



完全彩色图解版女性健康书

女性

健康事典

每一位女性都应该了解自己的身体

Health

北京协和医院妇产科 **马良坤** 主编

女性基本生理知识一看就懂。

详列各种女性常见妇科疾病的原因、治疗及预防等要点。

教你学会和家人、医生的沟通技巧。



临床医生执笔

权威专家推荐



中国疾病
预防控制中心
妇幼保健中心
郑睿敏



首都医科大学
附属北京朝阳医院
妇产科
路军丽



中国
优生科学协会
李京

联合推荐



马良坤 1972年9月生，长春人，1996年毕业于原白求恩医科大学日语医学系，2006年妇科内分泌学博士毕业，2006~2007赴美国纽约学习产科遗传。1996年开始在中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科工作至今，历任住院医师、总住院医师、主治医师，2007年被评为副主任医生。曾发表学术文章近三十篇，参与编写专业书籍5部，翻译专业书籍4部。参加国家“十五”、“十一五”和院内研究课题，取得了很好的成绩。热心妇产科保健知识的传播，撰写过多篇科普文章。对妇科良性、恶性疾病、妇科内分泌疾病以及生理和病理产科的诊断、治疗、随诊都有丰富的临床经验。

责任编辑 宛霞 端金香
封面设计 一行设计
13614301336
团购热线 0431-85674016

NVXINGJIANKANGSHIDIAN
女性健康事典

主编：马良坤



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康事典 / 马良坤主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-5384-3650-1

I. 女… II. 马… III. 女性-保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第170617号

女性健康事典

主编	马良坤
编委	谢海丰 冷杉 金凤龄 杨东梅 冯凯旋
责任编辑	宛霞 端金香
封面设计	一行设计
制版	长春市创意广告图文制作有限责任公司
出版	吉林科学技术出版社
社址	长春市人民大街 4646 号
邮编	130021
发行部电话 / 传真	0431-85677817 85635177 85651759 85651628
编辑部电话	0431-85674016 85635186
网址	www.jlstp.com
实名	吉林科学技术出版社
印刷	长春新华印刷厂

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16开 12印张 200千字

2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3650-1

定价 20.00元

作者序

现代女性独立、自强，平日里总是忙着为事业打拼、为家庭奔波，往往忽视了自身的感受和健康，为自己的身体埋下了很多安全隐患，从而出现各种疾病，导致生活、事业都受到不同程度的影响。众所周知，健康是一切的基石，只有身心健康的女性，才能轻松的驾驭生活，掌握自己的事业。所以，睿智的女人应该学会了解自己的身体，重视身体发出的各种警告信号，进行合理的营养、锻炼，善待自己，关爱自己，当好自己的保健医生。

那么，如何做好自己的保健医生呢？

经常听见女性朋友抱怨：“当女人真麻烦”，尤其是在身边的同事做了妇科手术或是当红的明星患了妇科肿瘤时，更使大家人心惶惶。有些女性身体有点不适就反复就医，影响了正常的生活工作，甚至情绪；还有女性认为妇科疾病是难言之隐，碍着面子、忍着痛楚，延误了诊治。如何能够正确对待自身的感受和健康呢，就要做到知己知彼，百战不殆，了解女性的解剖结构、生理知识、保健要点、基本的疾病常识。

《女性健康事典》就是这样一本浅显易懂的大众普及读物，您耐心地读下来，就会了解何为正常的月经、白带，知道将要进行的检查、治疗方法，理解医生那些生僻的术语。二十一世纪是信息爆炸的年代，网络、杂志、广告宣传令人眼花缭乱，其中不乏一些粗陋、过时或是有利益驱动的信息，所以一定要掌握基本知识，擦亮双眼，选择最适合自己的生活保健方式。

北京协和医院妇产科

马良坤

推荐序

《女性健康事典》从女性的各个健康细节入手，将很多女性朋友关注的话题娓娓道来，涉及月经及分泌物的基本知识、女性常见的各种不适及处理、女性常见疾病的表现及处理等多个方面。本书的各个部分编排合理，图文并茂，系统、全面地将一系列女性健康知识呈现给读者，其内容充实、丰富，并且对许多生活和保健的细节都有贴心和具体的提示，非常适合女性朋友在日常生活中采纳应用。

