

B
博尔乐
BOLER

《 送给女性最好的礼物 》

妇科病 早治疗 手册

主编◎代凯军

女性保健
饮食 营养 健康
特别推荐

NVXING BAOJIAN YINSHI
YINGYANG JIANKANG

上海科学普及出版社



妇科病早治疗手册

主编◎代凯军

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇科病早治疗手册/代凯军主编. —上海:上海科学普及出版社,2007.7.

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3748 - 9

I. 妇… II. 代… III. 妇科病—治疗—手册

IV. R711.05 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 088245 号

组 稿 科 普
责任编辑 宋惠娟

妇科病早治疗手册

代凯军 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920 × 1300 1/32 印张 10.5 字数 321 000

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3748 - 9/R · 362

定价:19.00 元

前言

盛放女人花

繁华都市，女人花花开万朵，青春的女孩，润泽的少妇，雍容的中年，恬淡的老年，各自修饰着别样花容，钢筋混凝土因为这群女人变的色彩斑斓，拥挤嘈杂的空气也散发着淡淡花草香气。城市因为女人的存在而有生气，城市也为女人花提供了盛开的舞台。

然而，女人花并非常开不败，否则一直在歌声中摇曳的歌坛女人花梅艳芳也不会因罹患子宫癌在40岁便离开了我们。从那天开始，原本在暗处狰狞着的妇科疾病终于显现在人们面前。我们开始学习不再逃避，学习勇敢面对，学习每年例行妇科检查，更要学习在疾病缠身的时候怎样击败它。只是很多时候，我们还需要更加了解这些狰狞的病魔究竟是怎么回事，女人的一生要怎样才能远离妇科疾病，生活幸福安康。

20岁的时候，乳房开始微微胀痛，隐隐担心，不好意思跟朋友们说，强忍着不肯去医院。

30岁的时候，有了自己的丈夫和宝宝，身体出现变化，那个尴尬地方微有异味，时有瘙痒，真怕丈夫知道，怎么办？

40岁，腰酸背痛，失眠，脾气越来越糟，忍不住担忧患上和梅姐一样的病痛……

日月迁逝，女人对健康的向往却永远不变。关于健康，关于美丽，关于情感，关于事业……女人无论处于哪个年龄段，面对同样的问题，有不同的答案，这是一场过去、现在、未来之间的对话，也是一场时间自身的独白。

如果说若干年前妇女节的意义在于倡导女性解放，那么今天，它的意义可能更多了一层提醒：学会关爱自己，关爱健康，从身体到心灵；以明净优雅的气质，行走在漫漫人生路上。

目 录

第1篇 了解“她”器官



“她”器官,顾名思义,是说女性区别于男性身体所独有的那一部分器官;也是妇科疾病侵袭的部位。先了解一下什么是“她”器官,“她”的生理结构如何,人们应该如何入手来保护“她”。

乳房的内部结构你了解吗	3
你的外生殖器	5
关于内生殖器官	9
珍惜生命中的1800天	12

第2篇 珍爱乳房

乳房对于女性的重要性自不待言。从女孩到成熟女性,再到为人妻、为人母,乳房在每一个阶段无不扮演着重要角色;第一次胀痛;第一件性感



内衣;第一次被异性触摸;第一次被医生触诊;第一次哺乳成为母亲那种独特感受……一次又一次发源于身体和心灵的蜕变,乳房就像一个小小坐标系,记录着一位女性身心成长、成熟的生命历程。在人们揣摩了时尚,揣摩了异性,揣摩了美的标准演绎推进之后,最终不要忘记了最朴实也是最重要的那一件事——健康保障。

乳房疼痛,是什么信号	19
关于乳腺增生	21
乳腺增生的养护	23
乳腺小叶增生	26
关于乳腺纤维瘤	28
你了解乳腺纤维囊性疾病吗	29
关于乳腺癌	32
预防乳腺癌的要点	34
走出乳腺癌误区	36
乳房良性肿瘤有哪些	37
乳房感染	40
警惕乳腺叶状囊肉瘤	42
慎重对待乳房肿块	44
乳房内的脂肪瘤	46
乳房窦道和瘻管是怎么回事	48
乳头溢液的疾病信号	49
什么是乳头佩吉特病	51
什么是乳管内乳头状瘤	53
揪出乳房杀手	55
乳房自检	59

第3篇 拿什么拯救你,我的子宫



子宫在雌激素和孕激素的影响下,生长得厚厚的,为受精卵的发育准备舒适的条件。人们给子宫冠以“生命摇篮”、“胎儿宫殿”的美称,的确受之无愧。因而,子宫从发育成熟开始,履行自己的繁重使命——形成并排出月经、生儿育女,直至衰老退居二线,始终面临着各种伤病的威胁,如果自身不注意防护,会严重损害健康,甚至危及生命。

