

CCTV 健康之路 关键问题专家谈

女性保健

NÜXINGBAOJIAN



健康

路



拥有亿万观众的**央视品牌栏目**

北京妇产医院、北京协和医院等**知名医院**

36位权威专家

百姓关心的**热点健康问题**

 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

健康之路栏目丛书编委会◇编

C TV

关键问题专家谈

女性保健

健康之路栏目丛书编委会◇编

北京出版社出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性保健 / 健康之路栏目丛书编委会编. —北京: 北京出版社, 2006

(CCTV 健康之路关键问题专家谈)

ISBN 978 - 7 - 200 - 06430 - 8

I. 女… II. 健… III. 女性—保健—问答
IV. R173 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 123053 号

CCTV 健康之路关键问题专家谈

女性保健

NÜXING BAOJIAN

健康之路栏目丛书编委会 编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www . bph . com . cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京七色印务有限公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 7.25 印张 110 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数 1—10 000

ISBN 978 - 7 - 200 - 06430 - 8/R · 356

定价: 12.00 元

质量投诉电话: 010 - 58572393

丛书编委会名单

编委会主任：熊文平 李虹

编委会副主任：段忠应 吕芸

编委会委员：李柠 解凡琪

王志强 王苏

栏目组

编导：王洪有 王龙庆 田丰歌

李颖 李寒 李晔丽

纪萌 朱宸 陈波

张宁 修月川 钱靖

戴尚亚

主持人：张毅 冀玉华

健康之路节目播出时间

首播：（中央二套）周一至周五 10:08

重播：（中央二套）周一至周五 6:00

（中央十套）周一至周五 15:15

第一部分 经期生活指导

月经不调与头痛/3

月经不调是妇科常见问题之一，病因可能与脑部的疾病有关。为什么脑部的疾病会导致月经不调？脑垂体有什么功能？怎样治疗脑垂体方面的疾病？要了解更多问题，请关注山东省千佛山医院妇产科主任荣风年教授和该院神经外科中心主任刘树山教授的讲解。

月经到底是怎么回事？/4

月经应有什么样的规律？/4

正常月经的失血量是多少？/4

哪些原因可以导致月经不调？/5

由于工作紧张造成月经周期不准该怎么办？/5

月经不调和不孕之间有关系吗？/5

脑垂体在身体内有怎样的功能？/6

脑垂体的结构是什么样的？/6

脑垂体出现了问题，会有哪些症状？/7

脑垂体常出现哪些病变？/7

引起头痛的原因有哪些？/7

通过哪些检查可以诊断脑垂体瘤？/8

对于脑垂体瘤应该怎样治疗？/9

脑垂体瘤手术是否给患者带来很大的痛苦？/9

微创切除脑垂体瘤手术有什么风险吗？/9

目 录

CONTENTS

脑垂体瘤术后的患者需要注意什么? /10

热线问答/10

月经与女性健康/14

月经是伴随女性长达 30 多年的生理现象。每次月经来潮往往会引起疼痛、烦躁、畏寒等种种不适症状。那么痛经是什么原因引起的? 应该怎样治疗? 什么是经前期紧张综合征? 绝经期的女性应该注意什么? 要了解更多的知识, 请关注刘亚欣和岳湘萍两位主任医师的讲解。

月经会伴随女性多长时间? /15

月经会给女性带来哪些不适感觉? /15

未婚女性在经期中有哪些痛苦? /16

什么原因会导致痛经? /17

女孩初潮出现疼痛可以服用止痛药吗? /17

怎样缓解经期的疼痛? /18

“牛奶加蜂蜜, 痛经何足惧”真有如此效果吗? /18

为什么有些女性在月经前会表现出脾气异常? /18

婚后经前期紧张综合征能缓解吗? /19

多囊卵巢综合征应该怎样治疗? /20

第二部分 性生活指导

关注女性性健康/25

健康和谐的性生活是人生幸福的重要组成部分。那么性

对于女性的身心健康有什么作用？哪些疾病能影响性生活？不同年龄的女性在性生活上应该注意什么问题？对于这些女性最关注的问题，请北京大学第一医院妇产科主任廖秦平主任医师和清华大学附属第二医院性医学科马晓年主任医师来解答。

