



中国疾病预防控制中心健康教育所

 **城乡健康促进丛书**
CHENGXIANG JIANKANG CUJIN CONGSHU

妇女常见病 防治

 刘忠华 主编



● 妇女健康必备
● 健康教育者工作必备



化学工业出版社
生物·医药出版分社

中国疾病预防控制中心健康教育所
城乡健康促进丛书

妇女常见病防治

刘忠华 主编

孙 桐 臧守虎 侯家祥 副主编



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北 京 ·

本书针对妇女的生理、病理和生育特点,详细地介绍了妇女常见疾病的防治知识和方法,以及月经期、孕期、产期、更年期的自我保健和疾病防治。全书内容丰富,通俗易懂,指导性、实用性较强,适于妇女朋友、基层卫生人员、妇幼保健人员以及所有关心、爱护妇女朋友的读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

妇女常见病防治/刘忠华主编. —北京:化学工业出版社, 2007. 5

(城乡健康促进丛书)

ISBN 978-7-122-00284-6

I. 妇… II. 刘… III. 妇科病: 常见病-防治
IV. R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 055607 号

责任编辑: 邱飞婵 蔡 红 闻丽娟 装帧设计: 于 兵
责任校对: 李 林

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
850mm×1168mm 1/32 印张 7 字数 136 千字
2007 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 15.00 元

版权所有 违者必究

《城乡健康促进丛书》编委会

主 任 陶茂萱

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 萍 刘忠华 米光明 汤 捷

安家璈 李小宁 李更生 张楚南

张新卫 罗万云 钮文异 陶茂萱

黄明豪 康爱成 薛丰松 魏南方

《妇女常见病防治》编写人员

主 编 刘忠华

副主编 孙 桐 臧守虎 侯家祥

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 瑛 王佩珍 刘忠华 孙 桐

肖 征 冷 艳 张少华 张玲玲

苗 蕾 侯家祥 臧守虎 魏南方

前 言

我们可曾记得高尔基对母亲的称赞？“我们该赞美她们——妇女，也就是母亲，整个世界都是她们乳汁所养育起来……没有母亲，既没有诗人，也就没有爱。”女性的伟大是值得我们不惜任何赞美之词去歌颂的，但仅有歌颂之词是远远不够的，我们更应该去呵护她们、呵护她们的健康，使我们的世界充满爱和阳光。本书针对妇女的生理特点，详细地介绍了女性月经期、孕期、产期、更年期的自我保健和妇女特有疾病的防治知识和方法。

在本书的编写过程中，我们参阅了大量的科普文章和一些专业著作，感谢那些与我们不曾相识但为我们书籍编写提供素材的作者！限于编写人员的水平，书中难免存在缺点和不足之处，敬请读者朋友批评指正。

编者

2007年4月

目 录

女性生理知识	1
女性一生各时期的生理特点是什么?	1
女性外生殖器及其功能有哪些?	3
女性内生殖器及其功能有哪些?	6
什么是激素?	7
女性体内有哪些特殊激素?	7
雌激素的生理功能有哪些?	8
孕激素的生理功能有哪些?	9
女性会分泌雄激素吗?	10
什么是第二性征?	11
第二性征的发育与什么有关?	11
女孩子发育成熟有哪些标志?	12
什么是月经及月经周期?	13
月经是怎样形成的?	13
月经期会有哪些反应?	15
衡量月经是否正常有哪些指标?	15
什么是基础体温?	16
基础体温与健康有何关系?	17
如何正确测量和记录基础体温?	19
什么是排卵期和安全期?	19
什么是更年期与更年期综合征?	20

什么是绝经期?	21
什么是白带?	21
正常的白带有何特征?	22
定期进行妇科检查的意义是什么?	23
妇女常见疾病	24
月经病	24
什么是月经不调?	24
月经不调的检查要点有哪些?	25
月经不调的常规治疗原则有哪些?	26
放置宫内节育器后出现月经不调怎么办?	28
人工流产后出现月经不调怎么办?	29
经血过多是怎么回事?	30
经血过多的自我调理方法有哪些?	31
月经稀发是怎么回事?	32
月经稀发的自我调理方法有哪些?	32
月经过少的常见原因及治疗方法有哪些?	33
“倒经”是怎么回事?	34
闭经的常见原因及调理方法有哪些?	35
口服避孕药后出现闭经怎么办?	37
两次月经中间的出血是怎么回事?	37
痛经为什么不可忽视?	39
痛经患者如何进行自我调理?	40
月经期间关节疼痛的原因及预防措施有哪些? ...	41
经前紧张征的常见原因有哪些?	42
经前紧张征的自我调理方法有哪些?	43

