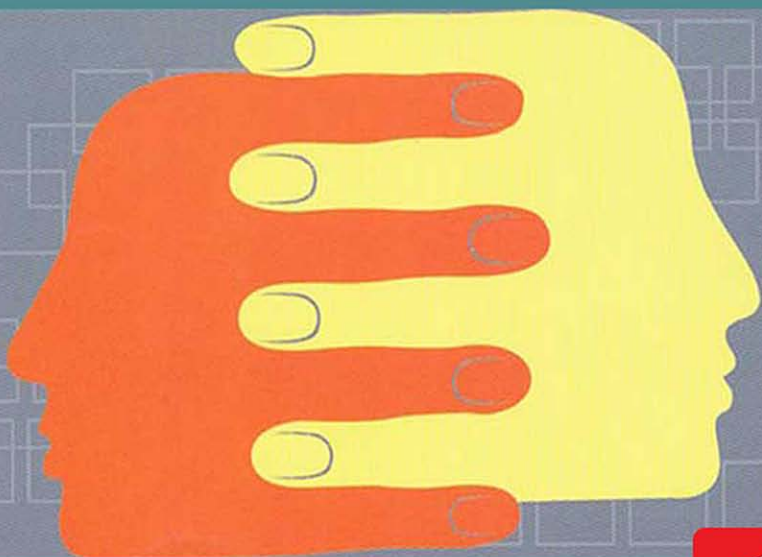


健康伊甸园

张金英 主编



中国人口出版社





第一部分 用心呵护——做健康女人

爱护自己的“双峰”	1	“气不顺”的更年期	14
以礼相待“老朋友”	7	天天保健“零距离”	16
说说女人的“烦心事”	10		

第二部分 关注健康——做自信男人

男人也有“烦心事”	19	被忽视的“更年期”	27
欲诉无人的“性问题”	21	天天保健零距离	28

第三部分 自护宝典——认识并预防性传播疾病

设置家庭“防火墙”	32	“知易行难”话艾滋病	37
-----------	----	------------	----

第四部分 生生不息——揭开不孕不育的秘密

从“亚当”说起	47	再说“夏娃”	46
---------	----	--------	----

第五部分 我们的服务

附：

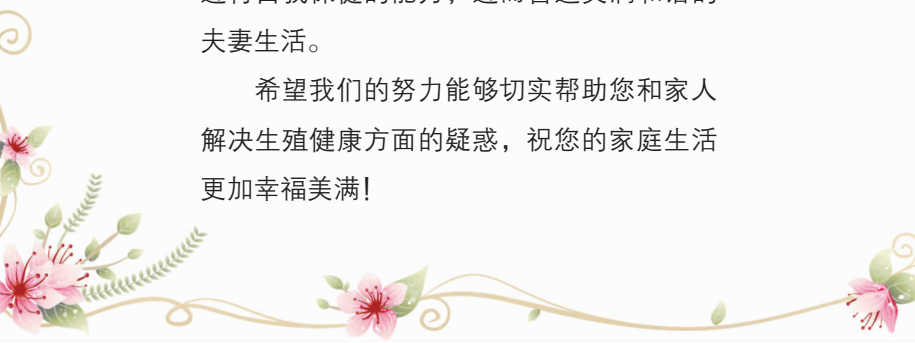




前 言

生殖健康包括计划生育、母婴保健、性保健、预防性病 / 艾滋病等范畴，它涉及人生命的全过程，关系到每一个人、每一个家庭的健康与幸福。本册书对人生各个不同时期普遍关注的生殖健康问题作了深入浅出的介绍，其内容具有科学性、知识性和可读性，可以提高自我保健意识，以及家庭成员进行自我保健的能力，进而营造美满和谐的夫妻生活。

希望我们的努力能够切实帮助您和家人解决生殖健康方面的疑惑，祝您的家庭生活更加幸福美满！





第一部分 因爱而孕——必要的孕前准备



爱护自己的“双峰”

1. 女性乳房的发育

在新生儿期，由于受母体雌性激素的影响，婴儿时常有乳腺增生现象，出生后几天内乳头下会出现小的硬结，随着母体激素的逐渐代谢，这种现象可在出生后2~3周自行消失。





在婴幼儿期及儿童期，乳腺基本上处于“静止”状态，男女两性的乳房没有太大差异。

青春期乳房的发育，被人们普遍关注。一般来说，女孩乳房平均在 10 岁左右开始发育。大体上 10~11 岁，乳房开始隆起，出现乳晕；12~13 岁，整个乳房的腺体、乳晕进一步发育；13~14 岁，乳晕区的腺体进一步发育，在膨胀的乳房上突出，乳房明显高出胸部；15~16 岁，乳头大而突出，乳晕略陷，乳房成熟，线条丰满清晰。这时，乳房已成为女性曲线美的外在体现。