值得一提的是，本书中有许多教女性朋友如何自我保健的技能，以及跟家人、医生沟通交流的技巧，是有些类似的科普以及医学专业书籍中所不具备的，但是这些保健和交流技巧却是女性朋友们十分需要了解的内容，它们可以提高女性的自我保健水平，使女性更容易获得家人的支持和理解，与医生进行更高效的沟通、做出更明智的决断。

书中没有拘泥于各种晦涩的医学术语，而是以直白、通俗的方式向读者描述和传达相关知识，语言生动、活泼，用词清新、自然，没有医学专业书的生涩难懂，非医学专业的读者也可以很容易的接受和掌握其中的理念和观点。翻开封面，仿佛就踏上了一条轻松愉快的女性健康之路，可以在随意的走走看看中，不知不觉就能收获很多实用又有趣的健康生活知识。关注自身健康，做自己的保健医生，从阅读《女性健康事典》开始。

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心

郑睿敏

目录

contents

了解自己的身体

月经及分泌物的基础知识 / 16

● 白带 / 16

白带的的气味、颜色、数量，你注意到了吗 / 16

为什么会有分泌物 / 16

● 月经 / 16

月经前，你会感觉烦躁、易疲劳、皮肤干燥吗 / 16

你的月经周期紊乱吗 / 16

● 子宫 / 16

● 掌握月经周期规律，轻松度过生理期 / 17

● 雌激素和黄体激素的影响 / 17

● 月经周期表 / 18

● 生活记录表 / 20

● 月经不调该怎么办 / 22

月经周期不是28天的人应该怎么计算 / 22

白带的检查 / 22

排卵日检查试纸 / 22

排卵期前后身体变化的自测 / 22

吃了避孕药，或是月经周期不准的人，怎

样确定身体周期 / 22

经期烦恼的问与答 / 23

白带大辞典 / 26

● 白带到底是什么 / 26

促进受精 / 26

白带是子宫、阴道等分泌物的综合 / 26

白带是女性生殖器分泌物的综合 / 26

白带会随着月经周期的变化而变化 / 26

白带的4种自查方法 / 28

● 疾病产生的原因和治疗的方法 / 30

真菌性阴道炎 / 30

滴虫性阴道炎 / 30

细菌性阴道炎 / 30

异物引起的阴道炎 / 30

淋病 / 30

非淋菌性阴道炎 / 30

附件炎 / 30

宫颈管息肉 / 31

宫颈糜烂 / 31

● 外阴红热、瘙痒、疼痛 / 31

● 外阴部瘙痒难忍，阴毛根部有白屑 / 31

白带的问与答 / 32

女性疾病大辞典

健康快讯 / 34

从月经看女性疾病 / 35

● 月经期出现的问题是身体健康与否的
重要信号 / 35

● 月经是什么 / 35

月经，是受孕的重要准备时期 / 35

要重视经期中蕴涵的各种危险信号 / 36

注意经期新出现的异常情况 / 37

生理痛 / 38

● 生理痛的基本原因 / 38

经血流动通道狭小 / 38

收缩力过强 / 38

受凉或是压力过大 / 38

● 可能引起的疾病 / 39

子宫内膜异位症 / 39

子宫肌瘤 / 39

性病等其他炎症 / 39

卵巢囊肿 / 39

● 缓解痛经的几种方法 / 39

保暖法 / 39

轻度的运动 / 39

服用止痛片 / 39

经期过长或过短 / 40

● 经期过长或过短的基本原因 / 40

● 可能引起的疾病 / 40

经期过长可能引起的疾病 / 40

经期过短可能引起的疾病 / 41

月经不调 / 42

● 月经不调的基本原因 / 42

● 可能引起的疾病 / 42

无排卵月经 / 42

甲状腺功能障碍 / 42

激素分泌过多 / 42



卵巢囊肿 / 43

怀孕 / 43

子宫肌瘤 / 43

继发性无月经 / 43

宫颈管息肉 / 43

