

现代健康须知丛书

2 JIAN KANG

关注妇女儿童健康

主编 蔡虹 吴菁 徐芝琼 魏刚



武汉出版社

现代健康须知丛书 2 JIAN KANG

关注 妇女儿童 健康

主编 蔡虹 吴菁 徐芝琼 魏刚



武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

关注妇女儿童健康/蔡虹等主编. —武汉:武汉出版社,2007.5

(现代健康须知丛书)

ISBN 978 - 7 - 5430 - 3627 - 7

I. 关… II. 蔡… III. ①女性 - 保健 - 基本知识②儿童 - 保健 - 基本知识 IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 010340 号

书 名:关注妇女儿童健康

主 编:蔡 虹等

责任编辑:吕植壮

封面设计:孙菊红

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华下路 103 号 邮 编:430015

电 话:(027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail:wuhanpress@126.com

印 刷:武汉中科兴业印务有限公司 经 销:新华书店

开 本:880mm × 1230mm 1/32

印 张:9.75 字 数:262 千字 插 页:3

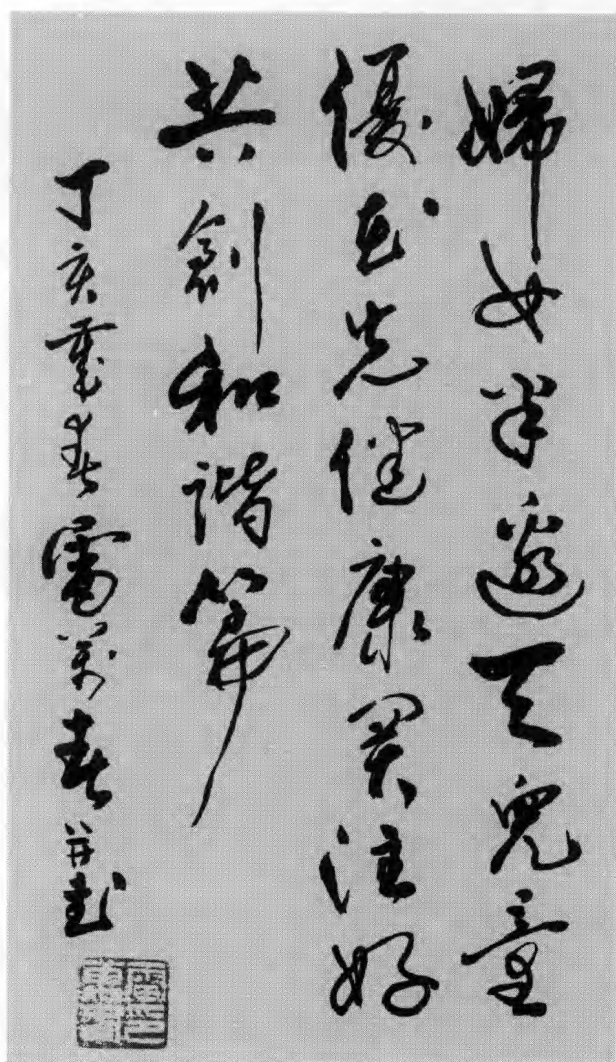
版 次:2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数:0001 - 3000 册

定 价:30.00 元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。



本书题词者：雷万春，男，1933年出生，湖北省社会主义学院原党委书记，中华诗词学会常务理事，湖北诗词学会常务副会长，中国书法家协会会员，著名书法家。

丛书顾问 张应天 桂希恩 禹鲁民

丛书总主编 胡汉昆 周凤英 胡兴寿

主 编 蔡 虹 吴 菁 徐芝琼 魏 刚

副主编 邵元平 彭 洁 王健华 黄国良

编著者 (按姓氏笔画排列)