2. 乳房自我检测

2

由于乳腺随月经周期发生变化，女性最好在每次月经后 5~7 天进行乳房的自我检查。具体做法可按照“看 触 压”三步进行：一“看”，脱去内衣，面对镜子，观察两侧乳房的大小、颜色有无变化、形态是否对称，有无局限性隆起或凹陷，乳头、乳晕有无糜烂；二“触”，触摸乳房有无肿块，由乳头开始做环状顺时针方向检查，逐渐向外（约 3~4 圈）至全部乳房检查完整为止，然后用左右手交叉触摸腋下及锁骨区淋巴结有无肿大；三“压”，用大拇指和食指挤压乳头，注意有无异常分泌物流出。

3. 长时间伏案工作时要注意乳房保健

女性伏案工作或学习时，如坐姿不当，斜着或趴在桌上，压迫胸部一个半小时以上，可干扰乳腺内部的正



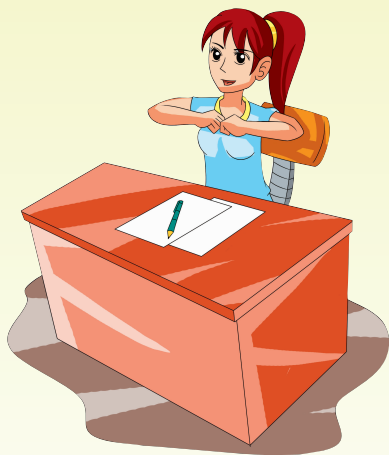
常代谢，长此以往会出现乳房闷胀刺痛、胸背组织酸涩等症状，造成不良后果。

预防措施：活动上肢，适当做一些如扩胸、深呼吸等运动，可疏通经脉，推动气血，有效地牵拉乳房及周围胸部组织参与运动，并可防止胸部

组织尤其是双乳的“老化”。适当按摩双乳，能增进胸部肌肉的协调活动，减少血流的瘀滞，加快静脉血液的回流，减少乳腺疾病的发生。

4. 和谐性生活有助于预防乳房疾病

性爱是夫妻间的全面接触，能获得性快乐和美满感受。正常性生活中，乳头由于肌肉收缩而挺立，性高潮时乳腺血管扩张，血流量增大，乳房体积增大。随后，乳房充血减退，恢复原状。这一周期性变化与生育、哺乳一样，是对乳腺功能的一种调节，一旦缺乏这种调节，就容易发生乳腺疾病。所以，从预防乳腺疾病的角度来看，美满的婚姻、和谐的夫妻生活是健康的重要保障。





5. 戴胸罩时间不宜过长



长时间戴胸罩容易诱发乳腺疾病，原因是胸罩压迫胸部，可导致淋巴液流通不畅。所以，建议女性每天带胸罩的时间不要过长，最好不要超过 12 小时。据有关调查表明，每天戴胸罩的时间超过 12 小时，乳腺癌诱发率为 75%

左右，因此，建议女性不要带着胸罩睡觉。

6. 正确对待乳腺增生

乳腺增生是指乳腺上皮和纤维组织增生，乳腺组织导管和乳小叶在结构上的退行性病变及进行性结缔组织的生长，其发病原因主要是由于内分泌激素失调。乳腺增生是女性最常见的乳房疾病之一。

患有乳腺增生的女性，对疾病要有正确的认识，既不能以无所谓的态度对待它，认为它不妨碍生活和工作而不予理睬，又不可过分紧张，特别是有些中年人在体检时发现乳房某些部位有增生的现象，就认为患有不治之症，整天忧心忡忡，这种心理负担可能会加



重病情，对疾病恢复十分不利。患有乳腺增生的女性，要端正心态，定期到专科医院进行复查，听取医生的建议与指导。

7. 哺乳期应预防急性乳腺炎

(1) 预防哺乳期急性乳腺炎的关键在于掌握合理的哺乳方法，避免乳汁瘀积，防止乳头损伤，并保持乳头清洁。哺乳前后应及时清洗乳头，加强孕期卫生保健；

(2) 如有乳头内陷，可经常挤捏、提拉进行矫正；

(3) 产后养成定时哺乳的习惯，如出现乳汁瘀积要及时处理排尽乳汁；

(4) 同时，注意宝宝的口腔卫生。当乳头有破损或皲裂时需要及时治疗。

8. 乳腺癌最容易“亲近”谁

近年来乳腺癌已经成为了威胁女性健康的第一杀手，女性对于乳腺癌的重视程度也越来越高。乳腺癌的症状表现为，早期乳房内可触及蚕豆大小的肿块，肿块较硬，触摸可活动。一般无明显疼痛，少数有乳房阵发性隐痛、钝痛或刺痛。常有局部不适感，特别是绝经后的女性，有时会感到一侧乳房轻度疼痛不适，或牵涉一侧肩背部发沉、酸胀不适等感觉。

