

THE
SECRET GARDEN
OF
WOMAN

粉丝80余万的专业妇科大夫
20余年行医手记
从青春期到更年期
每位女性必备健康科普书

子宫 的秘密

妇科医生手记

王玉玲◎著

避孕

肿瘤

大姨妈

不孕

性传播疾病

妇科炎症

激素

发育异常

内分泌

清华大学出版社

子宫^的秘密

妇科医生手记

王玉玲◎著



THE
SECRET GARDEN
OF
WOMAN

清华大学出版社
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

子宫的秘密：妇科医生手记 / 王玉玲著. -- 北京：清华大学出版社，2016
ISBN 978-7-302-43964-6

I. ①子… II. ①王… III. ①子宫 - 保健 IV. ①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第117588号

责任编辑：胡洪涛 王 华

封面设计：蔡小波

责任校对：刘玉霞

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：145mm × 210mm 印 张：9.875 字 数：217千字

版 次：2016年9月第1版 印 次：2016年9月第1次印刷

定 价：39.80元

产品编号：069491-01

序

自古以来，国人常以“生、老、病、死”代替人生。医者把生命托起，安降人间，也使人远离病魔，安享人间。医学是一门博学的人道主义的学问。人世间总是利弊相伴，只要医患同心；只能利取其重，弊取其轻，才能有健康的人生。

Beauvoir S.D 在《第二性》(*The Second Sex*) 一书中写道：首先要问“什么是女人？”有人说：女人全然在于子宫 (the women is the womb)，直译是：女人就是一个生儿育女的子宫。确切的含义应译为：女人全在于有一个生育体腔（子宫），这是男女特征性的差别。女人因为有一个生育体腔，因此自然界把人类生育重任委托给女人。

生命始于精子与卵子的结合，而母亲还要单独完成十月怀胎，孕产期复杂多变，徒然增加健康的风险；复杂的女性生殖器官更增加了良恶性肿瘤的几率；独特的青春期、生育期、更年期、绝经期使女性面临比男人更多的烦恼、痛苦甚至疾病，因此世界各国和世界卫生组织主张一切为了母婴安全 (safe motherhood conquer all)，并把

妇女健康列为衡量国家文明程度的标志，这也是我国政府和全体医务人员努力的目标。

王玉玲医生是从医二十余年的妇产科医生，她是一位刻苦、好学的医生。为了患者不断总结、提升、寻找最佳的诊疗方案，并耐心地 and 患者沟通，是一位受患者尊敬的好医生。工作之余不断地学习并为很多女性做了大量的科普工作。

当今天她把这本《子宫的秘密——妇科医生手记》放到我面前时，我感到由衷的喜悦。她在医院中要承担大量的临床工作，还要管理一个科室。利用业余时间能为广大女性朋友写一本通俗易懂、生动有趣的科普读物，值得颂扬。

科普的意义是纠正人们认识的误区，传播正确的理念，这本书正是从这里开始的。她告诉女性朋友哪些症状不是需要治疗的疾病，比如宫颈糜烂、宫颈纳氏囊肿和少量的盆腔积液；揭露了一些伪科学、伪概念，防止女性走入医疗的误区。

本书亦教会人们学会预防疾病，怎样保护自己防止感染性疾病和性传播疾病的发生，告诉年轻女性、育龄女性怎样避孕，防止意外怀孕流产带来的伤害。

而对于想生育的女性告诉她们怎样能够促进生育，什么时候开始不孕症的检查治疗，避免错失最佳怀孕机会，也防止过度检查和治疗。

女性有很多常见病、慢性病，如子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征、子宫肌瘤、子宫腺肌症等，还有女性的三大恶性肿瘤（宫颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌）。本书告诉我们怎么预防、什么时候需要就诊，怎样的治疗才是正确的，怎样长期随访和管理。

