

生殖健康不糊涂

国家人口计生委人口文化发展中心 编

女性篇



中国人口出版社

生殖健康不糊涂

女性篇

国家人口计生委人口文化发展中心 编



中国人口出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

生殖健康不糊涂. 女性篇 / 国家人口计生委人口文化发展中心编. — 北京 : 中国人口出版社, 2011. 7
ISBN 978-7-5101-0828-0

I. ①生… II. ①国… III. ①生殖医学 IV.
①R339.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第152402号

生殖健康不糊涂 (女性篇)

国家人口计生委人口文化发展中心 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	4.875
字 数	60千字
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-0828-0
定 价	40.00元 (全2册)

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.com
电子信箱	rkcbs@126.com
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

序 言

“十二五”时期是全面建设小康社会的关键时期，“十二五”规划中，中央对人口工作提出了更高、更新的要求，着重把“提高生殖健康水平、改善出生人口素质”作为国家战略提了出来。特别是今年胡锦涛总书记在中央政治局第28次集体学习时，提出了“建立健全家庭发展政策，切实促进家庭和谐幸福”等六项重点任务，对于促进人口与经济社会协调和可持续发展、加快转变经济发展方式和全面建设小康社会，具有十分重大的现实意义和深远的历史意义。

关注生殖健康是时代的需要，是一种文明的提升，更是我们全面推进新农村新家庭计划，着力提高农村人口和计划生育工作水平的要求。生殖健康关系到人类的繁衍与健康，关系到人生的欢乐与幸福。因此，它必然关系到家庭的和睦，关系到社会的稳定、进步与发展；更重要的是，生殖健康知识的普及也对构建和谐社会的积极意义。因此，国家人口计生委人口文化发展中心精心编著了《生殖健康不糊

涂（男性篇）/（女性篇）》这一科普读物，不但使大家能够更多地了解生殖健康知识，增强生殖健康意识，从而也能更好、更有效地服务于人口计生工作，服务于广大人民群众。

希望本书的出版能够为从事基层人口计生工作的干部提供一些借鉴和参考，能够将所学理论知识运用到实际工作之中，为中国的人口计生事业添砖加瓦，增进人民群众的家庭福祉。

国家人口计生委宣教司司长

A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '张建' (Zhang Jian) in a cursive style.

2011年7月

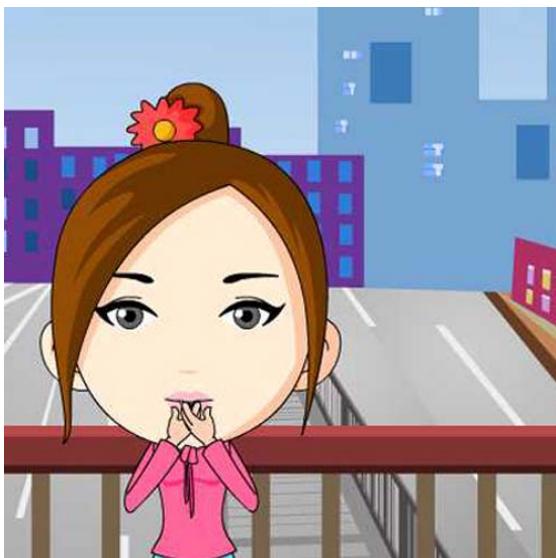
目录

女性健康从了解女性生理开始-----	1
妇科疾病面面观-----	8
呵护健康乳房-----	23
打造幸福“好孕”-----	35
产期、产后保健浅解-----	76
遗传和优生-----	93
计划生育与女性健康-----	117

关爱女性健康

女性健康从了解女性生理开始

现代社会，随着人们物质水平和精神水平的不断提高，越来越多的女性开始把目光投向自己的生殖健康。如何了解自己的身体？当身体出现异常状况该怎么办？要解决上述问题，首先让我们来关注女性特有的生理构造。



女性生殖系统可分为：外生殖器（阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭大腺、尿道口、处女膜）、内生殖器（阴道、子宫、卵巢、输卵管）。



