

女性保健大全



(美) 艾伦·米肖 伊丽莎白·托尔 等 编著

李东川 殷志宏 牛建民 译

東方出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性保健大全/(美)米肖(Michaud,B.)等编著;李东川等译.
—北京:东方出版社,1999.2

ISBN 7-5060-1229-4

I. 女…

II. ①米… ②李…

III. 妇女—妇幼保健—普及读物

IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 01918 号

Total Health For Women

Copyright ©1995 by Rodale Press, Inc.

©1999 中文简体字版专有权属东方出版社

Published by arrangement with Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, U. S. A.

版权所有,不得翻印

女性保健大全

艾伦·米肖等著

李东川等译

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京市朝阳区隆昌印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:18.25

字数:425 千字 印数:1—5000 册

ISBN 7-5060-1229-4/Z·98

定价:31.00 元



——美国全国卫生研究所妇女健康研究室
妇女健康研究副主任维维安·W. 皮安医学博士

每一位女性都知道要去找一本有资料根据、直截了当地讨论她们健康方面的问题，并以非医学术语和不带性别偏见的语言表达出来的书籍是多么大的一个挑战。

《女性保健大全》是一本及时提供有关女性普遍遇到的各种健康问题的原因和治疗方面信息的书籍。它是一本易于读者理解、有助于读者增长知识的参考书，介绍了从月经初期至经绝期乃至以后影响女性健康与安乐的各种健康问题和疾病。

在当今世界，知识就是力量。这本书不仅有助于妇女们更多地了解维持和保护健康的方法，而且帮助她们成为能够更好地了解情况的保健部门的顾客。《女性保健大全》将使女性通过自学和自知增强体质。

今天许多女性对于像子宫切除术、乳房切除术和经绝期激素替换疗法这样的医学手术的危险，益处以及可能的结果存在着一定的担忧。然而不幸的是，关于女性所患的许多疾病和健康状况的发展过程以及最佳治疗方法的确凿科学数据却知之甚少。

在过去，医学研究的重点是男性和女性都会患有的疾病及其治疗，而且主要以男性作为研究课题，结果导致女性保健知识存在着许多空白。事实上，我们还没有完全理解形成女孩和妇女一生中正常生长、发展和衰老的原因。

《女性保健大全》一书总结了迄今为止所作的大量研究，并介绍了各种各样手术的优点和缺点，同时，也反映了现在正在被医学界争论和研究的问题。

II ▲女性保健大全▲

例如，在“子宫切除术”一节中，你将发现一张需要向医生询问这一做法的特别问题清单——这一手术在美国实施最频繁的主要手术中占第二位。或者在“乳腺癌”一节，你将发现当女性年龄增长时乳腺的自然变化以及这些变化如何影响乳房X线照片的诊断精确度。

这本书详细地讨论了高密度脂蛋白胆固醇（“好的”）与低密度脂蛋白胆固醇（“坏的”）之间比例的重要意义以及对女性的高密度脂蛋白胆固醇含量标准进行进一步研究的需要。对于女性而言，这都是重要的问题。心血管疾病长期以来成为美国女性的第一位致死疾病：心脏病是主要的死亡原因，并且在人生的所有阶段中，女性中风的死亡率比男子更高。

但是，这是一个在传统上女性得到比男性更少的关注的领域，这不仅表现在医学治疗的次数方面，而且表现在采用的医学干预形式方面。直到最近，在一些主要的心血管疾病临床研究中，女性经常没有足够的代表，在用于治疗心血管疾病的药物研究中也如此。这一事实进一步说明了对女性心脏健康的忽视。

幸运的是，医疗界开始设法去解答许多尚未回答的女性健康问题。在1990年，全国卫生研究所成立了女性健康研究室以发展基础和临床研究，旨在提供发展适合于女性特点的技术所需要的科学知识。女性健康研究室寻找有效的治疗和医药措施来增进女性一生的健康。

通过对妇女特有的和男女共同患有的疾病与健康状态的全面研究，女性健康研究室已经帮助医学界和科学界提高了对女性保健问题的重视，扩大了传统的女性保健定义范畴，增加了比妇女生育能力和生育年龄更为广泛的内容。