这本书深入浅出、生动有趣，简直就是一本关于女性健康的百科全书。作者笔触细腻，行文间充满了对女性的关爱。适合青少年、育龄女性以及进入围绝经期的女性阅读，是女性一生的健康指导。

邵敬於

上海市第一妇婴保健院

同济大学附属第一妇婴保健院

2016-7-28

前言

女人总是面对着孩子生与不生的困惑，有些人想生育，却不能怀孕；有些人不想生育却怀上了；生孩子早了，影响事业的发展；等事业发展了，却不孕了。

女人也常常陷于月经来与不来的烦恼中，月经来了，会痛、会量多、会贫血，会影响正常的生活，真的恨不能立刻绝经；月经不来，绝经了？怀孕了？生病了？吓死宝宝了！

有些人生活得大大咧咧，对月经全然不在意，什么时候来的月经？不知道！痛？忍一忍！一晃已经是高龄女性，但从来没有怀孕过，才发现其实自己是不孕症。

有些女性很谨慎小心，要排毒、要保养，各种保健品不离手。

常听女人讲：做女人真倒霉，会得很多男人不会得的病，而且这些病又涉及隐私，所以不好意思求助他人也不好意思就诊。

女人的这些烦恼谁最懂？我——一个女性妇产科医生，一个有着多年临床经验的妇产科医生。

女人要学会爱自己，爱自己不是给自己买名牌化妆品、名牌包包，而是充分了解自己的身体、学习健康知识、学会预防疾病、学会避孕。

而我的任务是爱你们，把我了解的与女性健康相关的知识都告诉你们。

很多人问我：为什么写科普？是如何走上科普之路的？

作为医生我看到了很多女性在就医过程中所走的弯路，在与医生沟通过程中存在的障碍。

当一个健康人生病后，开始寻找就医的途径，需要找一个能够给自己帮助的医生和医院。她在就医的路上会遇到什么？

虚假信息——现在是移动互联网时代，新旧媒体上各种与健康有关的信息非常多，但真伪虚实难辨。正规医院医生做的科普数量远远少于不正规机构的虚假宣传。“魏则西事件”就是一个典型的例子，由于对自己生命的过高期望、对网络上虚假宣传的过度信任，他选择了一个昂贵但无效的治疗方法，最终是人财两空。

医疗骗局——不知道大家是否还记得“郝爱勇医生事件”。郝爱勇自称是治疗不孕不育的医生，在微博上非常活跃，不断地回答粉丝的提问，线下还有诊所。2015年10月一个勇敢的粉丝爆出来一个爆炸性的消息：这个所谓的医生不仅骗钱还骗色，利用女性的恐惧心理横行了很久。在微博上几个医生大V的积极推动之下，终于将他绳之以法。其实这样的医疗骗局很多，号称治疗晚期肿瘤的、拍打拉筋治病的老中医、神医等不一而足，这些对普通的非医疗专业的人士有很大的欺骗性，揭露这些医疗骗局，需要我们这些热爱科普的医疗工作者。

沟通障碍——有人抱怨医患信息不对称。怎么能对称呢？自从

高中毕业以后我们就分道扬镳了，我们学了医学，你们学了金融、贸易、物理、天文、航天、化学、法律、工程，等等。术业有专攻，你的专业我可能不需要懂，你造好了产品我用就行，你研究的天体物理学，我甚是佩服，但我不懂，可这既不影响你的研究，也不影响我的生活。

医学涉及每一个人，尤其当我们生病的时候（而几乎人人都会生病，只是生病早晚不同、疾病的严重程度不同而已），我们真的想听懂医生的每一句话，但此时发现听不懂，恨不能当年也去学医。这时候就发现信息不对称了。怎么办？

医生要讲，患者要听。

我的科普就是这样应运而生了。我用写代替了讲，用通俗易懂的语言，用非医学工作者可以明白的词汇，将医学知识传递给你。患者用读书代替听，读医生的科普书、科普文章，慢慢掌握一些医学术语、医学原则，尤其和自己所患疾病相关的一些医学知识。

