

张志清

著



妇女

健康保健

中国医药科技出版社

妇女健康保健

张志清 著

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女健康保健/张志清著. —北京: 中国医药科技出版社, 2007.9

ISBN 978 - 7 - 5067 - 3762 - 3

I. 妇… II. 张… 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 145244 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 责编: 010 - 62245386 发行: 010 - 62244206

网址 www.cspyp.cn www.mpsky.com.cn

规格 787 × 1092mm $\frac{1}{32}$

印张 11 $\frac{3}{4}$

字数 249 千字

版次 2007 年 9 月第 1 版

印次 2007 年 9 月第 1 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3762 - 3

定价 20.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内容提要

本书从妇女一生中几个重要阶段即青春期、婚育期、孕产期、更年期讲述保健的方法和相关疾病的防治。适合广大妇女参考使用。

前 言

妇女的一生是一个连续发育和发展的过程，称其为生命环。健康是有累积性的。妇女一生中早期的健康程度，往往对后期的健康有密切的影响。妇女一生生殖功能变化复杂，要经历结婚、妊娠、分娩、产褥、哺乳、避孕等特殊生理过程，在这一漫长的阶段中，如果忽视妇女健康保健，不仅会导致妇女伤残，而且会影响胎婴儿健康与生命安全。妇女在青春期和更年期，生殖系统及其功能发生极大的变化，心理和社会适应能力也有巨变，如果健康保健和自我保健不当，将会影响青春期女子的正常发育和使更年期妇女衰老提前。

保护妇女健康，重视母亲安全是社会进步的标志，是国际社会对人类的承诺。进入 21 世纪，在人类社会进步和发展中，生命的准备、生命的保护和晚年生活质量已成为有关健康的三个主题，以健康保护和健康促进为中心的保健服务，通过加强健康教育，提高人们的自我保健意识和能力，建立有利于健康的生活方式和环境，是妇女健康的发展方向。

随着妇女对健康需求的提高，更加希望掌握卫生保健知识，培养健康意识和观念，自愿采纳有利于健康的行为和生活方式，减少或消除影响健康的危险因素，预防疾病的发生和发展，促进健康和提高生活质量，能够在面临促进健康、预防疾病、治疗与康复等健康问题时，能够在知情同意的前提下，做出恰当的行为选择。作者写本书的目的也就是为适

应这种需求，为妇女健康保健提供一些参考。

潍坊医学院护理学院李秀艳院长给予了本书大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢。

张志清

2007 年 8 月 8 日

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 妇女健康保健的特殊性及重要性	(1)
第二节 妇女健康保健工作的发展	(2)
第二章 青春期保健	(9)
第一节 青春期生理卫生	(9)
第二节 青春期心理卫生	(48)
第三节 青春期健康教育	(52)
第三章 婚育年龄保健	(56)
第一节 婚前保健	(56)
第二节 孕前保健	(67)
第三节 孕期保健	(69)
第四节 孕妇营养	(93)
第五节 分娩期保健	(101)
第六节 产褥期保健	(114)
第七节 母乳喂养	(120)
第四章 更年期保健	(129)
第一节 更年期妇女的生理特点	(130)
第二节 更年期妇女的心理特点	(134)
第三节 更年期综合征	(135)
第四节 更年期妇女的性行为特点	(141)
第五节 更年期常见疾病的防治	(143)

第五章 孕产期孕产妇、胎儿、新生儿常见病的防治

.....	(151)
第一节 妊娠合并心脏病.....	(151)
第二节 妊娠合并肝脏疾病.....	(154)
第三节 妊娠合并糖尿病.....	(160)
第四节 妊娠高血压疾病.....	(163)
第五节 胎儿宫内生长受限.....	(169)
第六节 早产.....	(175)
第七节 过期妊娠.....	(179)
第八节 胎膜早破.....	(182)
第九节 羊水栓塞.....	(186)
第十节 产后出血.....	(190)
第十一节 产后精神障碍.....	(194)
第十二节 威胁围产儿生命的常见病防治及抢救	(200)