那么，哪些人是乳腺癌的高发人群呢？有乳腺癌家族史者；既往有乳腺良性肿瘤史者；未生育子女者；第



一胎足月妊娠大于 30 岁者；月经初潮年龄小于 12 岁或停经在 55 岁之后者；进食过量的动物脂肪，绝经后体重超重者；长期口服或注射雌激素的女性都属于乳腺癌的高发人群。

9. 乳房出现下列异常应及时查明原因

- (1) 乳头溢液，特别是血性溢液；
- (2) 乳房腺体，局限性增厚；
- (3) 乳房疼痛，如疼痛为局限性，有固定的疼痛部位，疼痛与月经周期无关，或绝经后妇女出现乳房疼痛；
- (4) 不明原因的乳晕皮肤水肿、乳头回缩、乳房皮肤局限性凹陷等，均应认真查清原因。

6

10. 早期发现是防治乳腺癌的关键

乳腺癌防治的关键是早发现、早治疗，如果能够早中期发现进行合理治疗，治愈率高达 90% 以上。生活中怎样才能做到早期发现呢？养成每月月经后 7 天做乳腺自查，及时发现可疑症状，及时找专科医生进行检查；进行定期的健康体检，30 岁以上妇女每年应进行一次专科乳腺检查，40 岁以上妇女每年应进行一次乳腺钼靶 X 线检查，这是妇女终身的保健手段，目的是能尽早发现乳腺癌。



以礼相待“老朋友”

1. 月经初潮及其特征

少女第一次月经称为“初潮”，亦称“初经”。一般女孩的初潮年龄为 13~15 岁。

月经初潮前，少女的身体常会出现一些变化。初潮前 3~4 年，身体发育长高；初潮前 2 年多，乳腺开始发育；初潮前 1 年半，阴毛长出；初潮前后腋毛长出。有的少女初潮前还会出现一些先兆，如双颊潮红、乳房发胀等现象。

初潮来临仅仅是少女生殖系统开始工作的信号，实际上，此时少女的生殖系统功能还未完善，不像成熟女性那样有周期性的月经，有时 2~3 个月，甚至半年后才来第二次月经，这并不算异常。一般有规律的月经周期为 28~30 天。

初潮月经量常常不稳定。待月经规律后，一般月经量应在 50 毫升~60 毫升之间，少则 10 毫升，多则 100 毫升也属正常。

2. 经期注意保暖

月经期间，女性盆腔充血，如果受到寒冷刺激，子宫和盆腔里的血管发生收缩，可能会引起痛经、月经减





少或突然停经。所以，在月经期间，女性一定要注意保暖，亦不要进食生冷及辛辣食物。



3. 经期性生活的危害

月经期性生活，因双方兴奋，阴茎插入会使女性生殖器充血，引起血管扩张，使经血增多或经期延长。月经期进行性生活极易造成宫腔感染和子宫内膜异位，对以后怀孕有不良影响。另外在经期，女性的盆腔充血，阴道与宫腔均有积血，都是细菌繁殖的良好培养基，细菌极易滋生，使感染更易于蔓延和加重。所以说，月经期间禁止性生活。



4. 经期不宜做剧烈运动

女性在月经期间参加适当的体育锻炼是有好处的，适当的体育锻炼可以缓解精神压力，调节情绪，保持心情愉快；还可以改善盆腔血液循环，减轻盆腔充血，缓解经期不适症状。但经期禁止做剧烈运动，不宜做强度大、震动大的锻炼；经期不宜进行游泳；平时习惯于冷水冲凉的女性，在经期应暂时停止。

5. 痛经及护理方法

月经期间发生剧烈的小肚子痛，月经过后自然消失的现象，叫做痛经。多数痛经出现在月经时，部分人发生在月经前几天。月经来潮后腹痛加重，月经后一切正常。痛经可分为原发性痛经和继发性痛经两种。原发性痛经是指从有月经开始就发生的腹痛，继发性痛经则是指行经数年或十几年才出现的经期腹痛。



痛经的护理方法：

- 平时加强体育锻炼，消除对月经的恐惧、忧虑和



紧张情绪；

- 注意经期卫生，行经时避免过度劳累；
- 少吃寒凉生冷或刺激的食物，避免淋雨或洗冷水澡、在冷水中劳动；
- 发生痛经时，可以根据具体情况进行药物治疗。

说说女人的“烦心事”