王健华 长江日报新健康报社

王细晶 湖北航天医院

王 群 武汉市玛利亚妇产医院

江少臣 湖北省直机关医院

刘 劲 中华医学会武汉分会

汤代国 中华医学会武汉分会

邬扬绚 武汉市第十一医院

吴 菁 华中科技大学协和医院

吴秀娟 武汉市普仁医院

周凤英 武汉科技大学附属医院

范敬东 湖北航天医院

罗 源 武汉市第十一医院

洪 玮 中华医学会武汉分会

胡汉昆 武汉大学中南医院

胡兴寿 中华医学会湖北分会

胡家盛 医药导报编辑部

胡小峰 湖北省妇幼保健院

胡仲新	武汉市第七医院
邵元平	湖北航天医院
徐华琴	湖北省化学研究院
徐芝琼	湖北省疾病预防控制中心
陈瑾	湖北省疾病预防控制中心
孙菊红	湖北省疾病预防控制中心
程健平	武汉市精神病院
黄欢	武汉市第十一医院
黄国良	湖北航天医院
盛洪	华中科技大学梨园医院
蒋文	武汉军区总医院
程颖	湖北省妇幼保健院
彭洁	广东省计划生育研究所
彭凌	中华医学会武汉分会
谢裕	医药导报编辑部
詹芳	湖北省轮船总公司医院
蔡虹	深圳市计划生育服务中心
魏刚	武汉市商业职工医院
罗智敏	湖北省疾病预防控制中心

前 言

妇女儿童约占我国总人口的2/3。广大妇女是建设社会主义物质文明、精神文明、政治文明和构建社会主义和谐社会的重要力量。少年儿童是祖国的希望、民族的未来。党和政府历来高度重视妇女儿童工作。近年来,我国妇女儿童的身体健水平有了明显的提高,但仍有若干问题需要引起重视和解决,如婚检、妇女病普查、托幼机构的卫生保健工作等。这些均与妇女儿童的健康密切相关,全社会都应该引起重视。为了满足妇女儿童的需要,我们编写了《现代健康须知丛书2——关注妇女儿童健康》一书。

本书主要介绍了与女性健康相关的知识与女性疾病的防治知识,如性病、艾滋病、阴道炎、盆腔炎、宫颈癌、子宫肌瘤、乳腺癌、红斑性狼疮、多囊卵巢综合征、不孕症、宫外孕、骨质疏松症、高危妊娠的防治,还介绍了优生优育、减肥误区、减肥法、女性心理健康、如何处理现代式离婚以及如何保持女性青春常在等有关内容。本书关注儿童健康的内容是为了进一步加强儿童保健,预防现代病、常见病以及培养

聪明、健康的孩子。

本书编著者主要是各医疗机构的专家,也有从事健康教育或卫生管理的人员和专业杂志、报刊的编辑。本书的不足及错误之处,希望读者、专家和同仁提出宝贵的意见。

编 者

2007 年 4 月 20

目 录

前 言	(1)
一、关注妇女健康	
1. 关注女性性健康	(1)
2. 性生活应该注意的有关问题	(4)
3. 找一个比自己大的女人做伴侣	(6)
4. 阴道炎本是女性疾病,却因男性引发	(9)
5. 男性的精液与女性健康	(11)
6. 月经与女性健康有关吗?	(12)
7. 高考前的女生到底是否需要调经?	(15)
8. 青春期的女孩如何把握好自己的感情?	(18)
9. 10岁就来月经的女孩要到医院检查	(22)
10. 当孩子提出有关性问题时家长怎么办?	(24)
11. 转变母亲的情绪有利于孩子成长	(29)
12. 消除心理障碍是治疗不孕症的重要措施	(32)
13. 我国地中海贫血的发病率高是忽视婚检惹的祸	(34)
14. 高龄初产妇危险有几多?	(37)
15. 堕胎是不育的罪魁祸首	(39)
16. 关于与乙肝患者交朋友、结婚、怀孕等问题	(40)
17. 乙肝患者怀孕最佳在何时?	(43)
18. 带病怀孕酿悲剧	(44)
19. 多囊卵巢综合症与不孕症	(45)
20. 如何诊治多囊卵巢综合症?	(48)