乳房疾病	44
什么是乳腺炎?	44
乳腺炎的发生原因是什么?	44
乳腺炎的常见症状有哪些?	45
不同时期预防乳腺炎的方法有哪些?	45
乳腺纤维腺瘤的特点及防治要点有哪些?	46
怎样鉴别乳房肿块?	47
哪些人最容易患乳腺癌?	49
乳腺癌早期有哪些表现?	52
乳腺癌患者为什么不宜怀孕?	53
采取哪些措施可以预防乳腺癌的发生?	54
乳头凹陷如何纠正?	55
自我乳房检查常用方法有哪些?	55
清洗乳房要注意些什么?	56
怎样全面预防乳腺疾病的发生?	57
外阴疾病	59
什么是女性外阴畸形?	59
女性“白虎”是指什么?	60
“石女”是怎么回事?	61
什么是外阴白斑?	61
外阴白斑如何治疗与预防?	62
外阴瘙痒常见的原因有哪些?	63
预防外阴瘙痒的方法有哪些?	66
常见的外阴炎有哪几种?	67
单纯性外阴炎的病因及临床表现有哪些?	68
真菌性外阴炎的病因及治疗原则有哪些?	69

前庭大腺炎及其临床表现有哪些？	70
前庭大腺囊肿及其临床表现有哪些？	71
什么是阴虱病？	72
如何防治阴虱病？	72
如何自我早期发现外阴癌？	73
阴毛脱落可能由哪些疾病所致？	74
阴蒂粘连如何治疗？	75
阴道疾病	76
什么是单纯性阴道炎？	76
如何治疗单纯性阴道炎？	77
什么是滴虫阴道炎？	77
滴虫阴道炎的治疗和预防措施有哪些？	78
滴虫阴道炎久治不愈的原因是什么？	80
滴虫阴道炎久治不愈的对策是什么？	81
什么是真菌性阴道炎？	81
真菌性阴道炎的常见原因是什么？	82
真菌性阴道炎的治疗和预防措施有哪些？	83
什么是细菌性阴道病？	84
细菌性阴道病的治疗和预防措施有哪些？	85
少女为何会患阴道炎？	85
少女阴道炎的治疗和预防措施有哪些？	86
什么是老年性阴道炎？	87
老年性阴道炎的治疗和预防措施有哪些？	87
阴道不规则流血的病因是什么？	89
阴道出血的家庭自救方法有哪些？	91
绝经前阴道出血的原因及治疗方法有哪些？	92

绝经后阴道出血的原因及治疗方法有哪些?	93
阴道用药应该注意的问题有哪些?	94
阴道为什么不可以频繁冲洗?	95
怎样鉴别白带是否正常?	96
怎样看白带化验单?	98
子宫疾病	99
宫颈炎的致病原因及临床表现有哪些?	99
宫颈糜烂的临床表现及治疗方法有哪些?	100
怎样预防宫颈炎?	101
子宫脱垂的常见原因及临床表现有哪些?	102
子宫脱垂的预防和保健方法有哪些?	104
子宫肌瘤的临床表现及治疗方法有哪些?	104
宫颈癌的早期信号有哪些?	105
哪些人是宫颈癌的高发人群?	106
怎样预防宫颈癌?	107
子宫内膜炎的病因有哪些?	108
子宫内膜炎的临床表现及治疗方法有哪些?	108
什么是子宫内膜异位症?	108
预防子宫内膜异位症的措施有哪些?	109
子宫内膜癌的常见原因是什么?	110
子宫内膜癌的常见症状及预防措施有哪些?	111
哪些人应高度警惕子宫内膜癌?	112
如何保护子宫?	113
卵巢疾病	114
卵巢肿瘤是如何分类的?	114
早熟的女性为什么应特别警惕卵巢肿瘤?	116