关于急性子宫颈炎	63
什么是功能性子宫出血	65
什么是排卵型功血	67
什么是无排卵型功血	69
如何治疗子宫颈白斑	71
什么是子宫颈外翻	73
关于慢性子宫内膜炎	75
冲洗疗法可治子宫颈炎	77
宫颈糜烂会变成宫颈癌吗	79
宫颈糜烂的治疗方法有哪些	81
子宫脱垂的预防与调护	83
关于子宫癌	85
宫颈息肉是怎么回事	86
当心宫腔粘连	88
子宫畸形,可以怀孕吗	91
哪些子宫疾病会引起不孕	93
什么是子宫内膜异位症	96

子宫肌瘤的早期信号	98
发现子宫肌瘤怎么办	101
什么是子宫肌炎	103
子宫肉瘤是良性肿瘤吗	104
子宫肥大是病吗	106
女性子宫有“十怕”	108
没有子宫,一样可以做女人	110
关于子宫的妇科检查	112

第4篇 关于卵巢,你知道多少



卵巢是女性的根基重地,是女性的性腺,对于女性的作用,就像睾丸之于男性,影响着女性的外观容貌和性生活质量。最重要的作用是产生卵子和分泌性激素——雌激素、孕激素和少量的雄激素。雌激素决定女性的第一性征和第二性征,孕激素能帮助女性成为母亲,而少量的雄激素分泌能帮助女性享有美满甜蜜的性生活,因此,卵巢可以说是人类生命的发源地,是女性的“性福”花园和根源,让女性在青春期、生育期、更年期等不同人生阶段绽放不一样的美丽。

你的卵巢早衰了吗	117
长期腹痛警惕卵巢囊肿	119
谨防卵巢破裂	121
什么是卵巢浆液性肿瘤和黏液性肿瘤	123
什么是多囊卵巢综合征	125
卵巢肿瘤与其他肿块的区别	126
关于卵巢癌	128

当心卵巢转移性肿瘤	129
妊娠期患有卵巢肿瘤怎么办	131
切除卵巢要注意的事	132
让卵巢健康的生活习惯	134
什么是急性输卵管卵巢炎	136
帮你检测卵巢功能	137
聪明女性的卵巢健康备忘录	139

第5篇 健康盆腔不发“言”



盆腔没有长嘴巴,自然不会发言,因为我们要讨论的是盆腔“发炎”。由于女性自身的生理弱点,更容易遭受各种病原体的侵扰,这个时候,女性的盆腔就很容易发炎。盆腔炎症不仅折磨女性身体,还不断地吞噬着女性的健康心理,成为困扰女性一生的烦恼……

女性易患盆腔炎	143
盆腔炎会影响生育吗	145
预防盆腔炎重在房事保洁	146
患上盆腔炎后的“性福”生活	148
盆腔炎的日常调理方案	150
“附件”不是负担	152
与盆腔包块相关的十种疾病	153
什么是盆腔脓肿	155
盆腔淤血症的疾病预防	157
盆腔的医疗检查	159
盆腔的家庭保健措施	161

第6篇 守护私密花园



再奔放不羁的女性遇到妇科问题，都有难以启齿的时候，特别是对自己最切身的“那个部位”有许多疑惑，却不知从何问起。在女性身体的器官中，生殖器恐怕是被列为最羞于与人谈论的部位，既然如此，那么就让这一章来教你吧！我们一起祛除对阴道的忧惧感，敞开胸怀认识它，然后，用心去守护你的私密花园。

当心外阴炎	165
外阴溃疡是怎么回事	166
外阴瘙痒的难言之隐	168
外阴白色病变须警惕	170
阴道皱凹凸不平正常吗	171
什么是前庭大腺炎	173
什么是尖锐湿疣	175
白带不是废物	176
查“带”观色	178
了解特异性阴道炎	180
击败真菌性阴道炎	181
更年期的阴道疾病	183
老年女性也会得阴道炎吗	184
如何预防滴虫性阴道炎	186
异常阴道出血怎么办	187
谨防阴道损伤	189
如何使用阴道避孕环	191
阴部护理的五大误区	192

阴部的肌肉锻炼	194
没有阴毛是妇科疾病吗	197
阴毛的卫生与保健	198
如何进行阴部自查	200

第7篇 “老朋友”，想说爱你不容易



从含苞欲放的少女时期到风韵犹存的更年期，月经就像一个老朋友，几乎每个月都要向女性们报到一次。正常的月经来潮，预示着女性的生殖器官、神经内分泌系统在正常运转，也会让女性散发出迷人魅力。因此，不少人把月经来潮，称为“老朋友”来了。然而，这个老朋友似乎却不总是拿人们当朋友，常会时不时地给女性找点麻烦。于是，有的女性说，老朋友，想说爱你还真是不容易呢！