宫颈糜烂 / 43

子宫癌 / 43

子宫畸形 / 43

月经期常见疾病的症状及原因 / 44

● 子宫内膜异位症 / 44

● 子宫肌瘤 / 44

● 卵巢囊肿 / 45

● 宫颈管息肉 / 45

● 宫颈糜烂 / 45

● 子宫癌 / 45

● 其他激素异常 / 45

● 无排卵月经 / 46

● 继发性闭经 / 46

● 由于性传播引发的炎症 / 46

月经困难症 / 47

● 月经困难症的两种分类 / 47

功能性月经不调的原因 / 47

器质性月经不调的原因 / 48

● 月经困难症的其他症状 / 49

● 月经困难症需要接受治疗 / 50

月经不调治疗的门诊顺序 / 51

● 几种典型妇科疾病的治疗方法 / 51

子宫内膜异位症 / 51

子宫肌瘤 / 52

卵巢囊肿 / 52

阴道炎、输卵管炎、盆腔腹膜炎 / 52

阑尾炎 / 52

● 妇科疾病治疗的药物有哪些 / 52

止痛片 / 52

中药 / 52

避孕药 / 53

关于止痛片的问与答 / 53

● 缓解月经困难症的小窍门 / 54

注意保暖 / 54

适当进行足浴 / 54

做体操 / 54

饮食疗法 / 54

香熏与精油 / 54

经前期紧张综合征 / 55

● 经前期紧张综合征越来越普遍 / 55

● 什么是经前期紧张综合征 (PMS) / 55

经前期紧张综合征可能的原因 / 56

● 经前期紧张综合征的表现症状 / 57

行为上的症状 / 57

生理上的症状 / 57

心理上的症状 / 59

● 产生PMS症状的因素是什么 / 59

● 自我减轻PMS症状的方法 / 60

提前向周围的人进行说明, 寻求理解 / 60

正确认识月经周期, 掌握PMS症状 / 60

减轻自我压力 / 61

对自己好一点 / 61

彻底放松身体 / 61

控制盐分和酒精的摄入 / 61

避免给自己增加新的压力 / 61

避免和陌生人接触 / 61

● PMS症状的治疗方法 / 61

治疗方法的种类 / 62

子宫内膜异位症 / 63

● 子宫内膜异位症表现症状 / 63

不孕 / 63

肛门内部疼痛、排便痛 / 63

性交痛 / 63

腰痛 / 64

恶心、呕吐 / 64

痛经、下腹疼痛 / 64

月经流量增多, 有血块产生 / 64

● 什么是子宫内膜异位症 / 65

子宫内膜异位症的种类 / 65

子宫内膜异位症很难根治 / 65

子宫内膜异位症造成的不良影响 / 66

● 子宫内膜异位症的诊断方法 / 66

诊断方法有临床诊断和确定诊断两种 / 66

临床诊断的流程 / 67

确定诊断的流程 / 68

子宫内膜异位症确诊时间较长 / 68

● 子宫内膜异位症的治疗方法 / 68

药物治疗法 / 68

手术 / 70

● 子宫内膜异位症的注意事项 / 72

如何选择医院 / 72

如何选择医生 / 73

做好心理调整 / 73

健康快讯 / 74

子宫肌瘤 / 75

● 子宫肌瘤的表现症状 / 75

月经流量增多, 出现血块 / 75

出血 / 76

容易疲劳 / 76

白带量增多 / 76

小便频繁, 大便的时候有疼痛感 / 76

不易怀孕 / 76

下腹肿胀 / 77

腰痛 / 77

● 子宫肌瘤的诊断 / 77

- 子宫肌瘤一般是良性的 / 77
- 子宫内部出现了疙瘩 / 77
- 月经流量过多或有非正常出血 / 77
- 诊断的流程 / 78
- 如果痛经十分严重，可能是患有子宫腺肌症 / 78
- 女性应该认真接受妇科检查 / 79
- 子宫肌瘤的不同类型 / 79
 - 浆膜下肌瘤 / 79
 - 肌壁间子宫肌瘤 / 80
