

Jian kang
xin dong

——黄石市妇女健康行动宣传册

我健康我美丽

Wo jian kang & Wo mei li



黄石市妇女联合会
黄石市妇幼保健院 宣

Contents

目录

- 1 湖北省启动“妇女健康行动”三年内全面惠及省内1200万妇女
- 2 普查意义
- 2 普查项目
- 3 特殊检查项目
- 3 什么时候需立即做妇女病检查
- 3 检查前的注意事项
- 4 为什么要重视婚前医学检查
- 5 更年期综合征有哪些表现?
- 5 骨质疏松有何不适, 那些是高危人群?
- 5 绝经有哪几种? 何谓卵巢早衰?
- 6 让自己活得更“年轻”美丽
- 6 七成更年期妇女“挂错号”
- 7 经期保健“七不宜”
- 8 乳腺防癌自我检查
- 9 乳腺增生症需不需要治疗?
- 10 妇科微创手术
- 11 怀孕期间应注意哪些事项?
- 15 如何预防“月子病”?
- 18 我运动我快乐
- 19 餐桌上的抗老先锋

湖北省启动“妇女健康行动”

三年内全面惠及省内1200万妇女

湖北省卫生厅于2008年10月12日召开会议，正式启动“湖北省妇女健康行动”。

年初，卫生部、国务院妇儿工委办、全国妇联等部门联合提出、积极推进“中国妇女健康行动”，倡议“全社会都来关心和保护妇女的健康”，该行动是湖北省在全国率先启动实施。

湖北省妇女健康行动充分体现了“以人为本”的思想理念，是湖北省为民办的又一件实事好事，是关注民生、改善民生的又一具体行动。此项行动以“普查千万人，造福全社会”为主题，以农村和社区妇女健康为工作重点，以保障母婴安全、提高妇女健康水平和出生人口素质为目的，完善妇女保健服务体系，健全保障机制，为妇女提供安全、优质和全生命周期的卫生保健服务。该项行动的实施将惠及全省1200万妇女。

湖北省妇女健康行动将以做好妇女病普查和治疗工作作为重点，力争在三年内对全省25~70岁已婚妇女进行一次妇女病检查，使妇女病普查率达90%以上。对农村妇女，省卫生厅出台配套政策，将妇女病普查列入新型农村合作医疗健康体检范围，对参加新农合的农村妇女实行免费妇女病检查，对查出有妇科病的妇女，需要进行门诊治疗的实行优惠或低价收费治疗，需要住院治疗的纳入新型农村合作医疗大病补助或定额补助范围，对需要做组织学检查的患者，将标本集中送省妇幼保健院病检，接成本收费。对城镇职工，按照《湖北省女职工劳动保护实施办法》要求，由单位组织进行妇女病普查；对城镇下岗女工、低保家庭的妇女，积极研究相关政策，进行免费妇女病检查。

整个行动力争实现到2010年，妇女生殖道感染发病率、乳腺癌和宫颈癌发生率得到有效控制，孕产妇死亡率控制在25/10万以内，艾滋病母婴传播发生率逐年下降，妇女慢性疾病得到治疗和康复，全省妇女健康水平和生活质量得到提高，促进人人享有基本医疗卫生服务目标的实现。