“老朋友”不来怎么办	205
警惕节食性闭经	207
对付痛经全攻略	208
持续痛经不要大意	210
月经不调的罪魁祸首	212
怀孕时“老朋友”还来拜访正常吗	214
如何预防上环后经量过多	216
经期关节痛是怎么回事	218
当心经期过敏	220
与经前综合征分手	222
经期能不能行房事	224

警惕经期偏头痛	226
每周一次性爱,痛经不紊乱	228
只要经期不要痒	230
经期你会清洗身体吗	232
经期饮食好习惯	234
更年期综合征	236

第8篇 “性”福不留病



真正幸福的女性一定在性事上也是幸福的。您获得“性”福了吗?您有没有光是注意了夫妻间的恩爱,而把应该重视的健康问题忽视掉呢?不要以为夫妻例行性生活是件很本能、很简单的事情,其实无论是事前还是事后工作,里面的学问都大的很呢。如果平时不注意的话,妇科病就会离您不远了。

性交疼痛是怎么回事	241
为什么会厌恶性事	243
什么是女性性功能障碍	245
阴道痉挛是怎么回事	247
“安全期”也有意外	249
性生活频繁女性易患肾炎	251
调准生物钟有助性和谐	253
女性阴道分泌物少怎么办	255
别被性技巧“忽悠”了	257
会让女人扫“性”的药物	259
谨防夏日性爱感冒症	260

性爱前别吃油腻食物	262
性生活抗“疲”备忘录	264
自然生产会影响性生活吗	265
女性性亢进的疾病因素	267
剧烈性生活可致突然失明	269
小心被安全套“套”走健康	270
当心“口技”误健康	272
女性自慰的误区	273
恩爱过后,湿巾清洁要不得	275
药物流产要慎重	276
请分清真假性病	278
孕期性生活的注意事项	281
没有高潮正常吗	283

第9篇 把你的妇科烦恼全“吃”掉



近来流行一句话:食物是最好的药。从某种程度上讲,这个说法是很有道理的。世界总是很矛盾,很多时候,疾病是因为管不住嘴巴,吃出来的;而另外一些时候,人们的疾病烦恼也是可以被一口一口吃掉的。女性爱美,更爱美食,为什么不让自己越吃越健康,与妇科烦恼从此说拜拜呢?

完美饮食计划远离乳腺癌	287
这样吃,可以善待乳房	289
人工流产后怎样补身体	290
消瘤蛋与鲜汤可预防子宫肌瘤	292

子宫脱垂的饮食疗法	294
盆腔炎患者饮食宜忌	296
补充维生素C,防治阴道炎	297
常喝酸奶预防真菌性阴道炎	298
阴道出血的食疗方案	300
牛奶加蜂蜜,痛经无影踪	301

第10篇 日常生活里的妇科学问



一般妇科疾病的发生,除了遗传因素,究其根本,多数还是因为女性不够注意日常生活中的细节,比如如何戴胸罩、怎样使用卫生护垫和卫生巾等等,都是很有讲究的。如果这些问题被忽视,妇科疾病很可能就会找上门来。

11招轻松消除乳房不适	305
慎穿紧身牛仔裤	307
经期不能做的八件事	308
女人穿衣要讲究	311
外阴瘙痒能用热水冲洗吗	313
阴道塞药的六个注意事项	314
卫生护垫能长期使用吗	316
别让卫生巾“害”了你	317
共用餐具也可能会染性病	319
拆穿性病的真实谎言	321

PART 1

第1篇

了解“她”器官

“她”器官，顾名思义，是说女性区别于男性、身体所独有的那一部分器官，也是妇科疾病侵袭的部位。先了解一下什么是“她”器官，“她”的生理结构如何，人们应该如何入手来保护“她”。

乳房的内部结构你了解吗



女性私语

人类认识乳房的历史一直处于不断迷失、又不断被寻找和认知的进程中。在这样一个过程里，乳房在逐渐被认知被了解中恢复了自然的真实，女性也因此逐渐找回了自豪与自信。现代女性正在以身体的解放，诠释着自己社会地位的改变，“关爱乳房、关爱自己”已成为现代女性健康标准的追求。

乳房，是女性的重要性特征之一。女性的妩媚与婀娜、柔情与丰采，皆因乳房的衬托而更显得楚楚动人。从解剖学上看，成年女性的乳房位于第2~6肋骨，其外形一般呈半球形，或呈现轻度下垂的半锥形。每个人的乳房，常会因内部乳腺发育程度的不同、脂肪组织多少的不同而存在着体积与位置的差异。

那么，乳房的内部结构又是如何呢？

女性乳房的内部结构，就像一棵倒着生长的小树，它主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织构成。表面覆盖着丰富的神经、血管和淋巴系统。

乳房腺体，实质上是分泌乳汁的一种分泌器官。乳腺组织是由15~20个呈放射状排列的腺叶组成，每一组腺叶又分为若干个腺小叶，每一个腺小叶又由