女性健康研究室的研究工作表明女性保健并不只是妇科医生

和产科医生所关心的问题，我们必须集中整个医学专业和科学学科范围内研究人员和开业医师的才智与努力。

女性健康研究室的研究工作涉及出生、童年时期、更年期的健康状况及侵袭女性的全部疾病。我们关心的不仅是女性独有的健康情况，而且包括可以影响男子和妇女两者的疾病。如果规定医药措施将男子作为研究对象，那么我们要了解这些措施对于女性是否有效。

自本世纪初，妇女的平均寿命已经增加了几乎 30 岁，这就意味着女性寿命的 $1/3$ 是在经绝之后度过的。医学界提供的指导和治疗对保持女性的身体健康将起到重要作用。

全国卫生研究所的女性健康倡议是一项涉及全国约 16 万女性的为期 15 年的临床研究，旨在解答有关侵袭女性的主要疾病和健康状况方面的问题，包括心脏病、癌症和骨质疏松症。这一倡议着眼于与激素替代疗法相关的益处和危险，低脂肪减肥对于防止乳腺癌、结肠癌和冠状动脉心脏病的效果，激素替代疗法对于防止冠状动脉心脏病、骨质疏松引起的骨折的疗效以及补充钙和维生素 D 对于防止骨质疏松引起的骨折以及结肠癌的效果。

考虑到新的政策、计划和医学发展，女性现在拥有前所未有的增进健康的机会。在联邦政府和保健界进行努力以提供确凿的科学数据和适当的医药措施增进女性保健的同时，女性可以并且必须利用目前现有的知识和资源采取措施保护自己的健康。

《女性保健大全》就是这样一个资源。在每一章中你将发现医学专家们的建议，它提供了帮助你防止疾病、保持身体健康的实践指导。这本书让你分享其他女性成功地对付一系列健康问题的经历。通过《女性保健大全》，你可以获得为了作出正确选择所具备的必要知识——增进健康，享受更加美好的生活。

原书序言

控制你的健康状况

一位妇女在乳房上摸到了一个肿块。医生们说它没事。她坚持进行更加仔细的检查。他们发现了癌症。她幸存了下来。

一位长有纤维性肿瘤的妇女被告知她需要进行子宫切除，但是她想要孩子，于是她去寻找一种损害更小的治疗方法。她找到了。几年之后，她生下了一个健康的男孩。

两个不同的女人之间有着一个重要的联系：她们都控制了健康状况。她们相信她们的本能，投入时间和精力去得到她们所要的健康保护。你也可以做到。

如何做呢？通过了解你的身体功能的运转方式和你要作出的保健选择。

“女性需要有更多的这方面的知识”，图兰大学公共卫生与热病医学学院公共卫生临床教授，前全国卫生研究所女性健康研究室副主任朱迪思·拉罗萨哲学博士说，“她们需要收集信息、询问医生的问题；不要过分自信”。

分隔与不平等

但是我们的问题总是没有答案。事实上，几十年来，在女性的一些生理与感情健康需要的周围存在着极度的危险的沉默。

沉默意味着对美国女性的不平等（美国女性占人口总数的51%，约1.27亿）。这种状况被一些人称之为不合格的健康保护。

“在医学界，女性的健康从来没有被认真地对待过”，斯坦福大学女性健康临床学家、《信任我们自己》一书的作者、要求在医学教育中开设女性健康专业的运动支持者卡伦·约翰逊医学博士说，“并且导致了数百万妇女不必要的死亡和残废”。这是一个要求女性对其高度警觉的问题。

“因为我们总是不了解在医学上女性保健方面的进展如何”，拉罗萨博士说，“女性有时候不得不非常坚持，是的，她的症状是真的，不仅仅是脑子里想的”。

一个信息的真空

有时候看起来唯一谈论女性健康的人是她们自己：母亲们和女儿们，朋友们和一同工作的人们。但是以后，交流便会中断。对于我们中的一些人而言，月经意味着母亲尴尬的看望，一本粉红色的小册子和一盒卫生巾。经绝仅仅得到年老的亲戚和朋友们的评论。