普查意义

(1) 有利于妇女常见病的防治, 防止性传播疾病的传播和蔓延。

(2) 有利于降低癌症死亡率, 普查可以早发现危害较大的恶性肿瘤如宫颈癌、乳腺癌、卵巢癌等做到早发现、早诊断、早治疗, 提高治愈率和存活率降低死亡率。

(3) 有利于优生优育, 普查可以发现妊娠的高危因素。

(4) 有利于宣传妇女卫生科普知识, 增强妇女的自我保健意识。

(5) 疾病早发现、早诊断、早治疗, 可降低治疗费用, 节约卫生资源和降低癌症死亡率。同时做到最大限度保全患病器官提高患者生活质量。

普查对象: 25-70岁的已婚女性。

普查间隔时间: 1-2年一次。

普查项目

(1) 白带常规: 可知是否患有阴道炎。

(2) 宫颈细胞学检查排除宫颈癌。

(3) 窥阴器视诊: 可发现阴道、宫颈病变, 如阴道囊肿、赘生物; 宫颈糜烂、息肉、腺体囊肿。

(4) 妇科内诊: 可查子宫、输卵管、卵巢病变如子宫肌瘤、附件囊肿盆腔炎等。

(5) 乳房检查: 触诊、透视, 筛查乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺癌等。





特殊检查项目

1、乳腺彩超：进一步检查乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、乳腺囊性增生等。

2、宫颈TCT更先进、更清晰的宫颈细胞学检查。

3、阴道镜检查-可将宫颈病灶放大10—40倍，观察肉眼看不到较微小的病变，又可在阴道镜定位下作活组织检查，协助临床及早发现癌前病变和癌变。

4、内分泌检查：评定内分泌功能，指导激素治疗。

什么时候需立即做妇女病检查

*当您想知道自己是否有生殖道感染、宫颈糜烂、子宫肌瘤及附件炎等疾病时；

*当您感觉乳房不适时，或有乳腺病家族史者；更应及时、定期检查；

*当您有外阴、阴道不适或外阴痛痒时；

*当您感觉白带多、颜色不正常时；

*当您感觉腰酸、下腹坠痛或隐痛时；

*当您同房后有阴道出血时；

*当您月经紊乱、月经过多、过少或近期有变化时；

*当您处于青春期，有任何生理、心理问题需要咨询时；

*如你处于更年期想知道如何调整情绪，怎样合理用药时。



(1)检查前48小时内不做阴道冲洗，不用避孕药膏等阴道内用药物；

(2)检查前48小时内不要过性生活；

(3)月经前来潮前3天内及月经期不做检查，待月经干净3天后检查为宜。

检查前的
注意事项



为什么要重视婚前医学检查

要想使自己有一个健康、活泼、聪明的孩子，就应该从婚前检查做起。

婚前医学检查是男女青年在确定爱情关系之后，登记结婚之前的身体健康检查。

通过对男女青年的婚前健康检查，可以及时发现双方是否患有不宜结婚的疾病，如麻风病、精神病、血友病等；如果患有急性传染病、结核病、严重心、肝、肾、脏等疾病，则暂不宜结婚，需在治疗痊愈后再结婚。通过健康检查，也可以发现男女双方的生殖器官是否畸形，如男性尿道下裂，女性阴道斜隔、横隔、处女膜闭锁或先天性无阴道等。

出现上述畸形，需要经过医疗处理后方可结婚。通过询问家庭病史和身体检查，还可发现遗传病以及遗传缺陷方面的问题。出现这种情况，婚后需长期避孕，或施行绝育手术，否则生下有缺陷的孩子，不仅给自己带来痛苦，也会造成社会负担。近亲不能结婚，根据遗传学原理，为了阻断遗传病的延续，必须禁止直系血亲和三代以内的旁系血亲结婚。近亲结婚，会大大增加遗传病发生的机会。

婚前检查是一项严肃认真的社会卫生保健工作，是法律对每个申请结婚男女的要求；每个男女青年，为了对家庭和后代负责，应当重视婚前医学检查，并以忠实、坦率的态度向医务人员讲清自己的身体健康状况。

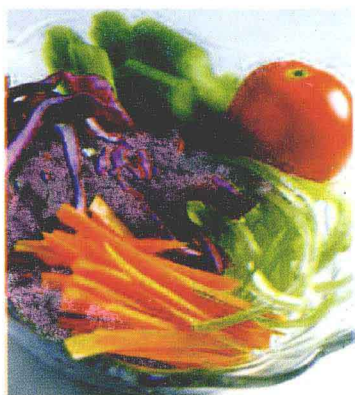


更年期综合征有哪些表现？

更年期综合征主要表现有：月经紊乱、潮热出汗、心慌胸闷、眩晕耳鸣、头痛、血压波动、烦躁易怒或消沉抑郁、焦虑失眠、阴道干涩、反复发作的阴道炎、尿道炎、尿失禁、关节肌肉疼痛、皮肤干燥瘙痒、口干、咽部异物感等等，更年期女性可表现为其中一种或几种症状。

