

呵护女性 生殖健康

Care for female
reproductive health

徐大宝 罗曼 / 主编

女性生殖
保健宝典



CIS | 湖南科学技术出版社
HUNAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

名院妇产科名医几十年治病心悟

女性生殖健康，不仅是本人的健康，而且是一个家庭健康的大问题。婴幼儿、儿童、青少年、成年、老年女性的许多疾病，其实是可以预防或早期发现和治疗的，千万不要错失良机！

愿女性朋友们阅读本书，拥有正确的保健知识，远离生殖疾病烦恼！

责任编辑 梅志洁
整体设计 刘 谊

上架建议：医卫类

ISBN 978-7-5357-5793-7



9 787535 757937 >

定价：28.00 元

呵护女性 生殖健康

Care for female
reproductive health

主 编 徐大宝 罗 曼

主 审 刘笑春

编委会 (以姓氏笔画为序)

刘笑春 李大可 杨益民 罗 曼

徐大宝 程春霞 韩雪莹 潘 琼



安徽医科大学图书馆 13-09-01



C0409854

CIS | K 湖南科学技术出版社
Publishing & More
Since 1958

图书在版编目 (C I P) 数据

呵护女性生殖健康 / 徐大宝, 罗曼主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2016. 5

ISBN 978-7-5357-5793-7

I. ①呵… II. ①徐… ②罗… III. ①女性—生殖医学
IV. ①R339. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 249937 号

HEHU NUXING SHENGZHI JIANKANG

呵护女性生殖健康

主 编: 徐大宝 罗 曼

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙鸿和印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市望城区金山桥街道

邮 编: 410200

出版日期: 2016 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 9.75

字 数: 130000

书 号: ISBN 978-7-5357-5793-7

定 价: 28.00 元

(版权所有·翻印必究)

女人有着美妙的一生，呱呱坠地，新生命的诞生给一家人带来无限喜悦；儿童期的健康成长受到全社会的关注；青春期迎来亮丽的外表，萌动的热血，憧憬着充满阳光的美好生活；生育期孕育儿女展示出成熟女性伟大的母爱；更年期平稳度过；老年期颐养天年。

然而，疾病在所难免，所以并不是每位妇女都能这么一帆风顺。如何建立健康的生活方式，预防疾病的发生是我们生活中的重要课题。因此，有许多有关科普读物出版。

《呵护女性生殖健康》是一部由科普专家、资深妇产科临床医学家和妇女保健专家联袂书写的倾心之作。主编为中南大学湘雅三医院妇产科教授徐大宝博士，湖南省妇幼保健院罗曼副主任医师。湖南省科普作家协会刘笑春原会长审稿。李大可、杨益民、程春霞、韩雪莹和潘琼等妇产科临床医师参与编写。组成如此庞大、专业和多学科的编委会，实属难得。

读到这部女人保健科普读物，使我眼前一亮，深感作者通古达今，对女性从胎内到耄耋老矣的健康保健，关注得面面俱到，文笔之流利，视野之开阔，医学人文学修养之高，内容之丰富详尽，令人震惊！

时代的发展，科学的进步召唤高质量的科普文章和书籍，在召唤科学工作者们用宝贵的时间和经验来撰写科普读物。本书的主编徐大宝博士聪慧，执著，创新不断，是难得的后起之秀，科技新星。他在繁重的临床、教学工作中，还能抽暇组织编写科普书籍，源于他在多年的临床工作中看到太多患者，由于缺乏生理卫生知识导致不幸，于是有了写作的冲动。然而，医师习惯于写病历和论文，而写科普要跳出使用专业用语的思维习惯，以深入浅出，通俗易懂的文字去阐述高深的医学知

识，是不容易的。在目前写科普文章回报很少，又无助于职称晋升的情况下，还能够投入大量的时间和精力去完成，彰显了他作为妇产科医师的良知、责任心和高尚的道德情操！我很高兴他们为普及妇产科医学知识所做的努力，欣然应允为他们作序。但是，阅读之后，立即自愧个人文学水平不高，专业知识一般，加之文笔拙劣，实在不堪担当写此巨著序言的重任。只能谈些感想，供读者借鉴。