21. 关注妇女, 抗击艾滋·····	(49)
22. 预防艾滋病公益行动——因为爱, 我们要珍惜·····	(53)
23. 预防艾滋病的有效措施是对青少年进行健康教育·····	(55)
24. 艾滋病并非不治之症·····	(57)
25. 如何控制艾滋病在妇女和儿童中传播?·····	(61)
26. 肺结核与艾滋病“狼狈为奸”危害全球·····	(64)
27. 妇女要唤醒男性责任意识·····	(66)
28. 关注同性恋的有关问题·····	(68)
29. 性病有哪些危害?·····	(71)
30. 什么是性病? 哪些性接触对您最危险?·····	(74)
31. 积极防治性病·····	(77)
32. 怎样发现早期性病?·····	(80)
33. 发现性病后的处理方法·····	(81)
34. 化妆品给女人带来美丽也带来病痛·····	(83)
35. 白领丽人十大减肥误区·····	(85)
36. 何谓有氧运动减肥法?·····	(88)
37. 淑女宴芹的中医瘦身生活·····	(92)
38. 以节食来减肥会使免疫功能受到损害·····	(97)
39. 白领女性的“专利”——骨质疏松症·····	(98)
40. 宫外孕使当妈妈梦想破灭·····	(101)
41. 乳腺癌是严重威胁女性健康的疾病·····	(103)
42. 如何早期发现乳腺癌?·····	(106)
43. 关注女孩健康, 警防阴道炎·····	(109)
44. 红斑性狼疮为何被称为“爱咬女性的狼”?·····	(111)
45. “二妹子”——陶玉玲老人抗癌记·····	(114)

46. 读一读古代老子的《道德经》，妥善处理现代家庭婚姻问题·····	(118)
47. 如何让女性青春长驻，容颜不衰？·····	(126)
48. 如何保养女性美丽的皮肤？·····	(129)
二、关注儿童健康	
49. 微量元素与儿童健康·····	(131)
50. 钙、铁、锌元素补充的误区和注意事项·····	(135)
51. 儿童缺锌有哪些症状？·····	(140)
52. 儿童补锌小知识·····	(141)
53. 小华为什么时常啃手指头，注意力不集中？ ——浅谈儿童铅中毒·····	(143)
54. 现代病之一：肥胖症·····	(145)
55. 现代病之二：胃病·····	(148)
56. 现代病之三：电脑病·····	(150)
57. 现代病之四：空调病·····	(151)
58. 现代病之五：电视病·····	(152)
59. 现代病之六：儿童焦虑症·····	(154)
60. 别让宝宝成了“酸性体质”·····	(155)
61. 从口而入的心理病·····	(157)
62. 儿童不宜过多食用的损脑食物·····	(159)
63. 儿童发热少吃糖·····	(160)
64. 糖尿病易“偷袭”小胖墩·····	(161)
65. 肥胖儿童多发生Ⅱ型糖尿病·····	(163)
66. 儿童糖尿病的早期特征及其后果·····	(164)
67. 患糖尿病的肥胖儿童膳食指南·····	(165)
68. 小孩尿床的原因有哪些？·····	(166)

69. 儿童尿床自尊心受影响应该如何办?	(168)
70. 对待尿床的儿童,家长究竟应该怎么做?	(170)
71. 先天肾气不足型遗尿的中医家庭康复疗法	(172)
72. “懒”妈妈培养出勤女儿	(174)
73. 小女的成长之痛	(176)
74. 儿童生病了还能打预防针吗?	(178)
75. 困扰儿童及家长的难题——便秘	(179)
76. 儿童、青少年与心脏病	(180)
77. 玉屏风真能“挡风”吗?	(181)
78. 两岁以下儿童莫驱虫	(183)
79. 谨防小儿牵拉肘	(184)
80. 小儿发热 慎防四大误区	(186)
81. 小儿发热如何处理?	(188)
82. 孩子发烧的家庭护理	(189)
83. 要让父亲多带孩子	(193)
84. 父母应知道牙齿保健知识	(194)
85. 窝沟封闭保护孩子的牙	(197)
86. 小儿鼻出血怎么办?	(199)
87. 包皮过长和包茎是否是一回事?	(200)
88. 给孩子日光浴好处多	(201)
89. 小儿丘疹性荨麻疹	(202)
90. 儿童打鼾不可忽视	(203)
91. 警惕孩子消极暗示	(205)
92. 如何识别儿童孤独症的早期症状?	(207)
93. 儿童多动症应该早调治	(208)
94. 观察婴儿征兆辨疾病	(210)