如何及时发现一般性卵巢肿瘤?	116
良性卵巢肿瘤的临床表现及常见的并发症有 哪些?	117
卵巢囊肿的常见症状有哪些?	119
卵巢囊肿患者应注意的事项有哪些?	120
卵巢癌有哪些早期信号?	121
哪些人是卵巢癌的高发人群?	122
引发卵巢癌的六大危险因素是什么?	123
什么是多囊卵巢综合征?	124
什么是卵巢早衰?	125
卵巢早衰的主要病因是什么?	125
卵巢早衰的预防和保健措施是什么?	126
输卵管疾病	127
输卵管为什么会发炎?	127
急性输卵管炎的发生原因有哪些?	128
如何预防急性输卵管炎?	129
慢性输卵管炎的发生原因有哪些?	130
慢性输卵管炎常见的类型有哪些?	130
常见的输卵管发育异常有哪些?	131
输卵管肿瘤的临床表现有哪些?	132
输卵管阻塞应怎么办?	132
孕期疾病	134
哪些情况下应该避免怀孕?	134
患哪些疾病时不宜受孕?	135
不孕症好发于哪些人群?	136
假孕到底是怎么回事?	137

宫外孕有哪些临床表现?	138
宫外孕的原因有哪些?	139
哪些人应警惕宫外孕?	140
诱发畸胎的常见原因有哪些?	141
哪些孕妇需要做畸胎检查?	142
哪些孕妇需要做羊水检查?	143
什么是葡萄胎?	143
哪些症状预示葡萄胎发生恶变?	144
孕期常见的特发性疾病有哪些?	145
妊高征的原因及预防措施有哪些?	147
反复自然流产的常见原因及处理方法有哪些?	148
早产的常见原因及预防措施有哪些?	150
孕妇尿路感染的常见原因及预防措施有哪些?	150
孕期常出现的疼痛及应对措施有哪些?	152
孕期便秘的常见原因及预防措施有哪些?	153
为什么孕妇容易产生便秘?	154
孕期贫血的常见原因及预防措施有哪些?	156
孕期水肿的常见原因及预防措施有哪些?	156
产后疾病	157
可引起产妇猝死的常见原因有哪些?	157
产后易患的疾病及防治措施有哪些?	158
产后腹痛应该注意什么?	159
常见的引起产褥期感染的原因、症状及预防 措施有哪些?	160
如何预防产后中暑?	162
产后出血的原因及预防措施有哪些?	163

剖宫产术后如何进行自我调理?	165
更年期疾病	166
更年期妇女易患哪些疾病?	166
哪些人易患更年期综合征?	167
更年期综合征的临床表现及预防措施有哪些?	168
更年期妇女易患心脏病的原因及预防措施有 哪些?	170
如何正确处理更年期功血?	171
出现更年期功血该怎么办?	172
激素替代疗法能帮助妇女更好地度过更 年期吗?	173
如何防止更年期提前到来?	174
如何做好更年期心理调适?	175
更年期妇女应如何注意个人卫生?	176
为什么要密切关注绝经后的“返老还童”?	178
不孕症	179
什么是不孕症?	179
女方不孕的常见原因有哪些?	180
男方不孕的常见原因有哪些?	182
哪些外界因素可以引发不孕?	183
女性不孕应做哪些检查?	184
男性不孕应做哪些检查?	187
不育夫妇须特别注意哪些问题?	188
性病	189
什么是性病?	189
哪些途径可以传播性病?	189

怎样知道自己是否得了性病？	190
性病为何久治不愈？	193
哪些性病会影响生育？	194
性病对女性有哪些严重危害？	195
为什么女性比男性更易感染性病？	196
如何远离性病？	197
感染了性病怎么办？	197
什么是淋病？	199
什么是生殖器疱疹？	201
什么是非淋菌性尿道炎？	202
什么是尖锐湿疣？	202
什么是梅毒？	204
什么是软下疳？	206
什么是艾滋病？	207

女性生理知识



女性一生各时期的生理特点是什么？

随年龄的增长，女性的生命周期可分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期及老年期等不同阶段，每个阶段都有它的生理特点。这是一个不断发展的过程，没有截然的年龄界限，可因遗传、营养、环境和气候等影响而出现差异。