本书介绍胎儿到老年的保健防病知识，年龄跨度大，涉猎范围之广已自不待言。而且语言丰富，文字清新，像讲故事一样，娓娓道来。因此，具有很高的可读性。文章常常以患者的名字开始，讲述她的不幸，无忧、慧慧、小向、阿玉，她们到底发生了什么事？带有悬念，充满趣味性。此书的知识性更是非同一般，其对幼女、少女心理、生理卫生促进德智体全面发展的讲述极为详尽。可以说是育儿必读的范文。对中老年妇女如何远离疾病和伤害的描述独具匠心，在形象的比喻中揭露事实真相，“魂归他乡（宫外孕）、不毛之地（不孕不育）、垮塌的房子（子宫脱垂）”，引人入胜。文中引用了当代最先进的科研成果讲解疾病的发生、发展及防治知识，科学性强。

本书实用于初为人母的妈妈，即使生的是男孩，在“天使的时间表”里有关孩子的发育过程、体重、营养、锻炼等内容是没有性别区分的。

本书实用于青春萌动，羞于启齿的少女。阅读“送给孩子的成人礼、喜欢捣乱的青春期”会明白在发育过程中带来生理上的巨大变化。“可能影响女孩一生的疾病”有助于发现异常，及时就医。

本书实用于育龄妇女，妇女此期具备了生育能力。但是，生

育要调节。“女人必修课（避孕和节育）、不孕不育门诊里的泪水与欢笑、准爸爸、准妈妈的第一课（孕期保健）”会告诉您育龄妇女必备的知识。

本书实用于中老年妇女，读了“宫颈呼唤呵护（宫颈癌的预防）、潜伏的杀手（卵巢癌）、多事之秋（子宫内膜癌）”会帮助您远离全球女性的三大癌症杀手。“从波澜壮阔到涓涓细流（更年期）”中得到启示，认识和调控更年期症状，心态平和，“夕阳红之美（老年性与性幸福）”在等待您，安度晚年！

为了不辜负当今国家繁荣昌盛、百姓幸福安康的大好时代，使妇女能够安度一生，普及科学保健知识可谓当务之急。感谢和祝贺以徐大宝教授为首的编委会出此巨著，以飨读者！更希望有越来越多的医学工作者能够贡献自己宝贵的时间，投身到医学科普工作中来，造福苍生百姓。

夏恩兰

首都医科大学附属复兴医院宫腔镜中心主任

国际宫腔镜学校亚洲分校校长

中华医学会妇科内镜学组副组长

2016年3月8日写于北京

作为一名妇产科临床医师或生殖医学临床一线的医师，在长期大量的临床实践中接触了大量的患者。而正是与成千上万的患者的交流，让本书作者们深刻地认识到在女性生殖保健领域，非专业的民众有着很多认识的误区，而这些误区，则可能毁了这些女孩们一生的幸福，或严重威胁了这些女人的身体健康。举一个作者临床工作中遇到不下数百次的病例：一个30岁的年轻女士因为白带有血半年了来看我，当我撑开她的阴道检查时，我的心顿时一凉，因为我看到了非常明显的菜花样和烂肉样的巨大宫颈癌肿块，很明显这个宫颈癌已经不是早期。我连忙问患者为什么没有做“防宫颈癌的筛查”，她却回答“医师，怎么啦？我平时很好，为什么要做防癌检查？何况我还这么年轻，怎么会得癌？！”像这样的对宫颈癌认识的误区不知道葬送了多少女人的健康和生命！像这样错误的话我也不知道听到了多少遍！类似这样的对女性生殖保健的认识误区，在我们的临床工作中不知道遇到了多少例！也不知道因此而为患者惋惜了多少次！再比如，对人工流产的危害性和对避孕常识的认识不足，导致了我国大陆地区每年超过3000万次的人工流产手术，这个数据之大是非常让世界的学者们震惊的，同时也使女性不孕症患者的数量与日俱增！如此等等，让本书作者意识到，编写一部紧密结合我们实践中遇到的种种问题的“女性生殖保健科普书”是非常必要和迫切的。实际上，像上述的30岁女性，如果她知道目前与宫颈癌相关的研究成果的科普知识，她就可以避免宫颈癌的发生。因为宫颈癌是可以预防的、是在癌变前发现的；同时宫颈癌患者也年轻化了，对于年轻已经有性生活女性接受防癌检查也是非常必要的。这些关于宫颈癌的研究成果曾经获得了诺贝尔奖。按理如此巨大的科学