95. 窥探婴儿囟门辨疾病·····	(212)
96. 分辨幼儿疹子辨疾病·····	(214)
97. 夜间磨牙的危害及矫治·····	(215)
98. 小儿腹痛反复发作怎么办? ·····	(216)
99. 保护孩子听力,消除家居噪音 ·····	(219)
100. 乙肝表面抗原阳性儿童能否收入托儿所或幼儿园? ···	(220)
101. 幼儿学步警惕发生骨折 ·····	(221)
102. 孩子应穿健康鞋 ·····	(222)
103. 婴幼儿智力低下有先兆 ·····	(224)
104. 给孩子多吃点健脑食品 ·····	(225)
105. 开发右脑是开发儿童灵感与创造力的途径 ·····	(227)
106. 在3岁以前尽可能地打开孩子们的右脑 ·····	(228)
107. 培养右脑功能的方法 ·····	(230)
108. 能让孩子将来聪明的“综合工程” ·····	(233)
109. 宝宝吃苹果,聪明又健康·····	(235)
110. 婴幼儿“游泳”能促进大脑发育 ·····	(237)
111. 让婴幼儿多看多认长见识 ·····	(238)
112. 宝宝的学习从出生就开始 ·····	(239)
113. 跳绳能让孩子更聪明 ·····	(240)
114. 天热了,小儿应防哪些病? ·····	(241)
115. 小儿结核病有哪些症状? ·····	(243)
116. 警惕小儿春季流行病——红眼病 ·····	(244)
117. 春暖花开儿童防“炸腮” ·····	(245)
118. 警惕儿童支原体肺炎 ·····	(247)
119. 儿童夏季常患的传染病 ·····	(249)
120. 如何诊断儿童急性细菌性痢疾? ·····	(251)

121. 轮状病毒与儿童腹泻	(252)
122. 夏季当心孩子食物中毒	(256)
123. 如何解除儿童哮喘病反复发作的烦恼?	(257)
124. 泪眼宝宝是何原因引起的?	(259)
125. 小心小儿牛奶贫血症	(261)
126. 什么是血友病?	(262)
127. 常见的 8 大类母源性疾病	(265)
128. 维生素 A 帮助提高儿童抵抗力	(267)
129. 让孩子吃出一个聪明的大脑	(268)
130. 豆奶,奶粉,牛奶——哪一种更有益?	(270)
131. 婴幼儿喝酸奶好处多	(271)
132. 生个胖娃娃好吗?	(272)
133. 孩子多吃水果长大不易患癌	(274)
134. 蔬菜是宝,食用有技巧	(275)
135. 多吃糙米、蔬菜能改善儿童过敏	(277)
136. 诸多隐患阻碍儿童健康	(278)
137. 为何某些儿童补钙还缺钙?	(280)
138. 如何远离食品中的激素与抗生素	(282)
139. 如何避免激素与抗生素对儿童的侵害	(283)
140. 特发性肠吸收不良综合征是小孩越养越瘦的可能 因素	(285)
141. 宝宝从吃奶到吃饭	(287)
142. 母乳喂养好处多	(293)
143. 婴儿含吮乳头的正确姿势	(295)
144. 用手抓饭可增进宝宝食欲	(296)
145. 分析小儿厌食原因,提高宝宝食欲	(297)

一、关注妇女健康

1. 关注女性性健康

2004 年我国首次大型女性性状况社会调查引起了人们极大的关注,从中发现普遍存在的问题。调查中 93.8% 的人肯定了性的重要,52% 的人经常获得性乐趣。这些数据表明女性在性观念上走向成熟和开放。还有占女性 74.8% 的人曾经有过性问题,50% 的中年女性问题明显。值得注意的是在遇到这些问题的時候,只有 7% 的人选择就医,88% 的人不采取措施。这样做不仅会危及到夫妻关系,而且还可能使某些严重的疾病延误治疗。