沟通要在就诊前、就诊后和诊室外。

大家都说看病难，难在排队时间长就诊时间短。怎样破解？

以我们多年的经验看，5分钟的就诊时间，如果沟通是有效的，是能初步判断病情，并选择合适的检查手段的。如果增加一些沟通时间，那么能增加的是人文关怀。重点是有效的沟通。很多患者就诊时，并未准备好能提供给医生所需要的资料，甚至由于双方对问题理解的差异，出现了沟通障碍，导致就诊中4分钟都是无效的沟通，医生和患者都很急躁。医生很辛苦，患者不满意。如果患者在就诊前，能对相关的知识、就诊的流程有所了解，对自己的疾病发生、进展过程表述清晰，5分钟中只需要3分钟的沟通，会有2分钟的人文关

怀。而这些需要患者在就诊前、诊室外做一些功课。这些功课中有一项很重要的内容是学习一些与疾病相关的知识，了解相关的术语。一些患者治疗后的注意事项如果仅仅是口头交代，也常常忘记，但如果有关相关的科普书籍，回去后读一读，就会加深印象。

信任缺失——现在的社会环境、医疗环境、人文环境，人与人之间缺乏相互的信任。当一个就医者突破重重的障碍，进入医生的诊室，又突破了双方的沟通障碍后，对医生提供的治疗方案仍然是半信半疑。这是最好的治疗方案吗？医生让我开刀是不是为了赚钱？开这个药是不是因为回扣？如果患者从很多渠道所获得的医学科普了解到关于某一种疾病的正确的治疗方法，而医生提供给他的和他所了解的也是一致的，那么我想患者会增加对医生的信任度，会毫无顾忌地接受医生的治疗。如果通过科普确实判断某一种医疗行为不恰当，当然可以拒绝。

科普，不是让你学会自我诊断和治疗，而是了解相关的知识，学会和医生沟通，才能知情选择适合自己的治疗方法，学会更好地观察自己的身体变化，更好地正确关爱自己。



致谢

这本书成书之后，有幸得到了邵敬於教授的审阅、修改并亲为作序。邵教授是上海市第一妇婴保健院原院长，现年已经八十岁的高龄，一生奉献给女性的健康事业，擅长女性的内分泌疾病、不孕症的治疗。很多经历不孕痛苦的女性，经过邵教授的治疗，人生得以完满。邵教授曾主编《迷路宫内节育器处理》《HMG 临床应用》《人类诱发排卵》等著作，并享受国务院政府特殊津贴待遇。他已经退休多年，但仍然坚持每天查房、翻阅文献、编写专著，是年轻医生尊敬的老学者。有了邵教授的鼓励，我会更加努力地进行科普，在此感谢他的帮助与鼓励。

我要感谢我的粉丝们，你们的鼓励是我在医学科普之路上坚持的动力。本书的大部分内容是我在微博上发表的科普文章。2014年5月我在微博上发表了第一篇科普文章，开始被广大粉丝所认识。

我也要感谢微博上诸多医学大V：@京虎子、@火爸朱剑笛、@营养师顾中一、@成都下水道、@急诊科女超人于莺、@棒棒医生、

@ 医生妈妈欧茜、@ 小儿外科裴医生等，因为科普而在微博上互动、结识。由于他们的认可、推荐，才有更多的粉丝关注我，也才有了这么多文字的存在。

我要感谢本书的责任编辑胡洪涛和王华，经过他们的策划、编辑，这些零散的文章才能集结成册，顺利出版。

我最要感谢的是我的妈妈。

策划这本书时，妈妈已经诊断为肺癌晚期。在最后第三稿改稿时，我的妈妈重病卧床。妈妈没有等到我的书出版就病逝了。

妈妈被诊断出肿瘤以后的这一段时间，我手中有两部书稿要完成。妈妈知道我白天要工作，晚上要写文章，每一次晚餐后我要陪她说说话的时候，她都一遍一遍地催促我：去工作吧，不要陪我，早一点睡觉。