 - 子宫内侧产生的肌瘤 / 80
 - 多发性肌瘤 / 81
 - 并发子宫内膜异位症 / 81
- 子宫肌瘤的治疗方法 / 82
 - 观察法 / 82
 - 药物法 / 83
 - 手术治疗 / 83
- 摘除子宫后，对女性到底意味着什么 / 84
 - 对女性来说，子宫有什么意义 / 84
 - 身体发生了什么变化 / 84
 - 摘除子宫对更年期症状的影响 / 85
 - 摘除子宫还可以有性生活吗 / 85
 - 心理上会有什么变化 / 85
- 子宫癌 / 86
 - 子宫癌的发病与年龄无关 / 86
 - 子宫癌对女性生活的影响很大 / 86
 - 子宫癌越早发现，治愈率越大 / 86
 - 子宫癌的两种类型 / 86
 - 子宫颈癌 / 87
 - 子宫体癌 / 89
 - 子宫癌的治疗方法 / 90
 - 如何看懂检查结果 / 90
 - 手术疗法 / 92
 - 锥切术（是切除子宫的一部分） / 92
 - 单纯子宫切除手术 / 92
 - 广泛子宫切除术 / 93
 - 放射疗法 / 94
 - 化学疗法 / 94
- 子宫癌的问与答 / 95
- 卵巢疾病 / 98
 - 卵巢的功能你都了解吗 / 98
 - 卵巢的功能性疾病 / 98
 - 压力过大或过度减肥会造成卵巢功能不全 / 98
 - 卵巢外观上的疾病 / 99
 - 卵巢属于身体上比较容易容易出现肿瘤的脏器 / 99
 - 卵巢受到伤害会导致雌激素分泌出现紊乱 / 99
 - 雌激素可以使身体保持女性的魅力 / 99
 - 两种激素的共同作用形成月经的周期变化 / 100
 - 卵巢的作用 / 100
 - 卵巢中的卵细胞会周期性地成熟，产生排卵 / 100
 - 只有卵巢出现排卵，才有可能妊娠 / 100

- 卵巢是很容易出现肿胀的脏器 / 101
 - 及早发现卵巢疾病的早期症状 / 101
 - 卵巢的定期检查很重要 / 101
 - 确定肿瘤的具体类型 / 101
 - 卵巢疾病的诊断程序 / 101
 - 问诊 / 101
 - 内诊 / 102
 - 超声波检查 / 102
 - 血液检查 / 102
 - MRI / 102
 - 常见的卵巢疾病 / 102
 - 卵巢巧克力囊肿 / 102
 - 卵巢囊肿 / 103
 - 囊实性肿瘤 / 104
 - 卵巢癌 / 105
 - 卵巢手术 / 106
 - 卵巢手术有哪些种类 / 106
 - 选择最合适的手术方法 / 107
 - 卵巢的健康检测 / 108
 - 月经的周期、经血量有变化吗 / 109
 - 身体状态、体形等有变化吗 / 109
- ## 乳腺癌和乳房疾病 / 110
- 乳腺癌称为是女性的现代病 / 110
 - 乳腺癌是唯一一种可以进行早期自测的癌症 / 111
 - 乳腺癌会出现哪些症状 / 111
 - 出现硬块 / 111
 - 乳头有出血现象 / 111
 - 出现凹陷 / 111
 - 皮肤溃烂 / 111
 - 乳房的自我检测 / 112
 - 乳房的良性疾病有哪些 / 113
 - 乳腺纤维囊肿 / 113
 - 乳腺增生 / 113
 - 乳腺炎 / 113
 - 乳腺癌及早发现比什么都重要 / 114
 - 选择专门的乳腺外科接受检查 / 114
 - 超声波检查是初步诊断 / 114
 - 细胞检查不能只进行一次 / 114
 - 即使结果是良性的也应该继续观察 / 114
 - 乳腺癌的检查流程 / 114
 - 问诊 / 114
 - 视诊和触诊 / 115
 - X射线 / 115
 - 超声波检查 / 115
 - 细胞检查 / 115
 - 组织检查 / 115
 - 乳腺癌要告诉患者本人 / 116
 - 选择自己最合适的治疗方法 / 116
 - 要考虑硬块的大小和位置 / 116