第六章 妇科常见病的防治..... (225)

第一节 妇科常见病的普查.....	(225)
第二节 妇科生殖道感染.....	(235)
第三节 妇女常见恶性肿瘤的防治.....	(245)
第四节 性传播疾病的防治.....	(264)
第五节 子宫脱垂和尿瘘.....	(286)
第六节 月经病.....	(291)
第七节 子宫内膜异位症.....	(309)
第八节 异位妊娠.....	(314)

第七章 节育与避孕·····	(320)
第一节 概 述 ·····	(320)
第二节 避孕原理·····	(321)
第三节 避孕方法·····	(324)
第四节 意外妊娠补救措施·····	(359)

第一章 绪 论

第一节 妇女健康保健的特殊性及重要性

一、妇女健康保健工作的特殊性

顾名思义，妇女健康保健学是一门以提高和维护妇女和儿童身心健康为目标的科学。妇女和儿童都属于人群中较脆弱的部分，他们占人口的 2/3，在我国现阶段约有 6 亿人是妇女保健对象。妇女与儿童间又有着特殊的依存关系，因此保护妇女和儿童的工作常是密不可分的。

一个胎儿要在母腹中有保护的条件下，发育 40 周，由于它的各系统各器官都远未达到成熟，在其发育成长过程中，很容易受到大环境（母亲所处的）、小环境（母亲体内）中不利因素的侵害，轻则致病致残，重则甚至致死。为了保证胎儿、婴儿、儿童的健康发育，必须保护他们一方面不受外界不利因素的侵害，另一方面通过合理营养、锻炼等促进其身心的健康发展。

妇女一生中生理变化很大，先从儿童期经过青春期而步入性成熟期后，又经过一个更年期进入老年期。在这两个过渡时期中，都发生巨大的生理变化和心理变化。青春期和更年期的变化，可能是缓慢的，也可能是比较急骤的。这些生理变化，可以引起身心方面不同程度的波动，而影响其工作生活甚至短期内使健康失衡。至于在生育年龄，妇女要经历结婚、怀孕、分娩和哺乳各时期的较大生理变化。在一般情

况下，这些变化属于生理范围，一旦变化超出正常范围，就可能产生不利于母亲或胎儿、婴儿生命和健康的后果。

二、妇女健康保健工作的重要性

儿童代表着国家的未来，儿童体质的强弱，直接影响到民族的素质和国家的兴旺富强。少生优生是我国的国策，这个国策的实现需要通过妇女健康保健工作的实施才能实现。反过来，如果妇女健康保健工作有漏洞、有缺点，致使人口过多过快增长，使更多病残儿出生，则不仅家庭幸福受到破坏，对社会和国家的发展和建设也会产生不良影响。这就需要从胎儿、婴儿时期起，就重视营养卫生、体格锻炼和预防疾病，使整个民族身心素质不断提高。妇女约占我国人口半数，妇女们在各年龄段的健康不仅是完成“半边天”任务的保证，也是振兴民族的重要一环。所以妇女健康保健工作不是权宜之计，而是关系到民族兴旺国家富强的大事。

第二节 妇女健康保健工作的发展

一、祖国医学中的妇女卫生

祖国医学有着悠久的历史，一些经典著作中，有许多至今仍有指导意义的论点和经验。在人类与疾病作斗争的历史长河中，人们都是先认识疾病痛苦，研究其诊断和治疗，然后再发展到重视预防。在祖国医学古典著作中，早就有“土医治未病”的提法，说明我们祖先早就认识到在病症未表现出来之前，能施治的医生才是高明医生。我国先辈的预防观点是我们应引以为荣的。虽然我国处于封建统治的时间较