发展成就本应该造福广大的国内女性的，因为，在美国由于这样的研究成果，现在宫颈癌的病例数在逐年地下降；但是又是什么原因导致在我国的女性没有能够充分享受科学发展的“红利”呢？答案是明确的：她们中的大部分人还没有机会知晓和深刻认识这个科学的巨大进步！

本书的作者均为女性生殖保健领域的临床一线工作者，希望从专业的水平、用科普的语言阐明女人一生中生殖保健的主要问题，希望让所有的女性都能够享受科学的保健，不再因为保健失误而留下遗憾！当然本书仅是科普书籍，虽然对患者认识疾病有一定的帮助，但是它不能替代医学的专业诊断和治疗。

编者

2016年3月3日



一、生如夏花，笑如芳草	001
1. 弄瓦之喜	001
2. 天使的“时间表”	003
3. 让人费解的“宝宝阴道炎”	005
4. 公主，别和陌生人说话	007
二、可能影响女孩一生的疾病	009
1. 扭曲的丝绸之路（阴道畸形）	009
2. 石女之谜（无子宫或始基子宫）	012
3. 惑人迷宫（子宫畸形）	014
4. 安能辨我是雌雄（两性畸形）	016
5. 转胎药的背后（药物致两性畸形）	018
三、吾家有女初长成	020
1. 婴儿肥——可爱的烦恼	020
2. 减肥情结	021
3. 不该早来的月经	024
4. 送给孩子的成人礼	026
5. 喜欢捣乱的青春期	028
6. 少女文胸	031
7. 当高考和初恋一起来临时	033
四、人类永恒的主题——揭秘人类性心理和性生理	035
1. 性本能（从动物性本能到人类性心理）	035
2. 和谐性之源（和谐性生活和性心理的特点）	036
3. 房事锦囊（正确处理性生活意外）	038
4. 终结处女（初次性生活）	039
5. 暗河涌动（揭秘性心理）	041
6. 房事不宜（不宜性生活的情况）	043



五、性——是苦果还是甜果，一个争论不休的话题.....	045
1. 禁果为何屡禁不止（婚前性行为）.....	045
2. 夏娃的困惑.....	047
3. 家庭与社会的毒瘤（婚外性生活）.....	049
4. 夹缝中的贪婪（婚外性之本质）.....	051
5. 爱的最高境界不是性（女人，请远离婚外性）.....	054
六、在物与欲的横流里保护你的真善美.....	055
1. 避孕高手.....	055
2. 远离性传播疾病.....	058
3. 女人必修课（避孕和节育）.....	060
4. 不适之喜（意外怀孕）.....	063
5. 优胜劣汰的自然规律（自然流产）.....	065
6. 魂断他乡（宫外孕）.....	066
七、做个美丽健康的职场“白骨精”.....	070
1. 月经来了——今天我最大.....	070
2. 让痛经成为过去（别小看了它）.....	073
3. 了解每一天我身体的需要.....	075
4. 女人最坦诚的朋友（月经和月经不调）.....	077
八、不孕不育门诊里的泪水与欢笑.....	082
1. 不毛之地（不孕不育）.....	082
2. 拓荒（对不孕的治疗）.....	084
3. 稽留流产——令人担忧的现代病.....	086
4. 神奇的试管婴儿.....	088
九、在期待宝宝出生的 200 多个日日夜夜里.....	093
1. 胎儿的宫殿（如何保护子宫）.....	093