骨质疏松有何不适，那些是高危人群？

骨质疏松症是全球老年人的一种常见病，妇女尤为突出，它是全身性的骨量减少，骨组织的结构退化，脆性增加，容易导致骨折。骨质疏松症早期表现腰背和四肢酸痛、全身乏力不适，常被当作颈肩腰腿痛治疗而效果不佳，往往到晚期，受到轻微外伤发生骨折时，才被人们发现。易发人群：低骨峰值



者、身材瘦小者，月经初潮晚、卵巢早衰、日照不足，体力活动少，不良饮食习惯，家族中有受轻微外伤发生骨折的病例等。

绝经有哪几种？何谓卵巢早衰？

绝经是卵巢功能衰竭的结果，绝经分自然绝经和人工绝经。40岁以前自然绝经者应视为一种异常情况，称为卵巢早衰。





让自己活得更“年轻”美丽

随着人类寿命的延长，更年期后至少有三分之一的人生路程，如何做好更年期的保健，让自己活得更“年轻”：

☆掌握更年期的保健知识，学会科学的爱护自己。

☆积极参加有益的社会活动，保持心理平衡和青春活力，坚持做到一个“中心”身体健康、“两个基本点”家庭和睦、工作顺心。

☆养成良好的饮食习惯，选择鱼、牛、鸡、奶、豆制品等动植物蛋白，减少动物脂肪摄入；多食蔬菜、水果和高纤维食品，坚持每晚睡前喝一杯牛奶或酸奶。

☆加强体育锻炼，每周不少于4小时，适合中老年人的体育项目有步行、慢跑、游泳、骑车、爬楼梯、登山、球类健身操等，其中步行是最佳的选择。

如有需要，在医生的指导下接受激素替代疗法，并坚持定期随诊。





误解症状

七成更年期妇女“挂错号”

中国许多妇女在经历更年期时，对于自身表现出的一些症状存在着囿于传统的误解。即便是少数求医的妇女，其中也只有31%的妇女直接去妇科就诊，而其余的七成妇女则习惯于去内科和泌尿外科（27.6%）、骨科（41.4%）等其它科室，其中求诊于骨科的病人比例最高。不仅妇女“挂错号”、“走错门”，许多非妇科医生对更年期综合征的认识也相当有限。

中国妇女表现出的骨关节疼痛、记忆力衰退或乏力症状，往往被误认为是中、老年妇女的“自然老化”的生理现象。而“情绪抑郁、易怒、失眠”等更被认为是个人的心理因素造成的，而非更年期综合征的疾病症状，这些都是患者就医走错门的主要原因。

根据中国流行病学调查，中国妇女的更年期综合征的临床表现与白种人有明显不同。相比较西方妇女，华人妇女在更年期的症状更主要表现为骨关节疼痛、记忆力衰退和易疲劳（三种症状的表现率均高于50%）等；西方妇女则一般表现为潮热、盗汗（血管舒缩症状）等所谓更年期综合征典型症状。不仅如此，中国妇女在“情绪抑郁、烦躁、失眠、易怒”等神经、精神症状的发病率也较西方妇女高，所以说更年期综合征是一种“因人种而异”的疾病。对此，专家认为，这其中的差异不仅涉及到更年期综合征的临床诊断标准，更关系到如何在广大妇女中进行更年期综合征的疾病教育，进而通过有效的临床治疗来增进妇女老年健康的问题。

由于症状因人而异，医学专家普遍认定，更年期诊断和治疗应该个体化，“合身度量”的药物治疗是这个病患群体重享健康的有效途径。专家提示40岁以后开始出现的月经不规律，性激素水平发生变化等都可能是妇女进入更年期的征兆，应尽早咨询专业医院的更年期门诊，进行专业诊断，制定治疗方案。



