

策划 陶庆军

nvxingjiankangshouce



女

性

健康

手册



中国人口出版社

蔡鸣 编著

nvxingjiankangshouce



江苏工业学院图书馆
藏书章



女性
健康
手册

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康手册/蔡鸣编著. —北京: 中国人口出版社, 2007. 8

ISBN 978 - 7 - 80202 - 504 - 2

I. 女… II. 蔡… III. 女性 - 保健 - 手册
IV. R173 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 125849 号

女性健康手册

蔡 鸣 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	880 × 1230 1/64
印 张	8.75
字 数	420 千字
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 6 000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 504 - 2/R · 610
定 价	20.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目录

CONTENTS

乳房保健

一、正常乳房及其功能

正常的乳房	(1)
乳房的内部结构	(1)
乳房的功能	(2)

二、乳房的发育

乳房发育	(3)
乳房发育因素	(3)
月经周期与乳房的关系	(4)
乳房过早的因素	(5)
青春期乳房的特点	(5)
少女泌乳的原因	(6)
少乳或缺乳	(7)
巨乳与小乳房	(7)
小乳房不会影响哺乳	(8)

乳头发育异常的危害 (9)
矫正乳头内陷 (9)
乳房发育过迟的原因 (11)
治疗乳房发育不良 (12)

三、乳房的健康检查

乳房检查 (13)
乳房自我检查的方法 (13)
用手检查乳房的方法 (14)
手诊乳房肿块须知 (15)
乳房穿刺检查 (15)

四、乳房疾病

易患乳腺疾病的时期 (16)
月经期乳房胀痛 (16)
性生活后乳房胀痛的原因 (18)
急性乳腺炎 (18)
急性乳腺炎的体征 (19)
急性乳腺炎的治疗 (20)
预防急性乳腺炎 (21)
治疗乳腺炎食疗法 (22)
乳腺小叶增生 (22)
纤维囊性增生 (23)
乳腺增生与避孕药 (23)



CONTENTS | 目录

乳腺增生与癌变	(24)
乳管扩张症	(24)
溢乳 - 闭经综合征	(25)
乳痛症	(26)
乳房纤维腺瘤	(28)
乳腺脂肪组织坏死	(29)
乳房脂肪瘤	(29)
乳腺结核	(30)
乳房湿疹	(30)
良性乳腺病注意事项	(31)
乳腺癌易发人群	(32)
癌前病变	(32)
诱发乳腺癌高危因素	(33)
多次流产促发乳腺癌	(35)
高脂肪饮食与乳腺癌	(36)
避孕药与乳腺癌	(37)
乳腺癌的症状	(37)
乳腺癌常用疗法	(38)
乳腺癌患者注意事项	(40)
乳腺癌病人饮食宜忌	(41)
乳腺癌患者术后康复	(41)
乳腺癌术后性生活	(42)
乳腺癌没有遗传性	(43)
乳头、乳晕瘙痒皮疹	(44)

五、孕产妇乳房保健

- 怀孕后要呵护乳房 (45)
- 怀孕后不要刺激乳头 (47)
- 怀孕后乳房胀痛 (47)
- 孕期乳汁自溢食疗 (47)
- 孕妇佩戴胸罩 (49)
- 孕妇戴胸罩的方法 (49)
- 孕妇防止出现大小乳房的方法 (50)
- 孕产妇注意乳头卫生 (50)
- 产妇宜戴乳罩 (51)
- 产妇乳罩的选择 (51)
- 产妇戴乳罩注意事项 (52)
- 产后哺乳与乳房美观 (53)
- 奶胀时应正确挤奶 (54)
- 产后防止乳房下垂 (54)
- 哺乳期的保护乳房 (55)
- 有助于乳汁分泌的食物 (55)
- 产后乳汁不畅的食疗 (56)
- 初产妇患乳腺炎 (57)
- 预防淤乳导致的乳腺炎 (58)
- 产后乳头皲裂 (59)
- 产后乳房胀痛 (59)
- 按摩法减轻产后乳房胀痛 (60)



