

妇科病

自我诊疗与调养

范晓清 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

妇科病自我诊疗与调养/范晓清主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2016. 8
(“健康惠民”家庭医生丛书)
ISBN 978-7-5551-0505-3

I. ①妇… II. ①范… III. ①妇科病—防治
IV. ①R711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 161170 号

妇科病自我诊疗与调养

FUKEBING ZIWO ZHENLIAO YU TIAOYANG

范晓清 主编

策 划: 罗煜涛

责任编辑: 黄 璐 罗煜涛 陈勇辉

责任校对: 袁 虹

装帧设计: 蒙 晨

责任印制: 韦文印

出 版 人: 卢培钊

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

邮政编码: 530022

网 址: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西大华印刷有限公司

地 址: 南宁市高新区科园路 62 号

邮政编码: 530007

开 本: 787 mm×1092 mm 1/32

字 数: 130 千字

印 张: 5.875

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0505-3

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

前言

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。俗话说：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识与技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制与治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽讲解了对这些常见病诊治的全面知识和具体应用方法。读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治疾病，减少病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书共分为 10 册，以内科常见病为主，兼顾其他各科。读者据此可以掌握各类常见病的自诊要点、自疗方法与调养。

昆晓清

目 录

第一章 妇科病的自诊知识

一、妇科病的定义与病因 /1

妇科病及其内容 /1

哪些因素可导致月经病 /4

哪些因素可导致生殖系统炎症 /6

哪些因素可导致乳腺病 /8

哪些因素可导致妊娠病 /9

哪些因素可导致不孕症 /11

哪些因素可导致更年期综合征 /13

妇女患性病的易感途径有哪些 /15

二、妇科病的症状表现 /16

妇科病的主要症状表现 /16

月经病的常见症状表现 /17

生殖系统炎症的常见症状表现 /19

乳腺病的常见症状表现 /22

妊娠病的常见症状表现 /23

更年期综合征的常见症状表现 /25

妇科性病的常见症状表现 /27





三、妇科病的分类 /29

- 月经病通常包括哪些疾病 /29
- 常见的生殖系统炎症有哪些 /31
- 常见的妊娠病有哪些 /33
- 常见的乳腺病有哪些 /35
- 常见的妇科性病有哪些 /37

四、妇科病的检查 /39

- 常见月经病的检查与诊断 /39
- 常见生殖系统炎症的检查与诊断 /41
- 常见妊娠病的检查与诊断 /42
- 常见乳腺病的检查与诊断 /43
- 更年期综合征的检查与诊断 /46
- 常见妇科性病的检查与诊断 /48

第二章 妇科病的自疗要点

一、妇科病的西医治疗 /51

- 常见月经病的治疗要点 /51
- 常见生殖系统炎症的治疗要点 /54
- 常见妊娠病的治疗要点 /56
- 不孕症的治疗要点 /57
- 常见乳腺病的治疗要点 /59
- 更年期综合征的治疗要点 /62
- 常见妇科性病的治疗要点 /63