一、外生殖器，又称外阴

1.阴阜

阴阜位于耻骨联合的前方，是由脂肪组织形成的隆起部分，成年女性阴阜丛生阴毛。

2.阴唇

阴唇，作为女性外生殖器的一部分，它像两扇“门”护卫着阴道和尿道，不让细菌、病

毒或其他有害微生物从此处入侵机体。

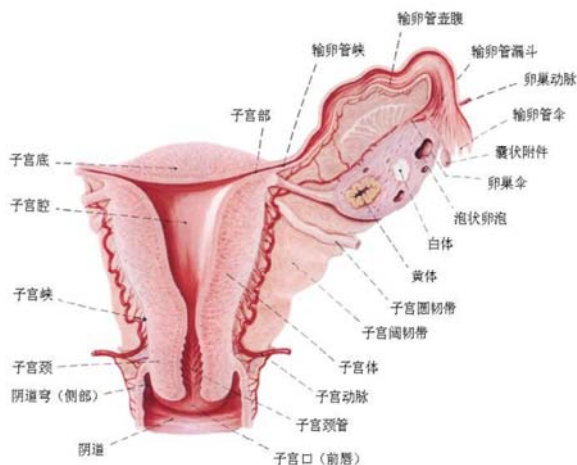
3.阴蒂

它是女性生殖器中最敏感的部位，如果阴蒂发生炎症、肿瘤等疾病，就会影响正常的性生活。



4.前庭大腺

约黄豆大小，位于阴道口两侧，在前庭球后方，亦被球海绵体肌覆盖。当性冲动时，可分泌黏液以湿润阴道口。此腺如有感染，多为性病患者，且以淋病最多。



女性内生殖器 (冠状切面)

5.尿道口

位于阴蒂下方及阴道口之上，为尿道开口处，呈椭圆形。尿道口是淋病双球菌容易潜伏的场所。

6.处女膜

是覆盖于阴道口的一层具有一定弹性的薄黏膜。膜的中央有孔或裂口，经血即由此孔流出，同时也使性交成为可能。

二、内生殖器

1.阴道

阴道为前后扁平、具有很大伸缩性的管道，

是内外生殖器之间的通道。阴道的上端通子宫颈，下端（阴道外口）开口于体外。阴道是性交器官，是经血排出和胎儿娩出的通道。

2.子宫颈

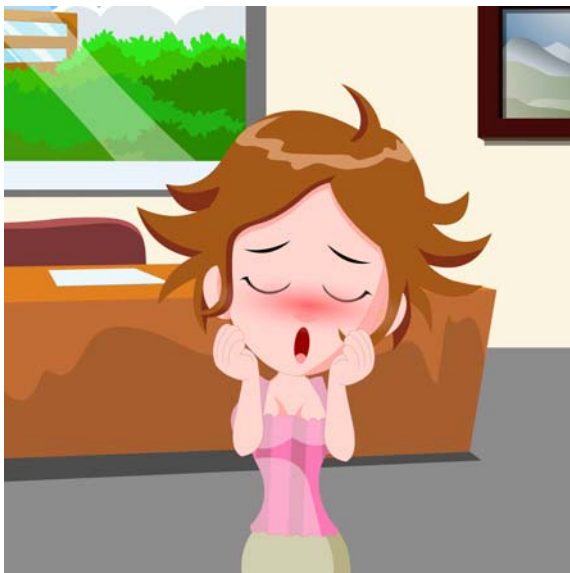
位于子宫的最下面，分为阴道上段及阴道段，其内腔呈索性，称为子宫颈管，阴道上子宫颈前面及两侧与膀胱及主韧带相连，后面被盆腔腹膜覆盖。



3.子宫

子宫位于盆腔内、膀胱和直肠之间，是孕育胎儿的场所。子宫前后稍扁，形状像倒放的

鸭梨。



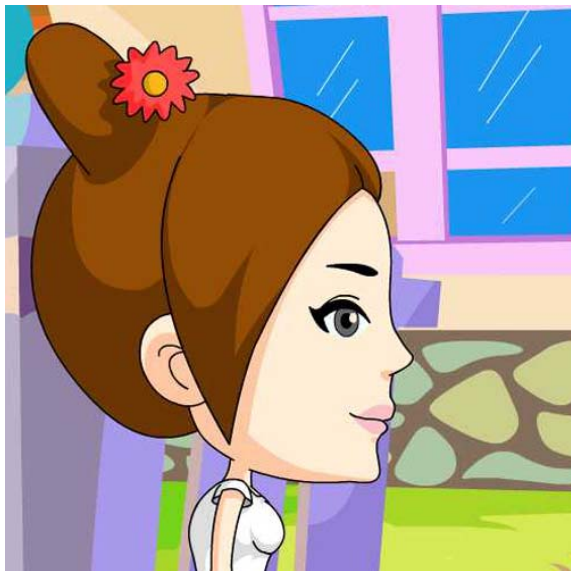
4.卵巢

卵巢是一对如枣子大小的内分泌腺体，悬挂于子宫角上，深藏于盆腔内。自青春发育期起，每月有一个卵细胞发育成熟并排出，为生育奠定基础；在卵细胞发育成熟的同时，周围的卵巢组织能分泌两种女性激素，即雌激素和孕激素。这两种激素对维持女性正常的内分泌相当重要，所以，卵巢有“女性宝库”之美称。