但是在女性闯过障碍，讨论她们的身体和她们的健康时，确凿的事实经常很难获得。

“我的印象是，妇女们关于正在发生的事相互讨论了许多”，约翰逊博士注意到，“但是我们的公共机构不能为我们提供建立在科学基础上的信息，以使我们能够作出有资料根据的决定”。

迫切需要解答的有关女性健康的主要问题是什么呢？

“被忽视最多的领域是月经周期和怀孕如何影响疾病、药物、药物吸收和酒精吸收。”位于密歇根州卡拉马祖的布朗森循道宗信徒医院女性健康中心医学主任、安阿伯的密歇根州大学人类医学学院妇产科临床教授贾尼丝·韦宾斯基医学博士说：“例如，几乎每一种慢性病在经期开始之前都会变得更加厉害，但是没有人知道是因为什么。”

事实上，医生们和研究人員们刚刚开始怀疑性激素的全部作用——并且我们谈的不仅仅是经前期综合征。像哮喘和狼疮这样的慢性病——甚至像喉炎这样小的病痛——在经期开始大约一周之前都可能加重。雌激素和黄体酮激素可能引起了许多妇女相当了解的一个问题——静脉曲张产生的疼痛和外形丑陋。并且研究显示，在经绝后，随雌激素含量的降低而减少了骨骼中的钙。

甚至我们服用的药物的效力可能在月经周期中的不同时间增强或者减弱。

韦宾斯基博士说，妇女们应该尽量多地阅读、提出问题，要求从医生那里得到回答——并且参与自身保健的决策，直到医学界有了答案。

女性的区别

如果你要成为一位自身健康保护的积极参与者，了解有关女性健康的一些事情是有帮助的。下面是一些可能令人吃惊的事

实。

- 美国妇女的第一位致死疾病是心脏病，不是乳腺癌。妇女患心脏病的终生危险是1:2，乳腺癌是1:8。

- 10位饮食失调的患者中有9位是妇女。在众多的原因中包括自尊心缺乏，社会压力沉重。

- 妇女变得抑郁的可能性是男子的两倍（但是她们康复的可能性也是男子的两倍，因为她们愿意寻求治疗）。

- 妇女比男子更容易感染某些性传播疾病。实际上，剧增的死亡率已使艾滋病成为美国25~44岁妇女的第四大致死疾病。

- 酒精对我们的打击更为厉害。它可以引起骨质疏松、乳腺癌和生育能力降低。但是医生们却不可能诊断妇女酗酒。

- 吸烟同样打击着我们，增加了患某些子宫颈癌的危险，使一些妇女经绝期提前。

- 90%处于生育年龄的妇女得不到足够的叶酸，叶酸的缺乏可以导致胎儿神经管缺陷。避孕药丸、香烟和减肥可以减少我们体内叶酸的含量。

照料自己

我们的身体是不同的，我们的生命也是不同的。

虽然我们中更多的人可能在家庭外工作，但是我们仍然同样在家庭内担负着大部分的重担。在一项调查中，夫妇两人均有收入的家庭中的妇女称她们做了81%的买东西、做饭之类的家务，承担了71%的照顾孩子的责任。

许多妇女太忙而无法找到时间照料她们自己。想想这一点：在过去的3年中，40%的妇女没有作过帕帕尼科拉乌试验，这是

防御子宫颈癌的第一道防线。尽管人类免疫缺损病毒在妇女中传播得最快，但是在被调查的妇女中 70% 并不担心患上这种致命疾病。

你知道你每年所作的妇科检查在其它问题当中不包括可以引起不孕症的性传播疾病的检查吗？或者你知道如果你的医生不了解男女之间“好”的胆固醇含量的区别，她可能错误地解释你的胆固醇化验吗？

由全国妇女健康网制订的一份医生／病人一览表开头有这样一条忠告：“虽然你的医生提供医疗知识，但是，身体是你的。你有责任得到并且保持健康。”

作为《女性保健大全》一书的编者，我们已认真地承担起为你提供有根据的女性健康指导的责任。这本书旨在帮助你了解身体的功能运转方式，防止疾病，并且帮助你作出自我保健的决定。