长,“男女授受不亲”等封建思想习俗,大大妨碍了男医生研究妇女疾病和胎产保健等问题。例如,古书中有“男虽十六而精通,必三十而娶;女虽十四而天癸至,必二十而嫁。皆欲阴阳完实。”这是古人提倡晚婚的陈述。对于月经卫生,古人提倡防经期“惊怒劳役”和要“禁房事”。在孕期,嘱“勿乱服药、勿过饮酒、勿妄针灸”等孕期卫生常识,亦有要求孕妇要多活动不要多睡卧等。生产时,要求选稳重产婆,注意营养进食,“腹内虽痛切莫慌,舒身仰卧容胎转,静待生时不要忙”等。在选乳母时嘱寻身体强壮有哺育经验的。提倡婴儿于半岁后加辅食;主张在风和日丽时抱婴儿到户外见风见日光以锻炼身体。我国于16世纪中叶(1567~1572年)已发明用人痘预防天花,这比国外发明种牛痘要早200年。在封建社会中,妇女受父权、夫权、族权的深重压迫,家庭社会地位很低,其疾病往往与精神受压抑有关。古代医生说“宁医十男子,不医一妇人”,是因为妇女身病与心病有密切相关,妇女叙述病史又隐讳深藏,所以治妇女病难。这说明中医很重视精神心理与疾病的关系。

二、现代医学中的妇女健康保健

在19世纪中期,西医传入中国,它是以教会、学校和医院,三位一体的方式进入中国的。开始是在我国一些通商口岸建立与教会(天主教或基督教)学校毗邻的妇婴医院。当时是作为一种慈善事业,带来了新法接生和妇女儿童疾病的治疗。从全国广大妇女儿童来说,还得不到保健服务。之后更多的医院和医学院校建立起来了。我国第一座助产学校是在1929年由女博士杨崇瑞在北京创建的。她在教

育改造旧接生婆同时，培养了一批高级助产士（高中毕业学三年），任妇幼卫生师资和骨干，由这类助产学校培养的人才，分配到全国各地，从事教育和服务，以便更多妇女受益。但在解放前这些人员和设施主要集中在城市，广大农村妇女还是面临早婚、多产、高死亡率的情况。

长期的战争环境，人民颠沛流离，贫病交加，极大地制约了妇女保健工作的开展、普及与提高。当时政府虽也办一些助产学校和妇幼保健机构，但只为城市少数人服务，广大妇女儿童的健康保健问题根本得不到重视，到1949年孕产妇死亡率为7‰，而婴儿死亡率高达200‰。

在共产党领导下的解放区，虽然人民生活受战争影响也极端艰苦，对妇女儿童都给以力所能及的保护和照顾。例如，对女工施行劳动保护、产假、童工等都有明确规定。解放区设立的保育院、托儿所，举办的助产训练班，推广消毒接生和宣传卫生知识和破除迷信等工作，不仅造福于解放区广大妇女儿童，也为解放后新中国妇幼保健事业的大发展，积累了经验，奠定了基础。

三、中华人民共和国成立后妇女健康保健事业的快速发展

中华人民共和国成立以后我国妇女保健事业进入快速发展时期。我国妇女在政治、经济、社会等各方面享有与男子同等权利，妇女的生命权、健康权、受教育权等从根本上得到了保障。下面仅就几点重要的发展和经验加以论述。

1. 从法律高度确定了我国母婴保健工作方针

“以保健为中心，以保障生殖健康为目的，实行保健

和临床相结合,面向群体,面向基层和预防为主。”这一方针突出体现了母婴保健工作的特点。其中以保障生殖健康为目的的提法明确了我国母婴保健工作的最终目的,适应国际社会关于生殖健康的倡导和服务理念,对于提高我国人民生殖健康水平,提高出生人口素质具有重要意义。

2. 从法律高度维护妇女儿童健康

《中华人民共和国宪法》规定:“婚姻、家庭、母亲和儿童受国家的保护。”1994年颁布的《中华人民共和国母婴保健法》是根据我国宪法制定的第一部保护妇女儿童权益的专门法律,标志着我国母婴保健工作走向法治管理、依法行政和依法提供服务的轨道。此外,多年来我国颁布和实施的《中华人民共和国婚姻法》、《中华人民共和国妇女权益保障法》、《中华人民共和国劳动法》、《女职工保健工作规定》、《女职工劳动保护规定》、《女职工禁忌劳动范围的规定》,以及《中国妇女发展纲要》、《中国儿童发展纲要》等均体现了我国已逐步完善了保护妇女儿童的法律、法规体系,从而以法律来保障妇女儿童的健康。