乳母不能用香皂洗乳房	(61)
两侧乳房交替哺乳	(62)
六、乳房健美	
健美乳房的标准	(62)
乳房健美方法	(63)
居家美胸操	(64)
丰胸最佳时间	(65)
月经期的乳房保健	(66)
乳沟健美法	(66)
运动有利于乳房健美	(67)
乳房健美操的要领	(68)
自我按摩健美乳房法	(68)
中老年女性乳房保护	(69)
丰胸食品	(70)
弥补乳房先天缺陷	(71)
美乳用品	(73)
不宜滥用丰乳霜	(74)
缓解乳房不适秘诀	(75)
女孩开始戴胸罩的时间	(76)
乳罩的尺码的选择	(77)
女性束胸的危害	(77)
佩戴胸罩忌讳	(78)
戴胸罩时间不宜过长	(80)

月经期保健

一、月经奥秘

- 女性来月经的原因 (81)
- 月经量预知疾病 (82)
- 月经来临阴道和外阴清洗 (83)
- 月经期的危险信号 (84)
- 月经期性交的后果 (84)
- 月经期内衣的选择 (85)
- 关注末次月经 (86)

二、经前紧张综合征的防治

- 经前情绪低落 (87)
- 经前情绪波动的原因 (88)
- 经前期综合征的原因 (89)
- 经前期综合征精神症状 (91)
- 经前期综合征与水钠潴留 (91)
- 经前期综合征疼痛 (92)
- 经前期综合征症状 (93)
- 经前期综合征的诊断 (94)
- 经前期综合征的治疗 (94)
- 经前期综合征的护理 (95)



经前不宜精神紧张	(96)
经前孤独感的消除	(97)
经前起居注意事项	(98)
避免异雌激素的影响	(99)
经前失眠者不宜夜间过度娱乐	(100)
经前期综合征与锻炼治疗	(101)
月经前饮食	(102)
性激素治疗经前期综合征	(103)
减轻乳房胀痛	(104)
控制经前期综合征患者的精神症状	(105)
5 羟色胺再摄入选择性抑制剂的服用	(107)
三环类抗抑郁剂的服用	(108)
抗焦虑剂的服用	(108)
药剂补充维生素和矿物质	(109)
天然孕激素治疗经前期综合征	(110)
天然孕激素与合成孕激素的区别	(111)
女性体内激素的平衡	(113)

三、月经病的防治

经期延长的原因	(113)
中医调理经期延长	(114)
月经先后无定期	(115)
丝瓜调理月经不顺	(115)
饮食调理月经期提前	(116)

月经延后食疗	(116)
肥胖女性调理月经不畅	(117)
月经后期	(118)
少女3个月左右来1次月经是正常现象	(118)
月经出血不规则	(118)
月经过多	(119)
治疗月经过多的方法	(120)
预防上环后月经过多	(121)
药物引起月经紊乱	(122)
月经失调	(122)
月经紊乱与卵巢疾病	(123)
月经期忌口	(124)
妇科检查要在月经干净后3~7天进行	(125)
经期与体育锻炼	(126)
经期前后三天不宜游泳	(127)
经期关节痛	(128)
经期瘙痒	(129)
经期过敏	(129)
选择卫生巾	(130)
药物对月经的影响	(131)
月经期与保护嗓音	(132)
痛经	(133)
痛经症状	(134)
痛经多发的年龄	(135)



痛经的因素	(135)
长期痛经的原因	(136)
痛经的治疗	(137)
痛经患者的饮食调配	(138)
香蕉牛奶加蜂蜜治痛经	(139)
正确认识痛经	(140)
痛经外治妙法	(141)
治疗痛经的单方	(142)
药膳治疗痛经	(142)
中成药治疗痛经	(143)
中医治疗女性痛经昏厥	(145)
痛经者食物禁忌	(146)
维生素可缓解痛经	(146)
治疗功能性痛经	(147)
结婚与痛经	(148)
按摩治疗痛经	(149)
消除痛经的简单方法	(150)
预防痛经	(151)
闭经	(152)
心理因素引起闭经	(153)
生理性闭经和病理性闭经	(154)
闭经诊断	(155)
闭经治疗	(156)
月经逾期闭经	(157)