(1) 新生儿期 出生4周内的婴儿为新生儿。胎儿在子宫内受到母体性腺及胎盘所产生的性激素（主要为雌激素）的影响，其子宫、卵巢及乳房等，均可有一定程度的发育，个别的还有乳汁分泌现象。出生后，性激素浓度骤减，可引起少量阴道出血，这些都是生理现象，会很快消失。

(2) 幼年期 从新生儿期至12岁前后称幼年期。此期内生殖器官处于幼稚状态。阴道狭窄，上皮薄，无皱襞，细胞内缺乏糖原、酸度低、抗感染力弱。子宫颈较子宫体长，约占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ 。卵巢狭长，卵泡不发育。七八岁起，内分泌腺开始活动，逐渐出现女性特征，骨盆渐变宽大，髋、胸及耻骨前等处皮下脂肪渐增多。10岁前后，卵巢中开始有少数卵泡发育，但大部分达不到成熟

程度。11~12岁，第二性征开始出现。

(3) 青春期 青春期是指从月经来潮至生殖器官发育成熟，一般在13~18岁。此期间全身及生殖器官迅速发育，性功能日趋成熟，第二性征明显，开始有月经。卵巢增大，卵泡细胞反应性提高，进一步发育，并产生性激素。在性激素的作用下，内外生殖器官发育增大，阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且有色素沉着；阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚，出现皱襞，上皮细胞内有糖原；子宫体增大，为宫颈长度的2倍；输卵管增粗。

第二性征是指除生殖器官以外女性所特有征象。此时女孩的音调变高，乳房丰满隆起，乳头增大，乳晕加深，阴阜出现阴毛，腋窝出现腋毛，并逐渐显现出女性特有的体表外形。

12~13岁开始有月经，第一次行经称为初潮。由于卵巢功能尚不稳定，所以月经不规则。初潮后一般要隔数月，半年或更长时间再来月经，一般在2年左右才渐变规律，女孩至18岁尚不见月经来潮，应到医院查明原因。

(4) 性成熟期 一般在18岁前后趋向于性成熟，历时约30年，这段时间称为性成熟期。此时，卵巢生殖功能与内分泌功能最旺盛。在此期间，身体各部分均发育成熟，出现周期性的排卵及规律的月经，并具有生育能力。受孕以后，身体各器官发生很大变化，生殖器官的改变尤为突出。

(5) 更年期 更年期是妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期，一般发生于45~55岁。分绝经前期、绝经



期、绝经后期。在此期间卵巢功能由活跃转入衰退状态，排卵变得不规律，直到不再排卵。月经逐渐趋向不规律，最后完全停止。

更年期内少数妇女，由于卵巢功能衰退，自主神经功能调节受到影响，出现阵发性面部潮红、情绪易激动、心悸和失眠等症状，称为“更年期综合征”。

(6) 老年期 60岁以后就进入了老年期。老年期是机体所有内分泌功能普遍低落、卵巢功能进一步衰退的衰老阶段。除整个机体发生衰老改变外，生殖器官亦逐渐萎缩。卵巢缩小变硬，表面光滑；子宫及宫颈萎缩；阴道逐渐缩小，穹窿变窄，黏膜变薄、失去弹性；阴唇皮下脂肪减少，阴道上皮萎缩，糖原消失，分泌物减少，呈碱性，易感染发生老年性阴道炎。



女性外生殖器及其功能有哪些？

女性外生殖器指女性生殖器官的外露部分，又称外阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、前庭大腺、前庭球、尿道口，阴道口和处女膜。其上界为阴阜、下界是会阴，居两大腿内侧。同时，有专家认为女性乳房因为生育功能的原因，也应该是附属性外生殖器。外阴部的外观因人而异，不尽相同，这与大阴唇、小阴唇的形态以及处女膜、阴蒂等的结构与形状有关。这种外形上的差别对生理功能并无重大影响。

(1) 阴阜 阴阜为耻骨联合前面隆起的外阴部分，由皮肤及很厚的脂肪层所构成，阴阜下为两侧大阴唇。青春时期，阴阜皮肤上开始长出阴毛，其分布呈尖端向下的三