根据具体情况选择相适应的治疗方法 / 116

癌会不会对激素做出反应 / 116

本人的愿望以及生活方式 / 117

● 乳腺癌的4种治疗方法 / 117

外科手术 / 117

激素治疗法 / 118

化疗或是抗癌剂治疗法 / 118

放射线疗法 / 119

● 住院和术后恢复 / 119

住院时间 / 119

手术以后需要做康复训练 / 119

术后对乳房的补救和重建 / 120

● 术后预防复发 / 120

要做好长期的心理准备 / 120

术后需要做定期检查 / 120

谨慎乳腺癌的复发 / 121

● 家人和朋友的支持很重要 / 121

不孕症 / 122

● 不孕是一种疾病 / 122



● 晚婚和紧张的生活是造成不孕的重要原因 / 122

● 不孕的治疗必须是男女双方齐心协力 / 122

● 妊娠的过程和不孕的原因 / 123

排卵 / 123

可能引起不孕的原因 / 123

受精 / 124

可能引起不孕的原因 / 124

着床 / 125

可能引起不孕的原因 / 125

● 目前社会上引起不孕的普遍原因 / 125

因压力引起的勃起功能障碍 / 126

精子数量减少、活动力低下 / 126

无性生活 / 126

多囊卵巢综合征 / 126

高催乳激素血症 / 127

子宫内膜异位症 / 127

非淋菌性感染 / 127

不孕的治疗过程 / 128

不孕症治疗分为一般治疗和高度治疗 / 129

不孕治疗也是长期的过程 / 129

最好选择有不孕症专家的医院 / 129

不孕的检查内容 / 130

● 女性不孕检查 / 132

在初诊的时候首先进行综合检查 / 132

对月经规律的检查需要一个半月 / 132

- **男性不孕检查 / 132**
 - 基本的检查是精液检查 / 132
 - 由于压力引起的勃起功能障碍也可以通过
辅导治疗 / 132
- **什么是高度医疗方法 / 132**
 - 高度医疗方法已经普及 / 132
 - 选择适合自己的治疗方式 / 133
- **高度医疗的3种类型 / 133**
 - 体外受精 / 133
 - 显微受精 / 134
 - 赠与法 / 134
- **对于不孕的治疗,心理因素很重要 / 135**
 - 可以尝试着暂停治疗,出去旅游也不错 / 135
 - 夫妇应该齐心协力共渡难关 / 135
 - 不要把自己逼得走投无路 / 135
 - 跟医生沟通也很重要 / 136
- **不孕症的中医疗法 / 136**
 - 从患者体质出发的中医学 / 136
 - 中医治疗不孕的原理 / 136
 - 针对个人体质进行调养 / 137
- **用中医治疗不孕症 / 137**
 - 柔软有弹性的腹部容易怀孕 / 137
 - 服用中药过程中饮食也必须注明 / 138
- **从现在做起,远离不孕预备军 / 139**
 - 经期问题不及时治疗会引起不孕 / 139
 - 过度减肥会导致无月经或是无排卵月经 / 139
 - 下身衣着太紧导致骨盆内血液流动不畅 / 140
 - 肥胖和排卵障碍有关 / 140
 - 无避孕套下性生活增加非淋菌性感染症的
发病率 / 140
 - 吸烟对男女都有不利影响 / 141
- **专家的建议 / 141**
 - 不孕的治疗首先要做好心理准备 / 141
 - 要善于选择医生和医院 / 141
- 通过性生活感染的疾病 / 142**
 - **性感染症正在流行 / 142**
 - **女性更容易受到感染 / 142**
 - **自测健康 / 142**
 - 有这样的症状吗 / 143
 - 有这样的性行为吗 / 143
- 关于STD的问与答 / 144**
- STD疾病的典型症状 / 145**
 - 非淋菌性感染症 / 145
 - 生殖器疱疹 / 146
 - 滴虫性阴道炎 / 146
 - 淋病 / 147
 - 梅毒 / 147
 - 阴虱、疥癣 / 147
 - 尖锐湿疣 / 148
 - 由性行为可能引起的其他疾病 / 148