1. 女性生殖系统疾病

10

女性生殖系统的疾病即为妇科疾病，包括外阴疾病、阴道疾病、子宫疾病、输卵管疾病、卵巢疾病等。妇科疾病是女性常见病、多发病。但由于许多人对妇科疾病缺乏认识，加之受各种不良生活习惯的影响，使生理健康每况愈下，导致一些女性疾病缠身，且久治不愈，给正常的生活、工作带来极大的不便。

2. 妇科炎症的预防

首先是加强身体锻炼，增强身体素质，增强抗病能力；

其次是讲究个人卫生，勤洗澡，不到卫生条件差的浴池洗澡、泡澡；便前便后洗手；夫妻性生活前后洗净外生殖器；勤换洗内衣内裤，经常晾晒被褥，防止微生物滋生；





第三是杜绝不洁性生活，避免性病感染。

3. 生殖道感染爱“找”谁

男性、女性都有可能患生殖道感染，由于女性的生殖器官结构特点及经历月经、怀孕、分娩等过程，因此，女性较男性更易患生殖道感染，有多个性伙伴的女性较一般女性更易患生殖道感染。

4. 宫颈糜烂治疗不彻底容易复发

宫颈糜烂是最为常见的妇科疾病之一，尤其是在已婚妇女中，约 50% 以上者均有不同程度的宫颈糜烂。宫颈糜烂经治疗后容易复发，多见于年龄偏大、宫颈糜烂较重或面积较大、治疗不彻底、性生活频繁及反复人



工流产等人群。为减少宫颈糜烂复发率，除做好定期复查及彻底治疗外，还需节制性生活，避免人工流产，禁止婚外性行为以及预防性传播疾病。

5. 人工流产及术后注意事项

人工流产是指用手术的方法终止妊娠，也就是“人工”终止妊娠。手术方式包括负压吸引术和钳刮术等；负压吸引术就是用一根中空的吸管进到宫腔，通过负压将子宫内的胚胎组织吸出来，而钳刮术是用卵圆钳将子宫内大块的胚胎组织夹出来。在怀孕 12 周以内可以实施人工流产术。

12

术后注意事项：

- 保持外阴部清洁卫生；
- 人工流产后 2 周内，适当卧床休息，不进行重体力劳动；
- 人工流产后要多吃些富有营养的食物，不要进食生冷、辛辣食物；
- 1 个月内禁止性生活，以防生殖器官感染。丈夫在妻子流产后应该倍加关心爱护妻子，生活上给予细心的照顾，使妻子保持愉快的心情。

6. 夏季须防尿路感染

尿路感染之所以易于在炎热的夏季找女性的麻烦，这与女性的生理解剖结构有一定关系。因为女性的尿道





较短，尿道口在会阴部和肛门附近，细菌容易侵入。另外，夏天气温高，人体出汗多，女性的外阴部汗腺又特别丰富，如果穿的内裤因面料质地选择不当，就易使外阴局部长时间潮湿，此时细菌会繁殖得特别快，并乘虚而入，引起尿道发炎。



7. 老年妇女阴道出血不容忽视

妇女停经1年后如果出现阴道出血，千万不要疏忽大意，因为阴道出血常常是妇科疾病发生的外在表现。出血部位多见于外阴、阴道和子宫，如老年性阴道炎、子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌均可引起绝经后阴道出血。所以，建议老年妇女发现绝经后阴道出血要及时查找原因，便于采取有效措施进行治疗。



“气不顺”的更年期

1. 女性更年期的表现

更年期指妇女从卵巢功能旺盛逐渐衰退到老年的一段过渡时期。妇女一般在 45 ~ 55 岁之间进入更年期，在这段时期内分泌功能失调及植物神经系统功能紊乱，加上心理及社会诸多因素的影响，可出现一系列症状，如月经紊乱、潮热多汗、心悸心慌、胸闷憋气、头晕耳鸣、失眠多梦、心烦易怒、精神抑郁、记忆力减退、腹胀腹泻、浮肿、血压忽高忽低等，这一系列症状统称为更年期综合征。

14

2. 更年期是所有女性都要经历的

更年期是女性一生中从性成熟到老年期的过渡时期，每个女性都要经过这个阶段。这一时期，大多数女性会在心理和身体上出现某些症状。凡性格开朗、心胸豁达者症状则轻，而责任心重、多虑者则症状明显。所以，在这个特殊时期，女性朋友应当豁达开朗，别和自己较劲。家人和朋友要多给予关爱，必要时可以与心理医师进行交流。

3. 更年期症状一般会持续多久

更年期症状一般在停经后 1 ~ 3 年最重，3 年以后