性对于女性的身心健康意味着什么？/26

生活中最常见的女性性问题表现在哪方面？/27

女性在性生活中常见的问题是什么？/27

女性出现性问题后就无法进行性生活了吗？/28

为什么女性会有这些性问题？/29

患有子宫肌瘤的女性能够过正常的性生活吗？/30

哪些疾病能影响性生活？/30

年轻女性常见的性问题有哪些？/30

女性应该怎样解决常见的性问题？/30

中年女性常见的性健康问题有哪些？/31

热线问答/31

避孕知识知多少/33

人类自主地控制生育速度依赖于避孕知识的普及和避孕技术的发展，特别是对我国这样一个有 13 亿人口的大国来说，意义重大。怎样才能成功地实现避孕的目的？具体的避孕方法有哪些？处在不同时期的女性应该选择哪种避孕方法？请国家计划生育委员会科研所女性临床研究室主任吴尚纯研究员和北京协和医院妇产科范光升主任医师进行解答。



做人工流产手术的女性有多少是由于避孕失败造成的? /34

用麻醉药可以辅助人工流产手术的患者减轻痛苦吗? /34

怀孕是一个怎样的过程? 避孕的原理是什么? /34

具体的避孕方法有哪些? /35

安全期避孕法效果好吗? /35

采用哺乳期避孕法应该注意什么? /36

哪种避孕方法效果最好? /36

新婚期夫妻可以采用什么方法避孕? /37

已经生育一个子女的女性, 应该采取什么样的避孕措施? /37

对于处在哺乳期的女性应该采取怎样的避孕措施? /38

热线问答/38

避孕是夫妻双方的责任/40

避孕是夫妻双方的事情。因此避孕需要男女双方共同参与。男性避孕有哪些具体的方法? 安全套的功能有多大? 女性何时放节育环好? 要了解更多关于避孕方面的常识, 请关注国家计划生育委员会科研所生殖医疗中心主任陈振文研究员和沈和主任医师的讲解。

男性有哪些避孕方法? /41

避孕套有哪些功能? /41

采用体外排精的方式进行避孕的效果可靠吗? /42

女性放宫内节育器有哪些注意事项? /42

热线问答/43

安全套与性健康/46

在性的问题上，性健康比性快乐要重要得多，特别是在当前人类尚不能战胜艾滋病这个恶魔的时候。因此在性生活中正确地使用安全套是保障性健康的重要方法。那么安全套在使用中应注意什么？使用安全套真的会影响性快感吗？安全套有预防艾滋病的效果吗？要了解更多的知识，请关注中国协和医科大学张孔来教授的讲解。

为什么在安全套的问题上会出现高认知、低使用的情况？/47

群众在安全套使用问题上的认识有哪些不足？/48

使用安全套会影响性交的质量吗？/49

使用安全套应注意什么问题？在性交末期再戴上安全套，这样的做法对吗？/49

安全套预防性病的效率有多高？/49

安全套的安全性和价格挂钩吗？/50

艾滋病病毒有可能穿过安全套吗？/50

为什么现在很重视安全套的使用问题？/50

什么是安全性行为？/51

通过性传播的艾滋病感染者中，女性受到的伤害是不是更大？/51

实行安全套工程可以有效切断艾滋病的传播途径吗？/51

对青少年进行性教育会对他们有负面影响吗？/52

如果婚前检查查出对方患有艾滋病还可以结婚吗？/52

如果进行了不安全的性行为，需多长时间去进行艾滋病病毒



检查? /53

目前我国在免费进行艾滋病病毒检测和治疗等方面有什么新政策? /53

热线问答/54

育龄女性慎流产/55

孕育生命是一件神圣的事情。可是, 当一个生命突然来临, 一些女性还没有做好准备去迎接这个生命的时候, 很多人就选择用人工流产来终止妊娠, 殊不知人工流产会对女性造成很大的伤害。那么人工流产会给女性带来什么危害呢? 怎样治疗习惯性流产? 请关注刘亚欣主任医师和北京新兴医院雷慧敏副主任医师的讲解。

目前年轻人做人工流产的比率高吗? /56

人工流产是一个怎样的过程? /57

进行手术流产时, 医生能看到胚胎的样子吗? /58

医生的技术水平会给患者带来不同的感觉吗? /58

在刮宫中由于医生的经验不足会给女性带来什么样的伤害? /58

什么叫习惯性流产? /59

习惯性流产和首次怀孕就进行人工流产之间有直接的关系吗? /60

怎样治疗习惯性流产? /61

怎样将流产的伤害降到最低? /62

什么叫体温双向? /62

不同的人应该怎样选择适合的避孕方法? /62

热线问答/63

第三部分 孕期、围产期生活指导

生育一个健康的宝宝/69

出生缺陷对于只生育一个孩子的家庭有着巨大的影响。为什么新生儿会有出生缺陷? 出生缺陷有哪些种类? 怎样才可以避免发生新生儿出生缺陷? 请北京大学生育健康研究所所长李竹教授和“中国提高出生人口素质、减少出生缺陷和残疾行动的首任爱心大使”王姬共同解答、探讨这些问题。