人工流产术后闭经治疗	(158)
闭经护理	(159)
经行头痛	(159)
经行口糜	(160)
经行发热	(161)
经行失眠	(162)
经行风疹	(162)
经行吐衄	(163)
经行泄泻	(164)
经行浮肿	(165)
经行便血	(166)
经行尿感	(167)
经行眩晕	(168)

子宫保健

一、珍爱子宫

子宫	(170)
子宫在体内的位置	(171)
子宫的大小与变化	(172)
子宫颈	(173)
子宫在性反应中变化	(173)
子宫产生月经的过程	(174)



胎儿在子宫内发育	(175)
子宫正常不一定能怀孕	(176)
子宫后位怀孕方法	(176)
子宫异常会造成不孕	(177)
产后子宫观察	(178)
不能轻易切除子宫	(179)
子宫切除后要进行妇女病普查	(180)
子宫保健的五大原则	(181)

二、子宫常见病的防治

子宫发育异常	(182)
子宫发育异常的临床表现	(183)
治疗子宫发育异常	(185)
功能性子宫出血	(186)
功能性子宫出血临床分型	(187)
功能性子宫出血诊断	(188)
功能性子宫出血鉴别诊断	(189)
功能性子宫出血治疗	(190)
功能性子宫出血护理	(191)
功能性子宫出血食疗	(192)
子宫颈炎	(193)
急性子宫颈炎	(194)
急性子宫颈炎治疗	(195)
慢性子宫颈炎诊断	(196)

慢性宫颈炎治疗	(197)
中药治疗宫颈炎	(198)
宫颈糜烂	(198)
宫颈糜烂的原因	(199)
宫颈糜烂治疗	(200)
急性子宫内膜炎	(201)
急性子宫内膜炎的常见症状	(202)
治疗急性子宫内膜炎	(203)
预防急性子宫内膜炎	(204)
慢性子宫内膜炎临床表现	(205)
慢性子宫内膜炎常见原因	(206)
治疗慢性子宫内膜炎	(207)
子宫内膜异位症	(208)
子宫内膜异位症临床表现	(209)
子宫内膜异位症多发部位	(210)
子宫内膜异位症诊断	(211)
子宫内膜异位症药物治疗	(211)
子宫内膜异位症手术治疗	(212)
子宫内膜异位症放射治疗	(213)
预防子宫内膜异位症	(214)
子宫肌腺病	(215)
子宫肌腺病的临床表现	(216)
诊治子宫肌腺病	(216)
子宫脱垂	(217)



子宫脱垂防治	(218)
子宫托疗法	(219)
子宫脱垂手术治疗	(221)
子宫肥大症	(221)
子宫颈白斑	(222)
诊治子宫颈白斑	(223)
子宫颈外翻	(224)
子宫颈息肉	(224)
子宫内膜息肉	(225)

三、子宫肌瘤的防治

子宫肌瘤	(227)
子宫肌瘤分类	(228)
子宫肌瘤的危害	(228)
引起子宫肌瘤的原因	(229)
子宫肌瘤早期信号	(230)
子宫肌瘤对妊娠及分娩的影响	(231)
子宫肌瘤诊断	(232)
自查子宫肌瘤	(233)
子宫肌瘤治疗方法	(234)
子宫肌瘤出血期用药	(235)
子宫肌瘤手术治疗	(235)
多发性子宫肌瘤介入治疗	(236)
子宫肌瘤的中药治疗	(237)

子宫肌瘤患者注意事项 (238)

四、子宫癌的防治

子宫颈癌 (239)

过早性生活易患宫颈癌 (240)

长期便秘要小心子宫颈癌 (241)

子宫颈癌临床症状 (242)

子宫颈癌诊断 (243)

治疗子宫颈癌 (244)

子宫颈癌发病年龄年轻化 (245)

预防子宫颈癌 (246)

要重视宫颈检查 (247)

子宫内膜癌 (247)

子宫内膜癌病理改变 (249)

子宫内膜癌临床表现 (249)

子宫内膜癌的诊断 (250)

子宫内膜癌手术治疗 (252)

子宫内膜癌放射治疗 (253)

用孕激素治疗子宫内膜癌 (253)

用抗雌激素药物治疗子宫内膜癌 (255)

子宫内膜癌化疗 (255)

预防子宫内膜癌 (256)

恶性葡萄胎 (256)

绒毛膜癌 (258)