二、妇科病的中医治疗 /66

中医病因病机分析 /66

中医辨证分型 /69

中医辨证施治 /72

月经病的辨证施治 /74

白带异常的辨证施治 /76

妊娠病的辨证施治 /78

不孕症的辨证施治 /80

乳腺病的辨证施治 /81

更年期综合征的辨证施治 /84

三、妇科病的其他疗法 /86

妇科病患者的生活调理疗法 /86

更年期妇女的心理疗法 /88

有益于妇科病的气功疗法 /90

常见妇科病的自我按摩法 /91

四、妇科病的自我护理 /93

月经病患者的自我护理 /93

生殖系统炎症患者的自我护理 /95

妊娠期女性的自我护理 /96

乳腺病患者的自我护理 /98

更年期妇女的自我护理 /99





第三章 妇科病的饮食疗法

一、饮食疗法原则 /101

经期女性的饮食原则 /101

妊娠期女性的饮食原则 /103

哺乳期女性的饮食原则 /105

不孕症患者的饮食原则 /106

乳腺病患者的饮食原则 /108

更年期女性的饮食原则 /110

老年妇女的饮食原则 /111

二、适宜食物简介 /113

主食类食物简介 /113

副食类食物简介 /117

三、食疗精方 /128

芝麻拌海蜇 /128

芹菜拌腐竹 /128

卷心菜炒豆腐皮 /129

贞杞炒鸡肝 /130

鸡蛋炒韭菜 /131

木耳炒肉片 /131

黄花菜炒肉片 /132

黄豆炖海带 /133

爆炒腰花 / 133
葱白烧海参 / 134
红烧兔肉 / 135
枸杞炖狗肉 / 135
清炖甲鱼 / 136
红枣煲乌鸡 / 137
黑豆煲瘦猪肉 / 138
阿胶焖羊肉 / 138
归参焖母鸡 / 139
芡实炖老鸭 / 140
红枣炖乳鸽 / 141
薏苡仁炖鹌鹑 / 141
红枣银耳汤 / 142
裙带牡蛎汤 / 143
山药羊肉汤 / 143
归参羊肉汤 / 144
乌鸡莲子汤 / 145
黄鳝炒饭 / 145
薏苡仁粳米粥 / 146
鸡肝粳米粥 / 147
栗子粳米粥 / 147
蜂蜜枣糖膏 / 148





第四章 妇科病的预防与保健

一、女性生理小常识 /149

月经及其生理特征 /149

白带及其生理作用 /151

月经期容易出现情绪变化 /152

妊娠期女性的正常生理变化 /154

更年期是怎么一回事 /155

二、日常生活保健 /157

培养良好的生活习惯 /157

孕妇的日常生活保健 /159

文体娱乐有益于更年期女性 /160

精神愉快可预防乳腺病 /162

不同时期女性的乳房保健 /164

三、禁忌及注意事项 /166

妇科病患者的饮食禁忌 /166

月经期的注意事项 /169

妊娠期的注意事项 /171

更年期的注意事项 /173

哪些情况下应禁忌性生活 /175

第一章 妇科病的自诊知识

妇科病古时称为带下病，因妇女所病多与带脉部位有关，故而名之。现代医学临床分科，多以外妇儿，大而统之。可见妇科病确实是非常重要的——门临床学科。因其病症繁多，且又常见，所患人数众多，无论中医、西医都有详尽的研究。作为女性自身，出于健康的考虑，更应给予相当的关注。

一、妇科病的定义与病因



妇科病及其内容

随着现代人们生活水平的提高和生活方式的改变，妇科病已经成为困扰广大女性的一种常见疾病。目前，中国女性妇科病的发病率已经高达 90% 左右，其中已婚女性的妇科病发病率甚至接近了 100%，这其中又有 40% 左右的妇科病患者因为对病情重视不足、延误治疗时间和治疗方法不当等原因，使得生理健康每况愈下，病情反复发作，日益恶化。这不但给女性同胞的生活和工作带来了极大不便，而且还会导





致不孕、流产、癌变等难以挽回的结果。因此，了解妇科病的相关知识，领悟妇科病自诊、自疗和食疗的要点，对于预防和治疗妇科病都具有相当积极和重要的意义。

妇科病是女性生殖器官发生病变的统称，即发生在外阴、阴道、子宫、输卵管、卵巢及乳腺等女性生殖系统的功能性和器质性的病变。常见的妇科病包括月经病、生殖系统炎症、乳腺病、妊娠病、不孕症以及更年期综合征等。

1. 月经病

月经病是指发生在月经期间或月经发生异常的疾病，通属于月经病的范畴。常见的月经病主要有月经不调、痛经、闭经、经前紧张综合征、经期不适、月经过多、月经不定期等。

2. 生殖系统炎症

生殖系统炎症是指女性的子宫、盆腔、阴道等生殖器官发生炎症的一种疾病。常见有白带异常、瘙痒、灼痛等症状表现。常见的生殖系统炎症主要有阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、子宫内膜炎等。



3. 乳腺病

乳腺病是指发生于女性乳房的一系列疾病。乳房是女性非常重要的一个器官，随着女性年龄的增长，乳腺病的发病率也呈增长趋势。常见的乳腺病主要有急性乳腺炎、慢性乳腺炎、乳腺增生症、乳房结核、