婴儿出生缺陷具体有哪些类型? /70

我国提出的降低出生缺陷3个百分点的目标能够实现吗? /72

为什么我国北方地区出生缺陷发生率比较高呢? /73

我们可以从食物中摄取到叶酸吗? /73

孕妇应该在什么时候开始补充叶酸? /73

您接受爱心大使这个任务时心情是怎样的? /74

出生缺陷的三级预防/75

生育一个健康宝宝是所有家庭的心愿。但是由于遗传、环境等各种因素的影响, 出生缺陷的比率正在不断加大。怎样才能避免出生缺陷的发生? 出生缺陷三级预防措施的具体内容是什么? 做好婚前检查有什么意义? 要了解更多情况, 请关注北京大学生育健康研究所所长李竹教授和北京协和医



院妇产科副主任边旭明教授的讲解。

现在婴儿出生缺陷的比率是在逐渐增加吗? /76

婴儿出生缺陷可以预防吗? /77

预防出生缺陷的第一道防线是什么? /77

预防出生缺陷的第二、三道防线是什么? /78

预防出生缺陷, 孕妇应该怎样服用叶酸? /79

热线问答/79

孕期保健常识/82

孕育新生命的过程是一个科学的过程。做一名有孕育知识的妈妈, 才能给未来的宝宝带来健康。对于准妈妈来讲, 孕期应该注意什么? 孕期反应会影响胎儿的发育吗? 新生儿的体重应该控制在多少为好? 要了解这些关键问题, 请关注北京大学第一医院妇产科陈倩教授和董悦主任医师的共同讲解。

孕期保健应从什么时候开始? /83

有早孕反应后应去医院看病吗? /84

早孕反应会影响胎儿的发育吗? /85

通过 B 超可以检查胎儿的发育情况吗? /85

孕期是不是应加强营养、多吃东西, 以便生一个大胖孩子? /85

热线问答/86

临产妈妈须知/91

“十月怀胎，一朝分娩。”怀孕的艰辛会被迎接一个新生命到来的喜悦所代替。临产妈妈应做好哪些准备？要做哪些必要的产前检查？何时应到医院待产？要了解更多知识，请关注从事妇产科工作30余年的中日友好医院周良鸿主任医师和电视台记者张越的讲解。