● **通过性生活感染的危及生命的疾病 / 149**

怀疑子宫颈癌和STD也有关系 / 149

HIV感染症（艾滋病） / 149

乙肝 / 150

健康快讯 / 151

自律神经失调症 / 152

有症状但是却检查不出有什么异常 / 152

自律神经失调症在女性中发病率较高 / 152

现代女性所承受的压力也是重要原因 / 152

● **什么是自律神经失调症 / 153**

引起疾病的原因有哪些 / 153

自律神经的中枢也是雌激素的中枢 / 153

自律神经失调症有4种类型 / 154

● **自律神经失调症自我检测法 / 155**

● **表现症状 / 156**

身体上的症状 / 156

心理上的症状 / 158

● **自律神经失调症引发几种疾病 / 158**

过敏性肠综合征 / 158

紧张性头痛、偏头痛 / 158

梅尼埃病 / 159

过呼吸综合征 / 159

圆形脱发症 / 159

慢性荨麻疹 / 159

支气管哮喘 / 159

脉象不稳 / 160

颌关节症 / 160

紧张性膀胱炎 / 160

女性特有的自律神经失调症 / 160

更年期障碍 / 160

妊娠反应 / 160

PMS / 160

● **自律神经失调症治疗方法 / 161**

如何去医院就诊 / 161

自律神经失调症的检查方法 / 162

自律神经失调症的治疗方法 / 162

● **对自律神经进行自我调节的小窍门 / 163**

在生活习惯上对自律神经进行调节 / 163

有效的放松方法 / 163

如何缓解疼痛等方法 / 164

非正常出血 / 165

● **非经期出血都属于非正常出血 / 165**

造成非正常出血的原因有哪些 / 166

非正常出血可能带来的危害 / 167

● **从出血类型推测原因和治疗方法 / 167**

经期和经期之间出血 / 167

月经前出血 / 168

经血淋漓 / 168

混合型 / 169

白带中混有血液 / 170

孕期出血 / 170

性行为后出血 / 171

无排卵月经 / 172

● 月经不调是没有出现排卵的信号 / 172

没有出现排卵也会有月经来潮 / 172

无排卵月经主要是由出现紊乱引起的 / 172

月经的形成 / 174

图解正常的情况下的月经形成 / 174

由于压力等导致激素不稳定时的月经形成 / 174

● 无排卵月经的辨别 / 176

自我检查 / 176

血液检查 / 176

● 无排卵月经的治疗 / 177

去医院之前应该做的 / 177

如何进行治疗 / 177

健康快讯 / 178

关于性欲的问与答 / 179

有关性的“麻烦” / 180

性与妊娠问题 / 181

性行为与避孕 / 182

“口服避孕药”的活用方法 / 183

应该去妇科就诊的人 / 185

● 身旁有患癌症的人 / 185

● 有了性伴侣 / 185

● 月经周期在25天以下，或者35天以上 / 185

● 经期疼痛，不得不依靠药物 / 185

● 经血里混有大块 / 185

● 下腹疼痛 / 185

● 分泌物混着血，性交后出血现象 / 185

● 分泌物异常，有颜色或气味 / 185

妇科检查时要重视问诊 / 186

妇科检查包括哪些 / 187

● 血液检查 / 187

● 分泌物检查 / 187

● 尿检 / 187

● 内诊 / 187

● 超声波检查 / 187

基础体温的问与答 / 188

● 教你正确测量基础体温 / 188

下次月经的时间 / 188

为什么不能怀孕 / 188

月经延迟了，怎么回事 / 188

今天很容易怀孕吗 / 188

什么时候进行减肥最有效 / 188

月经及分泌物的基础知识 / 189

有关基础体温的问与答 / 191

健康快讯 / 192

了解自己的身体

每月如期而至的月经、日常的分泌物，对于这些东西，有时确实十分烦人，但是实际上，它们是了解子宫、卵巢、雌激素等是否正常的重要指标，本章就是有关这些内容，教您该如何与这些朋友相处，轻松过好每一天。



- 1 月经及分泌物的基础知识
- 2 经期烦恼的问与答
- 3 白带大辞典
- 4 白带的4种自查要素
- 5 白带的问与答