2. 准爸爸、准妈妈的第一课（孕期保健） 095
3. 学会和聪明的腹中小精灵说话 100

十、百毒不侵的秘诀 103

1. 门户保卫战（外阴阴道炎症） 103
2. 娇嫩的宫颈（宫颈炎） 105
3. 女性健康杀手（盆腔炎） 107
4. 性病知多少（我国8种性病） 110
5. 性病之首（淋病） 111
6. 避孕套避不了的性病（尖锐湿疣） 112
7. 死神之爱（艾滋病） 113
8. “一夜情”之后的“潜伏”（性病的潜伏期） 115

十一、成年女性的常见病 117

1. 女人体内的“非法移民”（子宫内膜异位症） 117
2. 它在1/4女人的体内（子宫肌瘤） 119
3. 切除子宫就不是女人了吗（子宫保卫战） 123
4. 诺贝尔奖钟情宫颈癌（宫颈癌和人乳头瘤病毒） 125
5. 宫颈呼唤呵护（宫颈癌的预防） 128

十二、生殖保健，老年要重视 130

1. 潜伏的杀手（卵巢癌） 130
2. 多事之秋（子宫内膜癌） 132
3. 从波澜壮阔到涓涓细流（更年期） 134
4. 夕阳红之美（老年性与性幸福） 137
5. 难齿之烦（外阴瘙痒） 139
6. 老年之苦（压力性尿失禁） 141
7. 垮塌的房子（子宫脱垂） 143

一、生如夏花，笑如芳草

维吾尔族有句谚语：婴儿是屋子里的明灯。新生命来临了，她们天籁一般的笑声，芳草一般的呼吸，带给我们快乐和幸福，像明灯一样点亮了我们对人生许多新的感悟和希望。望着小宝贝们粉嫩的脸颊，清澈的眼眸，年轻的爸爸妈妈总是在想，要怎样呵护和哺育好小公主，让她健康顺利地成长？

让我们先从认识我们的小公主们开始吧。说到这里，有读者可能要笑了：天下的父母，有谁不认识自己的孩子啊？其实没有那么简单，举个例子说，你们知道女婴和男婴在生长发育中有哪些不同吗？



1. 弄瓦之喜

我们智慧的祖先在很早的时候就察觉到了女婴和男婴的区别，所以古代人称生男孩为“弄璋之喜”，生女孩为“弄瓦之喜”。璋瓦之称，最早见于《诗经·小雅·斯干》。从字面上讲，璋为玉质，是一种礼器，瓦则为陶制，是纺织机上的工具。这似乎有尊卑之嫌，其实从另一个方面也提示男女婴儿的区别。

现代研究发现，小公主们在早期智力发育上有3大优势。首先，小公主们听觉更敏感。女婴在听见别人的哭声时不仅跟着一起哭，而且哭的时间还比较长，而男婴也跟着哭但很快就会停下来。同样的道理，听到抚慰的话女

婴会很快安静下来，而小王子们在同样情况下可就不那么容易平静。小公主们的耳朵很早就能辨别声音的方向，很早就知道用自己的声音来吸引妈妈的注意力，而且还经常这样做呢。相对而言，小王子们对妈妈声音的反应比较迟钝，而且这方面终生都会较女孩子弱些，分辨声音来源也不如女婴那么敏锐。有专家认为，这可能是男孩子们在课堂上更加容易精神不集中的原因之一。其次，小公主们对视觉刺激比如鲜亮的颜色或物体反应热烈，而男婴们在4个月以前视觉发育都比较慢，你给他看一些东西如图片他很快就失去了兴趣，他也需要得到更多的刺激才能有同样的反应，所以女孩子喜欢看色彩明丽的花蝴蝶，而小王子只关注颜色灰暗的太空船。最后，女性的大脑对于语言加工更加缜密，所以女孩通常比男孩说话早，而且表达能力更强。