编 者

女性保健大全

目 录

前 言	I
原书序言	IV
粉刺——巧妙控制粉刺的突发	1
家族关系与其它因素	3
皮肤因素	5
小知识	
疤痕的消除	2
考虑使用全反维生素 A 酸	4
酗酒——年老是酒后的淡味饮料	8
你是一个积重难返的酒徒吗?	8
妇女:被列为毁灭的目标吗?	9
酒的恶果	10
妇女的危险因素	10
防止嗜酒成性	11
过敏——没有必要忍受痛苦	14
认识过敏症	15
妇女与过敏	16
药物与怀孕	17

加以控制	18
当问题出自于尘埃时	18
避免花粉	19
你会对性行为过敏吗?	21
对付其它反应	22
当变化不够明显时	23
小知识	
当问题存在于空气中时	20
贫血——解决饮食的一个原因	25
记得一天一片铁的广告吗?	25
当你感到腰酸背痛时	25
妇女与铁	26
吸取营养	29
小知识	
何处能够得到铁	27
心绞痛——不容忽视的疼痛	31
健康的妇女可以患心绞痛	31
防止痉挛性动脉	32
使动脉处于正常状态	33
阑尾炎——最不仁慈的切除	35
你患了阑尾炎吗?	35
妇女被误诊为阑尾炎的原因是什么呢?	35
采取谨慎的态度	37
如何保住你的阑尾	37
如果你得了阑尾炎怎么办?	38

小知识

你能确定是阑尾炎吗？	36
------------	----

关节炎——活动是最好的防卫办法 39

妇女的麻烦	39
实施联合保养	40
与疼痛作斗争	40
“其它”关节炎	42
进行抵抗	42

哮喘——再次轻松地呼吸 44

哮喘与过敏的联系	44
成年时患病	45
哮喘与月经周期	46
怀孕与哮喘	47
照料自己	47

背部疼痛——根除疼痛 50

为什么背部疼痛？	50
怀孕的痛苦	51
与之斗争	51
其他背痛的人	52
背痛的基本预防	53
当背痛侵袭时	55

膀胱感染——为大多妇女所熟悉 57

为什么我们得膀胱感染？	57
一些妇女是幸运的	58

触及这个问题	58
乳腺癌——与一种可怕的疾病斗争	61
内部的敌人	61
乳腺癌发现法	63
乳腺癌的治疗	68
小知识	
你患乳腺癌的可能性是多少?	65
向医生询问的问题	65
乳房 X 线照片未查出肿瘤	67
乳房植入管并发症——了解情况可以防止出现问题	71
确凿证据?	72
防止并发症	75
小知识	
她的问题最终帮助了其他人	73
乳房多块症——常见并且通常无害	77
支气管炎——平息不会减弱的“吠叫声”	78
急性支气管炎	79
慢性支气管炎	79
什么引起支气管炎呢?	80
子宫颈癌——为什么需要进行帕帕尼科拉乌试验	83
一系列变化	83
控制子宫颈癌	85

小知识	
你能信任帕帕尼科拉乌试验吗?	84
剖腹产手术——每一个女人应该了解的	87
年龄的影响	88
到第二次时	89
你能够做些什么	90
慢性疲劳综合征——按照症状分类	91
寻找答案	91
睡眠干扰	92
忍受慢性疲劳综合征	92
感冒与流感——解除痛苦是容易做到的	95
感冒的前锋	95
漫游的病毒	96
它将持续多长时间?	96
当不可避免的感冒突然侵袭时	98
对抗流感	101
小知识	
何时去看医生?	97
唇疱疹——消灭一种常见的令人讨厌的疾病	103
你控制着病情	104
如果它令你平静,就去做	105

结肠直肠癌——比以往更可发现——并且更可治疗	109
饮食与遗传	109
保护自我	110
便秘——如此容易避免	113
可是你应该腾出时间	113
当确实是便秘时	114
当便秘是一种症状时	116
利用纤维补救便秘	116
防止便秘	118
小知识	
填满纤维	115
如果你必须使用轻泻剂	118
憩室疾病, 如何避免	121
抑郁症——斗争以闯出黑暗	122
大脑的一种疾病	124
陷入黑暗	125
进行戒备	126
防止抑郁症	127
战胜抑郁症	128
小知识	
你可能患抑郁症的几个原因	123
皮炎——表现出来的过敏	130
很难避免——但是你能	130
当你得了皮炎时做些什么?	133