5.输卵管

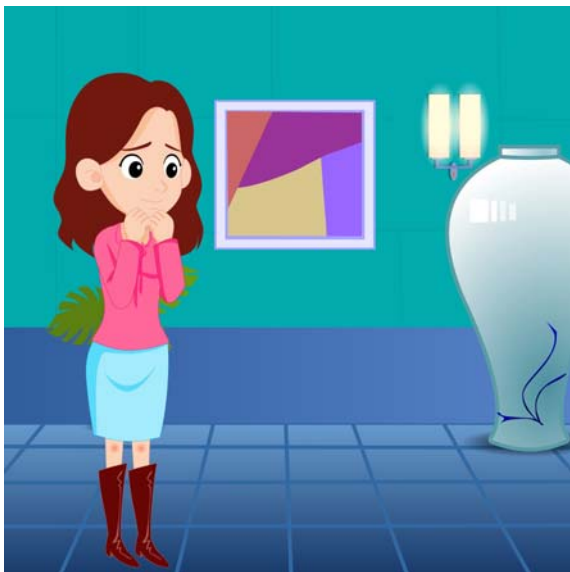
输卵管是一对外形像喇叭的细长管子,细

的一端和子宫腔相通，喇叭口一端接近卵巢。输卵管的功能是输送卵细胞或受精卵入子宫。



妇科疾病面面观

外阴瘙痒、阴道炎、子宫内膜炎等各种常见的生殖系统疾病困扰着很多女性的正常生活，正确认识 and 了解这些妇科常见病，就可以更好地进行防范，正确地配合医生进行积极有效的治疗。

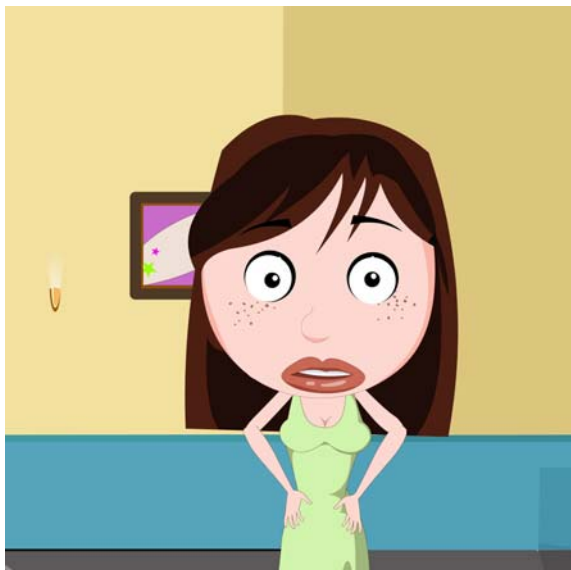


一、女性求医“五忌”

1.到医院看病忌化妆

大多数医生看病，首先是望诊，即观察病人的面色及精神状态。很多疾病都有其特殊的

面容面色，而浓妆艳抹后，掩盖了原来的面容和面色，给正确诊断带来了一定的困难，容易误诊。

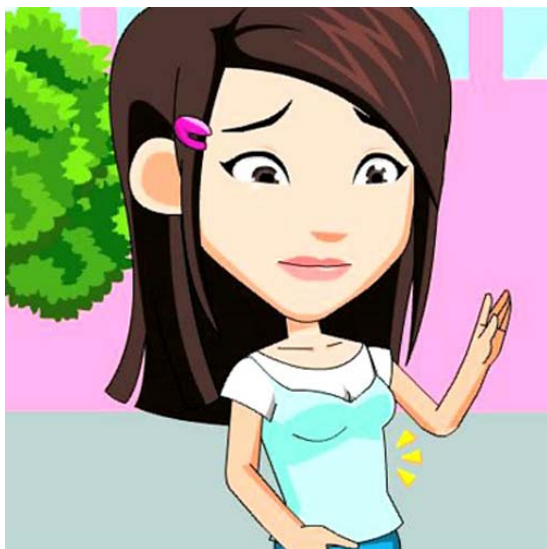


2.到医院看病忌用香水

有许多疾病伴有异味，如果使用香水，将会掩盖这些特殊的气味，而不利于疾病的诊断。

3.忌月经前到医院看病

许多人在月经前期有腰酸、下腹坠胀不适、腿酸等症状，与慢性盆腔炎、盆腔结核等病的症状相似。一般情况下，如果不发热、不是急性病，应避开月经前看病。



4.忌月经期间到医院看病

月经期除与月经前期有相似的情况外，还有阴道流血，此时不能做阴道检查，并且不适宜化验小便，所以非急诊病人不宜在此期间看病。

5.忌“讳疾忌医”

有些年轻的女性在讲述病史时吞吞吐吐，特别是妇科检查时，羞羞答答，这不但影响检查，同时也拖延了时间。尤其是一些该讲的情况不肯讲明，往往容易贻误正确的诊断和治疗时间。

二、女性生殖系统炎症勿滥用高锰酸钾液清洗

女性生殖系统炎症是妇女最常见的疾病，严重威胁着妇女健康。阴道炎、宫颈炎是女性生殖系统最普遍的疾病。由于阴道炎、宫颈炎的临床表现会出现白带增多、外阴瘙痒等症状，所以，一些女性喜欢长期用高锰酸钾液作为消毒剂清洗外阴或坐浴，其实这种方法并不十分科学。



因为阴道本身具备自洁作用，如果常用高锰酸钾液清洗外阴，就会破坏阴道自身的菌群