乳房湿疹、乳腺纤维瘤、乳腺癌等。

4. 妊娠病

妊娠病是指发生在女性妊娠期间，与妊娠有关、对胎儿和母体有不良影响的一类妇科疾病。常见的妊娠病主要有妊娠呕吐、妊娠高血压综合征、过期妊娠、宫外孕等。

5. 不孕症

不孕症是指由全身性或生殖系统局部疾病所造成的病理性不孕。其中婚后两年无避孕措施但未能怀孕的情况称为原发性不孕；由于流产或某种原因中止妊娠后，两年以上未能再次怀孕的情况称为继发性不孕。

6. 更年期综合征

更年期综合征是指在更年期期间由于各种因素所导致的人体多处系统出现异常的一系列临床反应。由于这些临床反应不只局限于一个系统或一种疾病，因此以“综合征”来命名。更年期综合征既可发生于女性，也可发生于男性，由于生理、心理和生活习惯的不同，通常女性多发于男性。

除上述妇科疾病外，淋病、梅毒、生殖器疱疹、尖锐湿疣、软下疳等性传播疾病在成年女性中也较为常见。

由此可见，妇科病所包含的疾病种类非常繁多，因此诊断、治疗的过程也不尽相同。但是，女性朋友们只要能够掌握更为全面的妇科病知识，在日常生活中加强自身保健和防护，就能够通过自诊、自疗的过程实现妇科病的预防和治疗，还自己一个健康的身体。



哪些因素可导致月经病

导致月经病的因素很多。从中医的角度来讲，外感风、寒、湿、热及精神、饮食等因素均可能导致月经病的发生；而从生理因素、心理因素、社会模式等现代医学角度来讲，月经病的致病因素主要可归为以下七种情况。

1. 内分泌失调

一旦主宰女性激素分泌的下丘脑—垂体—卵巢轴出现功能紊乱，就会导致女性内分泌功能失调。卵巢雌激素分泌过多、垂体功能下降，以及分泌期子宫内膜合成、释放的前列腺素过多均可能导致内分泌紊乱，以致出现经期提前、经期延后、经量稀少、月经过多或痛经等各种异常变化。

2. 精神刺激

如果在生活中遭受的精神刺激过大，导致人体的情绪反应过于激烈，则很可能引发女性神经、体液的失调。月经来潮不但要受到激素水平的控制，还会受到神经、精神等因素的影响。一旦受到不良的精神因素刺激，就会影响人体的自主神经功能，并由此引发月经失调、痛经、闭经等月经病。

3. 营养不良

长期偏食、挑食、节制饮食，没有科学合理的膳食，很容易造成人体营养缺乏、入不敷出。而女性体内掌控生理健康的雌激素、孕激素的分泌水平都与营养物质有密切的关系。营养不良或营养过剩会导致人体供给与需求失去平衡，并可



能引发贫血、脂肪积淀等情况，以致出现月经不调等月经病。

4. 遗传因素

遗传因素可能造成人体出现先天性的缺陷，如无卵巢、无阴道、外阴畸形、生殖道闭锁、子宫发育不全、性腺发育异常、性激素分泌异常等。这些先天性的缺陷均会导致无月经、痛经、闭经等月经病的发生。



5. 医源性因素

常见的医源性因素主要有三种情况。①阴道分娩的患者，由于会阴受伤或刮宫操作不当，可能导致盆腔子宫内膜异位，以致月经异常。②在进行剖宫或中期妊娠行剖宫中止妊娠后，若子宫内膜碎片落入腹壁切口，则可能在每次月经来潮时形成血肿包块或粘连、硬结，并引发周期性的腹痛。③负压吸引人工流产、宫颈电烙、激光、碘油造影、输卵管通气等都有可能導致盆腔子宫内膜异位，导致月经病的发生。