男孩子当然也有自己的长处。首先，他们的大脑中负责空间感知的部分要比女孩发育得好，所以在立体思维上要比女孩优秀。在法国，科学家们曾经开展过一项针对2岁孩子的对比研究，结果显示，21%的男孩可以用积木搭出一座桥，而可以做到的女孩只有8%。空间思维能力是比较显著的男女差异之一，会从儿童时代一直持续到成人阶段。更好的空间感使得男孩的运动能力更加发达，他们平均比女孩早3~4个月开始奔跑和跳跃，但是在精细动作的发育上要比女孩慢，所以画画、拉拉链和写字都是女孩子的强项。其次，在观察力方面，小公主们对人的面孔很感兴趣，所以她们喜欢娃娃，而且长大后常能较准确分辨出别人的表情。所以我们经常看见的场面是：当男孩子们操控着他们的玩具汽车打打杀杀的时候，我们的小公主们多半都是安静地抱着自己的娃娃，玩起了过家家。

知道了上述的区别后，年轻的父母们就可以根据新生儿不同的特点，有目的地保护孩子，并且科学地观察和促进孩子的发育。当然，尊重和遵循男婴和女婴发育的自然差别，不代表我们用主观的养育方式去强化这些差异。当女孩子们接触某项挑战比如体育运动的时候，父母们也应该给予适当的鼓励和推动。如果过度地去保护我们的小公主，却让她们丧失了迎接挑战和获得提高的机会，那就未必是件好事了。

除此之外，刚出生的小公主们还有几个特殊的生理现象是男婴没有的，需要爸爸妈妈们特别注意。由于刚刚脱离母体大量雌激素的环境，女婴体内生殖系统中原来增殖充血的细胞大量脱落，造成类似月经的血性分泌物排出而出现少量出血。大约 10% 的小公主们会出现这种在医学上称为“新生儿假月经”的现象。一般在出生后 7~10 天会自行停止。所以在给小公主们洗澡的时候，不要用盆浴，而要使用淋浴或者流动水清洗外阴，以免感染。如果宝宝的血性分泌物较多，那要及时到医院检查，排除患有凝血功能障碍或出血性疾病的可能。

在新生儿期也就是从脐带结扎至出生后 28 天内，大多数的女婴都可能出现处女膜增厚肿胀，呈紫红色，外阴微露裂隙，大、小阴唇明显突起增大变厚，显得发达丰满，阴蒂轻微肿大。这是由于受到通过胎盘扩散的母体激素的影响产生的正常反应，持续一个月左右的时间就会自行消退。除了上述这些比较普遍的现象之外，大人换尿片有时候发现女娃娃的外阴部和阴道口有一些白色黏液性的东西，像成人的分泌物一样。这叫新生儿白带，属于正常现象，家长不必过度紧张，只要正确清洗，保持干爽就可以了。

有些细心的妈妈还会发现自己的宝宝的乳房好像比较大，用手去挤的话还会挤出黄色的乳汁一样的液体。这时候年轻的爸爸妈妈千万不要惊慌，要知道这种增大是暂时性的，一般在出生后 3~5 天开始出现，2~3 个星期后就会自行消失。可以仔细观察一段时间，不要着急马上到医院就诊，过早过多不必要的检查可能引起乳腺组织的挫伤或感染，带来不必要的麻烦。

2. 天使的“时间表”

每个父母都希望孩子能够健康地成长。怎样才能知道自己的宝宝成长是否正常呢？这里我们提供一个简单的宝宝成长时间表，好让年轻的爸爸妈妈有一个参考。

宝宝的身体发育是比较有规律的，概括起来就是“自上而下”4个字。一般来说，宝宝2~3个月时会抬头；4个月手能握持玩具；5个月时扶腋下可以站得直；6个月时会独自坐一小会；7个月时能翻身，可以独坐比较长的时间，也会换手握住玩具；8个月会爬、会拍手，能够扶栏杆站起来；9个月能够尝试独自站立；10个月可以在大人帮助下踏步，独自站立一会；一周岁时可以独自迈步。如果宝宝的发育比这个时间表晚，应当考虑前往专门的儿科就诊，寻求医师的帮助。