我的妈妈是位普通的母亲、普通的女性，也是一位伟大的母亲和女性，我要将这本写给女性的书献给我的妈妈，以感谢我的妈妈给了我生命，给了我童年的安全感，给了我这么多的关爱、照顾，在她生命最后阶段仍然给予我温暖的支持。

THE SECRET GARDEN
OF WOMAN

目录

伪名词——女性健康的误区 / / 001

女人不是有毒的生物 / / 002

女人身体无寒气 / / 007

那些你害怕的诊断名称 / / 015

别人为你设下的重重陷阱 / / 027

炎症——离它越远越好 / / 039

日常生活的护理措施 / / 041

WC——最让人坐立不安的“大V” / / 044

TV——一只小虫引发的白带泛滥 / / 047

BV——特殊气味不是女人味 / / 049

盆腔炎的帽子不乱扣 / / 053

性——甜蜜又危险 / / 059

淋病——淋球菌感染 / / 060

非淋球菌性宫颈炎——衣原体感染 / / 062

疯狂肆虐 500 年——梅毒 / / 065

新兴的恶魔——艾滋病 / / 069

性传播疾病的预防 / / 073

避孕——人生大事要计划 / / 077

意外怀孕的危害 / / 078

避孕方式的选择——总有一款适合你 / / 083

避孕方法在避孕之外的额外收益 / / 092

恶性肿瘤——不该盛开的花 / / 095

甜甜圈保卫战——宫颈癌的预防 / / 096

改变生活方式预防子宫内膜癌 / / 108

卵巢癌的罪魁祸首居然是邻居——输卵管 / / 113

良性肿瘤——不用害怕它 / / 121

子宫肌瘤那些事 / / 122

卵巢囊肿知多少 / / 128

畸胎瘤的秘密 / / 139

大姨妈——可爱又恼人的她 / / 145

大姨妈从哪里来? / / 146

大姨妈的面貌如何? / / 147

青春期来了,大姨妈没有如期造访 / / 149

影响生育、毁了面容、导致癌变的 PCOS / / 154

你是高雄激素的女汉子吗? / / 160

女汉子变成萌妹子 / / 167

让人痛不欲生的子宫内膜异位症和子宫腺肌症 / / 171

异常子宫出血 / / 176

月经过少与流产 / / 185

让人尴尬的闭经泌乳综合征 / / 187

让女人遗憾的卵巢早衰 / / 192

激素检查那些事 / / 196

怀孕——想当妈妈不容易 / / 205

不生育不都是女人的问题 / / 206

不孕症诊断攻略 / / 207

监测排卵五大方法 / / 212

药物把卵子请出来——促排卵 / / 215

你的卵子库存还够吗？ / / 219

输卵管检查的各种方法比较 / / 221

输卵管堵塞还能做妈妈吗？——试管婴儿技术帮助你 / / 223

冻卵与赠卵 / / 228

子宫移植与代孕 / / 232

子宫畸形与代孕 / / 235

宫外孕 / / 246

滋养细胞肿瘤 / / 253

如何预防葡萄胎以及恶性滋养细胞肿瘤 / / 257

更年期——非常时期之正常面对 / / 259

绝经是对女人的不公也是对女人的保护 / / 260

年轻女性怎样面对更年期绝经的到来 / / 264

绝经带给女性的伤害和影响 / / 266

如何判断自己进入了更年期？ / / 267

绝经需要治疗吗？ / / 269

如何治疗绝经相关症状？ / / 272

更年期激素治疗的好处 / / 275

哪些情况不能接受激素治疗? / / 276

健康的生活方式最重要 / / 278

避免遭遇尿失禁 / / 281

女人爱自己，不必爱那一张膜 / / 289