6. 药源性因素

药源性因素是指由于服用某些药物导致了月经病的发生。可能导致月经病发生的常见药物有避孕药、降压镇静药、肾上腺皮质类固醇类激素、 β 受体阻滞剂等。



7. 全身性疾病

除上述诸多因素外，某些全身性疾病亦可导致月经病的发生，如糖尿病、肝病、血液系统疾病、肾脏疾病、白血病、高血压等。



哪些因素可导致生殖系统炎症

导致生殖系统炎症的因素很多。从中医的角度来讲，肾气亏虚、脾脏运化失调、任脉失养等都会导致炎症的发生，并伴有白带过多、颜色异常、异味及瘙痒、灼痛、腰酸、腹痛等症状表现；而生殖系统炎症的发生与不良的生活习惯、精神因素，以及其他疾病的发生亦有非常密切的关系。

1. 不良生活习惯

对阴道清洗不当或过度清洗、性生活不节制、不注意公共卫生等都有可能导致细菌、病毒侵入女性体内，并导致阴道感染。如经常使用高锰酸钾、洁尔阴、洗必泰等进行阴道冲洗，有可能导致非特异性炎症；在宾馆、洗浴中心等公共场所不注意公共卫生，使用了受到污染的卫生用具，则会导致大量的具有感染性的细菌和病毒侵入体内，并引发感染；经期性交、经血进入阴部或不注意经期卫生等都有可能导致阴道受到感染。另外，性生活不节制、过早或过多性交亦有可能导致盆腔组织发炎。

2. 阴道或宫内残留异物

阴道或子宫内部残留异物，如避孕套遗留、阴道塞药、



月经栓、节育环等均会由于化学或物理性因素刺激阴道、子宫黏膜而造成白带过多、非特异性阴道炎、子宫内膜炎等疾病。另外，刮宫术、宫颈电烙等操作不当或不洁，也有可能导致白带过多和子宫内膜炎的发生。

3. 盆腔肿瘤

由于某些盆腔肿瘤的发生，女性很可能出现白带增多、子宫内膜炎等疾病。这些病理性变化可能引起子宫内膜等部位受到寄生于阴道或宫颈上的大肠杆菌、葡萄球菌等病原体的感染。女性易发的盆腔肿瘤主要有卵巢瘤、输卵管瘤、子宫肌瘤、子宫内膜息肉，以及其他盆腔恶性肿瘤。

4. 绝经

老年妇女在绝经后，由于卵巢功能的停止和雌激素的缺乏，会导致阴道黏膜萎缩、阴道壁变薄、生殖系统免疫功能低下，并使得阴道的抵抗力下降，因此极易受到细菌、病毒的侵袭。



引发生殖系统炎症的致病因素除上述四种外，精神因素、阴道受伤等也可能导致白带增多、非特异性炎症等生殖系统炎症的发生。长期遭受精神刺激、高度紧张、失眠、过度疲劳等都会造成女性暂时性的白带异常增多。另外，由于运动、阴道检查等所造成的阴道壁受伤也会导致阴道的正常防御机能受到破坏而引发非特异性生殖器官炎症。



哪些因素可导致乳腺病



乳腺病是指发生于女性乳房的一系列疾病。常见的乳腺病主要有急性乳腺炎、慢性乳腺炎、浆细胞性乳腺炎、乳腺增生症、乳房湿疹、乳房结核、乳腺纤维瘤、乳腺癌等。乳腺病的发生与膳食结构的不合理、不良的精神因素刺激以及病原性病毒的侵害有着较为密切的关系。另外，遗传、内分泌紊乱等也是导致某些乳腺病发生的原因。

1. 饮食因素

随着人们对生活质量要求的提高，不良饮食的致病现象已经受到了人们的普遍关注。讲究膳食营养的均衡和食物的全面摄取是女性朋友们预防妇科病的首选保健方法。同时，大量的研究资料表明，脂肪含量过高的肉类、煎蛋、黄油、奶酪、谷物、甜食和动物脂肪等都有可能导致乳腺病的发生，严重的可导致乳腺癌。另有研究表明，长期高脂肪膳食会导致女性血浆中的催乳素含量升高，并可能促使存在于胆汁里的类固醇类物质转化为雌激素。血浆中的催乳素和雌激素升高后，还会助长乳腺肿瘤细胞的生长，并可能诱发乳腺癌。

2. 精神因素

精神因素对于大多数疾病的预防和治疗都有着极其重要

