激素有哪些变化? (120)
4. 更年期妇女有哪些心理变化? (121)
5. 什么叫更年期综合征? (121)
6. 雌激素与高血压、冠心病有什么关系?
..... (121)
7. 更年期妇女为什么容易发生骨质疏松
症? (122)
8. 雌激素与老年性痴呆有什么关系? (122)
9. 中、老年妇女患阴道炎怎么办? (123)
10. 更年期妇女反复尿路感染怎么办?
..... (123)
11. 中、老年妇女性交痛怎么办? (123)
12. 为什么绝经后子宫肌瘤会缩小? (124)
13. 为什么绝经后子宫内膜异位症的症状
会好转? (124)
14. 更年期妇女会怀孕吗? (125)
15. 更年期妇女是否要过性生活? (125)
16. 什么叫激素替代治疗? 应注意什么问
题? (126)
17. 用激素替代治疗可延缓妇女衰老吗?
..... (126)
18. 用雌激素会生癌吗? (126)

19. 更年期妇女如何参加体育锻炼? (127)
20. 更年期妇女膳食搭配及烹调应注意哪些问题? (127)
21. 更年期妇女如何自我心理调整? (128)
22. 含钙量较高的食物有哪些? (128)

十一、新婚保健 (130)

1. 实施婚前检查的目的及意义是什么?
..... (130)
2. 最佳结婚年龄是多少? (130)
3. 怎样办理婚前检查? (131)
4. 哪些人不宜结婚? (131)
5. 哪些人应暂缓结婚? (131)
6. 哪些人可以结婚,但不能生育? (132)
7. 新婚之夜“未见红”就不是处女吗? (132)
8. “蜜月病”是怎么回事? (133)
9. 如何预防“蜜月病”? 一旦发生怎么办?
..... (133)
10. 性生活的最佳频度是多少? (134)
11. 限制性生活的几个特殊时期是指什么?
为什么? (134)
12. 为什么会产生性交痛? (135)
13. 什么时候受孕最佳? (135)
14. 最佳生育年龄是多少? (136)
15. 新婚避孕可采用哪些方法? (136)

十二、计划生育 (137)

1. 目前我国主要的避孕方法有哪几种?
..... (137)
2. 节育环有哪些种类? (138)
3. 活性与惰性宫内节育器有什么区别?
..... (138)
4. 怎样选择合适的宫内节育器? (139)
5. 放宫内节育器后为什么要定期随访?
随访的项目有哪些? (139)
6. 什么叫药物流产? (140)
7. 药物流产为什么要在医生的指导下进行?
..... (140)
8. 口服避孕药除避孕外还有什么作用?
..... (141)
9. 口服避孕药有什么不良影响? (141)
10. 皮下埋植是怎么回事? (141)
11. 产后人工流产可能引起哪些不良后遗症?
..... (142)
12. 曾作剖宫产手术的妇女人工流产有哪些危险?
..... (142)
13. 人流后为什么会腹痛? (143)
14. 人流后发生什么情况必须到医院就诊?
..... (143)
15. 放置宫内节育器后应注意什么? (144)