智力发育方面，一般来说1~2个月的小婴儿，哭是唯一的语言，3个月时宝宝开始咿呀作声，6个月时会发出单音如爸、妈，到了7~8个月时，能够发出两个相同的单音如爸爸、妈妈，9个月大的宝宝能听懂“再见”这样简单的字词，并模仿大人们简单的发音，到了1周岁，宝宝能够叫出“阿姨”这样稍微复杂一点的词汇，到了2~3岁，宝宝就能唱一些简单的歌谣了。

关心宝宝的健康成长，除了要在饮食和营养上满足孩子的生长需要以外，还要注意孩子的体能锻炼，避免出现“小胖墩”、“小胖妞”。一般来说，2周岁到青春期的孩子，她的标准体重应该是她的年龄的2倍+7或8（千克）。体重波动在10%范围内可以认为正常。如果宝宝体重低于标准值10%以上，那就要警惕营养不良，有可能身体的某个方面存在慢性疾病或者寄生虫，一定要带孩子到医院，找专业的医师咨询检查和帮助；高出标准值10%则是营养过剩，首先要排除身体器官有毛病的情况，然后应该加强孩子的体育锻炼，保持正常的体重才能让孩子能够健康成长。

说到体育锻炼，爸爸妈妈们要特别注意了，宝宝们身体毕竟有别于成年人，孩子的发育尚未成熟，各器官功能还比较薄弱。她们能够参加什么样的运动？什么样的运动最适合她们？这可是很有讲究的学问。

一般而言，小公主们到了能够走路的时候，就可以适当地参加下面这些运动了。首选是长跑。国内外专家研究发现，经过1年长跑训练后的少年儿童，不仅身体发育正常，而且身高、体重的增长都高于一般少年儿童。但是

必须注意长跑时要控制强度，让身体负荷适当，量力而行地安排，循序渐进地增加运动量。除了长跑之外，打乒乓球也对孩子们很有好处。打乒乓球的时候，眼球不断运动使血液循环增加，能提高眼神经功能，缓解或减轻眼睛的疲劳，起到预防近视的作用。乒乓球训练时需要快速地抬肘击球和身体移动，这可以帮助孩子们建立很好的协调性。另外一个值得推荐的运动项目是瑜伽。儿童瑜伽有助于增加身体弹性、改善个人姿势，经常练习能够让小公主们身体柔韧，身姿挺拔；儿童瑜伽能帮助孩子找回身体最自然的状态，增加免疫力，远离压力和疾病；儿童瑜伽还可以促进呼吸系统的健康发育，帮助排毒，提升身体的新陈代谢能力，进而提高抵抗力；同时，瑜伽锻炼可以帮助孩子们平稳情绪，提升小朋友的专注力及耐性，并且加强记忆力及学习能力。此外，专家认为弹跳运动如跳绳、踢毽子、跳橡皮筋、舞蹈等也是非常有益的，因为它们能供给大脑充分的能量，激发大脑的活力。其中跳橡皮筋堪称最佳，它可使人体腰部、腿部肌肉、关节及大脑皮质神经得到整体协调锻炼，适合于6~16岁的少年儿童。游泳，不但在增进心肺功能和修长体型方面有独特优势，而且还能通过温度变化有效地提高孩子们对外界的适应能力，因此正受到越来越多的家长和教练们的青睐。

年轻的爸爸妈妈们要寻找适合孩子的运动，掌握运动的强度和时间的，和孩子一起运动，既为孩子营造一个良好的生长环境，又帮助孩子培养良好的生活习惯，帮助她们练就一个健康的身体。

3. 让人费解的“宝宝阴道炎”

宝宝才2岁多，妈妈艾敏却发现她的外阴处红肿，内裤上也有黄色的有异味的分泌物。孩子经常用手抓挠，很不雅观。到医院检查，医师说患上了外阴阴道炎。艾敏很疑惑：自己的宝宝还这么小，怎么会得这种病？老公和家人都不理解，责怪艾敏没有把孩子带好，艾敏觉得非常委屈。那么，到底