3. 建立适合我国国情的妇幼卫生保健网络

在城市有市、区、街道三级组织,在农村有县、乡、村三级基层组织,妇幼保健机构按此模式建立三级服务网络。各级妇幼保健机构有明确的职能分工和协作,在业务管理和指导方面有密切联系,为人们提供较为完善的妇幼保健服务。

4. 将妇女发展作为经济和社会发展的重要组成部分

我国在1995年制定和发布的《中国妇女发展纲要》

(1995~2000年)是我国妇女发展的重要里程碑,其实施改善了我国妇女生存和发展的社会环境,维护了妇女的合法权益,为妇女保健工作的发展创造了有利的社会环境。在《中国妇女发展纲要》(2001~2010年)中关于妇女健康特别指出:

(1) 妇女在整个生命周期享有卫生保健服务,提高妇女的预期寿命。

(2) 提高妇女生殖健康水平。

(3) 保障妇女享有计划生育的权利。

(4) 流动人口中的妇女享有与户籍所在地妇女同等的卫生保健服务。

(5) 将妇女艾滋病病毒感染率控制在较低水平。

(6) 提高妇女的健身意识,增强妇女身体素质。

上述规定充分说明,我国妇女保健工作已成为政府的重要职责和全社会共同关注的问题。因此,妇女健康已得到了根本保障。

5. 争取国际支援和国际合作,妇幼保健服务得到了保障

妇幼保健是生殖健康的基石,母亲安全则是生殖健康的核心。在全球共识和国际日益重视妇幼卫生保健的背景下,全世界的行动目标为2015年“人人享有生殖保健服务”。加大国际合作,学习国际妇幼卫生的新理念、新技术、新理论,对促进我国的妇幼卫生事业发展起到了重要作用。20世纪80年代初期,世界卫生组织在北京、上海分别建立了妇幼保健研究和培训中心,开展了技术业务和科研方面的国际交流与合作。20世纪80年代中期以来,我国扩大了与联合国儿童基金会、人口基金、世界卫生组织和世界银行在妇

幼卫生保健领域中的合作,经过诸多项目的实施,为迅速改变我国老少边穷地区的妇幼卫生落后面貌起到了积极的推动作用。

四、国际妇女健康保健工作发展趋势

1. 妇女健康保健的新理念

在今后一段时间内,“母亲安全”将是妇女健康保健工作的首要任务。除以降低孕产妇死亡率为主要目标外,重要的是要在尊重妇女权利的前提下转变服务理念,改进服务方式,为妇女生命的各阶段提供优质服务。以妇女为中心的服务模式体现以人为本,以妇女为主体,以妇女的需求为基础,鼓励妇女参与和知情选择。

2. 妇女健康保健服务内容

妇女健康保健重要的服务内容包括以下 10 个方面:

- (1) 妇女精神卫生保健。
- (2) 妇女工作和劳动环境保护。
- (3) 妇女一生各期的营养指导。
- (4) 妇女生殖道感染/性传播疾病、HIV/AIDS 防治。
- (5) 开展生殖健康,计划生育和性保健的综合服务。
- (6) 防止妇女在家庭内或家庭外遭受暴力侵袭。

(7) 妊娠分娩虽然是一个生理过程,但每一位母亲和婴儿的健康和生命在此过程中都面临着危险。因此,对每一位孕产妇都应该提供完善的管理和服务。

(8) 母亲安全是女性生殖健康的核心,围产期保健,包括婚前保健和孕前咨询,依然是妇女健康保健工作的重要内容。

(9) 完善和提高青春期保健服务，包括青春期心理咨询、性健康咨询、疾病防治和健康教育。

(10) 开展更年期保健服务，保护和促进更年期妇女的身心健康，提高老年妇女的生活质量。