这次的女性性状况社会调查不但引起了女性的重视,还唤起了全社会对女性性行为 and 性心理现状的关注和思考。性对于女性的身心健康到底意味着什么? 和谐的性生活对于女性的身体健康是非常重要的,和谐的性生活能够保证女性有一个很好的内分泌环境,也能使女性有一个很好的机体免疫状态来抵御各种疾病的侵袭。另外良好的性生活也能够很好地释放现代生活带给女性的种种压力。当然良好的性生活还能使夫妻感情融洽,使家庭更加稳定,也是对社会的贡献。

女性性问题最多的,大部分都是中老年女性,很多中老年女性好像觉得自己年龄大了,羞于谈性,但是社会在进步,现在不仅仅是中老年女性越来越多地谈论性健康问题,包括肿瘤病人在疾病的稳定期也需要这方面的关心和爱护,能够得到家庭关爱的肿瘤病人,病情的稳定期一般非常长,而且精神状态非常好,免疫力也

是加强的。

调查表明 74% 的女性曾经有过性问题,那么女性常见的性问题都有哪些?

我们来谈谈女性正常的性反应过程,首先必须有这种性的欲望,然后进入兴奋状态,最后再达到性生活的高潮,这时候性的能量以及紧张情绪得到了充分释放,高潮过后会逐渐消退。在这个过程中可能出现一些相应的问题,比如在性欲期就可能出现性欲低下、性厌恶、性欲亢进(很少见)等表现。兴奋期的常见状态就可能出现性唤起障碍,主要生理特征就是阴道润滑不足。这种性唤起障碍的病人是很多的,不论在哪个年龄都可能遇到。接着到了高潮期也可能出现高潮障碍或者说无高潮。从理论上讲,整个性反应过程都做到十全十美当然是最好的,一般来说男性几乎在所有的性生活中都可以达到高潮,但是对于女性来说,女性的高潮来得相对要慢一些,条件也要求得高一些,大约有 8% ~ 10% 的女性一生都没有达到过高潮,三分之一左右的女性很少能达到高潮,这和男性是截然不同。

另外还有两种和性反应周期关系并不密切的常见性功能障碍,一个是阴道痉挛,一个是性交疼痛,在性交的开始阶段和其他阶段都可能出现这样的问题,甚至于在性生活结束后还会出现性交疼痛。

女性出现性问题是和男性一样就没法继续进行性生活?

由于性器官的特点和人类性生活的性质,都决定了尽管女性存在种种性生活方面的障碍,但是基本上性生活还可以继续下去,除非是严重的唤起障碍,特别是老年女性,可能因为疼痛无法继续进行性生活。还有就是如果有了阴道痉挛也就不可能进行性生活,阴道痉挛的发生率是非常低的,而且只要治疗就可以完全获得解决。

近些年,医生接诊有性问题的女性比以前多了,性兴奋这几个

阶段可能出现的问题我们在日常工作中都能遇到。性反应周期是一个生理周期,但是影响因素还是很多的,比如性欲的问题常常和夫妻间的感情有一定的关系,如果感情不好,性欲就可能出现障碍,这种问题并非器质性的问题,是暂时性的。双方应该主动进行沟通,增进感情。见到最多的还是女性的性唤起障碍,具体表现就是女性的阴道分泌不足。原因有很多,包括中老年女性激素问题,年轻女性最常见的感染问题等等。现在生殖道感染和性传播疾病在我国已经引起了各方面的重视,在夏季做过一个全国性流行病学调查,发现在妇产科门诊就诊的病人当中,因为炎症疾病来就诊的大约能达到 55%。

为什么女性会出现这些性问题?

首先是一个观念问题,以前认为女性只是一个生育的机器或者就是男性泄欲的工具。对于女性性问题的关注主要是最近 50 年左右开始。观念问题之后就是心理问题,因为从小的认知不可避免会影响到心理,对性就容易有一种偏见,比如女性在生理上有要求的时候不敢表达,害怕丈夫说她不正经等等。观念问题尤其对于中青年女性来说是最主要的,一些女性也说到她们有这种需求,但是由于这个年龄的男性社会压力大,回到家都很疲劳,有时候满足不了女方要求的时候,自己也不敢说,这样逐渐就形成了一种不能排解的积怨,就造成了女性的内分泌紊乱、月经不调等情况出现。