怎样判定是否怀孕？/91

孕期不同阶段是怎样划分的？各个时期有哪些注意事项？/92

产前检查都包括哪些内容？/92

孕妇做B超检查对胎儿有影响吗？/93

为什么要为孕妇检查宫高、腹围？/93

到怀孕后期怎样判断胎动是否正常？/94

到了怀孕晚期胎心跳动应该是多少？/94

孕晚期的准妈妈能进行较频繁的运动吗？/94

孕妇在饮食上有什么需要注意的问题？/95

孕妇的体重控制在什么状态最合适？/95

妊娠晚期应该在什么情况下去医院待产呢？/96

应该选择怎样的分娩方式？/96

热线问答/96

水中分娩/98

水中分娩作为国际上一种先进的分娩方式正在被广泛采用。但是这种分娩方式究竟有什么好处？能保证母子平安吗？



所有的产妇都适合采用水中分娩这种生产方式吗？对于这些疑问，请黑龙江省康复医院产科齐宏艳主任和牛秀芹教授进行解答。

水中分娩是一个什么样的过程？/98

水中分娩是怎样发展起来的？/100

为什么要成立专业的水中分娩中心呢？/100

目前国际和国内开展水中分娩的情况是怎么样的？/100

水中分娩有什么好处呢？/101

一般情况下生产要经历哪些阶段呢？/101

为什么不让产妇在一开始痛时就进入水里呢？/102

水中分娩，对水质和水温都有什么样的要求？/103

为什么产妇进行水中分娩，医生还要做剖宫产的准备？/103

水中分娩真的能减轻产妇的疼痛吗？/104

产妇水中分娩有固定的姿势要求吗？/104

水中分娩为什么能减轻产妇的疼痛感？/104

水的压力会影响产妇生产过程中使劲的力量吗？/105

水中分娩能造成胎儿呛水吗？/105

孩子出生后，为什么要轻拍他（她）的后背？/106

水中分娩产妇的出血量大吗？/107

水中分娩会增大产妇感染的可能吗？/107

水中分娩宝宝的身体会受影响吗？/108

为什么胎盘不在水里娩出，而是到产床上娩出呢？/108

什么是侧切？/108



没有侧切的产妇能恢复得更快一些吗? /109

刚出生的宝宝能游泳吗? /109

水中分娩后, 母婴的健康状况稳定吗? /110

所有的产妇都适合水中分娩这种生产方式吗? /110

水中分娩为什么要有年龄段的规定呢? /111

热线问答/111

揭开“奶水不足”的真相/112

母乳喂养不仅仅是传递营养, 更是一种爱的传递, 一种生命的延续, 所以建议更多的母亲一定要坚持母乳喂养。母乳喂养有什么好处? 怎样给宝宝喂奶才是正确的? 按需哺乳的含义是什么? 要了解更多常识, 请关注高峰主任医师和北京妇产医院护理部主任王立新副主任护师的讲解。

为什么现在母乳喂养的比率越来越低? /113

母乳喂养是所有的女性都具备的能力吗? /114

为什么现在很多妈妈不愿进行母乳喂养? /115

宝宝吸吮所带来的痛苦, 会影响母乳喂养吗? /116

什么样的情况才算是奶水充足呢? /116

为什么孩子总是哭闹, 是没吃饱吗? /116

哪一种哭声是表示宝宝饿了? /117

按需哺乳的含义是什么? /118

孩子把奶头都吸吮破了, 肯定是不够吃吗? /118

奶水看起来很稀, 是不是营养不够呢? /119



母亲坚持母乳喂养的信心能促进奶量的增长吗? /119

热线问答/122

围产期保健常识/125

妊娠分娩是台戏，这戏里有很多篇章都需要年轻的夫妻来扮演。他们应该从孕期保健、孕期教育开始，直到顺利分娩为止，在这个全过程中努力扮演好自己的角色，这样才能得到一个健康的宝宝，才能做到母子平安、健康。要了解更多关于母婴保健、科学分娩、母乳喂养等方面的知识，请关注北京妇产医院副院长张为远教授和黄醒华教授的讲解。

母子保健为什么要从围产期开始做起? /126

为什么说妇幼保健是人类保健的主流? /126

为什么很多人会选择剖宫产这种生产方式? /127

自然分娩的孩子在协调能力、呼吸系统发育等方面会更好一些吗? /127

哪些产妇需要剖宫产? /128

自然分娩的疼痛可以减轻吗? /128

现在的接生方式有了哪些变化? /129

为什么要让产妇了解母婴方面的知识? /129

母乳喂养有什么好处? /129

哺乳可以帮助产妇体形恢复吗? /130

母乳喂养的孩子能获得许多抗体吗? /130

给婴儿洗澡，对其进行辅助游泳等护理对孩子健康有什么好

处? /130

孕妇能使用手机、电脑吗? /130

什么叫胎盘老化? /131

第四部分 妇科炎症与肿瘤

不可忽视的阴道炎/135

妇科炎症是困扰女性的常见疾病。由于很多人常常对病情羞于启齿，因而无法得到及时治疗。妇科常见病如阴道炎是一种什么样的疾病？有什么症状？宫颈糜烂是怎么发生的？会不会癌变？性行为可以导致妇科炎症吗？要了解更多知识，请关注刘亚欣主任医师和孙永生博士的讲解。

阴道炎是一种什么样的疾病？有什么症状？ /136

阴道炎患者用香皂、栓剂或洗液来清洗的做法正确吗？ /137

阴道炎患者用 PP 粉清洗，可以吗？ /137

阴道炎有几种类型？ /137

阴道炎是怎么得上的？与性行为和卫生习惯有关吗？ /138

怎样才能消灭霉菌呢？ /139

女性平时选择什么样的洗护液比较好？怎样洗才是正确的？ /139

阴道炎为什么会反复发生呢？ /140

宫颈糜烂是不是一种比阴道炎更为严重的妇科炎症？ /140

宫颈糜烂会不会癌变？ /141

宫颈糜烂是怎么发生的？有什么样的症状？ /141

宫颈糜烂应该怎样治疗？ /141