一、不宜性生活

月经期子宫内膜脱落，子宫腔的表面形成创面，性生活时容易将细菌带入，逆行而上进入子宫，从而引起宫腔内感染，发生附件炎、盆腔炎。

二、不宜多吃盐

吃盐过多会使体内的盐分和水分贮量增多，在月经来潮前夕，会发生头痛、激动和易怒等症状。应在来潮前10天开始吃低盐食物。

三、不宜饮浓茶

浓茶中的咖啡碱含量较高，刺激神经和心血管，容易产生痛经、经期延长和经血过多。同时，浓茶中的鞣酸会使铁的吸收出现障碍，引起缺铁性贫血。

四、不宜坐浴

在月经期，子宫颈口微开，坐浴和盆浴很容易使污水进入子宫腔内，从而导致生殖器官发炎。

五、不宜穿紧身裤

如果月经期间穿臀围小的紧身裤，会使局部毛细血管受压，从而影响血液循环，增加会阴摩擦，很容易造成会阴充血水肿。

六、不宜高声唱歌

妇女在月经期，呼吸道粘膜充血，声带也充血，高声唱歌或大声说话，声带肌易疲劳，会出现声门不合，声音嘶哑。

七、不宜捶背

腰背部受捶打后，可使盆腔进一步充血，血流加快，引起月经过多或经期过长。



乳腺防癌 自我检查

乳腺防癌自我检查是一种简单、无伤害的乳腺保健方法，已得到世界各国的广泛重视。自我检查要求每月一次，时间选在每次月经干净后一周左右进行，因为经过一周左右的时间，正好是乳腺腺体松软，触痛最轻微的时期。有条件的情况下，要求上半身完全裸露，直立或端坐在穿衣镜前，面对镜子对比观察双侧乳房外观有没有异常。然后平卧于床上，使肩部抬高，右手臂举过头，将左手指并拢，平坦地放在右乳房表面，利用自己的指端掌面触觉，轻揉地平贴着进行触摸乳房各部位。可以从“外上”开始，沿顺时针方向依次检查，仔细触摸。右手用同样的方法检查左侧乳房。还要注意检查双侧乳头、乳晕和两侧腋下部分，两侧乳房外上方是检查的重点，同时还应用手指轻轻挤压双侧乳头和乳晕，观察乳头周围有无红肿、

糜烂及有无液体从乳头溢出。

正常乳腺中有时也可能触及到较软的“结节”和“肿块”，这并不一定就是恶性肿瘤。如果肿块质地如同“鼻尖”韧中带硬则应引起重视，如果肿块质地坚硬如同额头一样，应尽早请医师检查。



乳腺增生症需不需要治疗?



乳腺增生是最常见的乳腺疾病，约50%的成年女性均有不同程度的乳腺增生。根据患者不同病情、体征和细胞学改变将乳腺增生划分为4个等级。

I级增生症的患者只须做到情绪调节、生活调节、饮食调节。

II度增生症患者，应接受短期药物治疗。

III度、IV度乳腺增生症的患者，经专科医师检查，排除潜在的早期乳腺癌和隐匿性乳腺癌后，需接受一或几个疗程的药物治疗，若症状未改善时，需对该病变部位进行及时的手术活检，以免发生早期乳腺癌的漏诊。



孕 期 怀 间

应注意哪些事项

初期怀孕注意事项

1、怀孕初期的嗜睡现象

怀孕初期，孕妇常感精神不济，动不动就想睡觉，其实无需太担心，嗜睡是正常的生理现象。

医师指出，孕妇的基础新陈代谢增加，妊娠期母体分泌系统产生变化，体内热量消耗快，血糖不足，都是嗜睡的原因。此外，怀孕初始，焦虑、期待的心理层面影响程度其实大於生理层面。幻想在子宫里成长的新生命有著天使般的面容，却也担心胎儿是否健康，身材是否变形走样，既期待又怕受伤害的怀孕心情，让新手妈妈更加疲惫不堪。

足够的睡眠对孕妇是十分重要的，如果嗜睡情形影响了生活或是作息，建议准妈妈可以少量多餐，维持血糖一定浓度；此外，疲倦时不妨小睡片刻，但最好不要超过一小时，以免夜里失眠。而丈夫心理上的支持与行动上的关怀更是莫大的帮助。

2、怀孕初期小心异常腹痛

怀孕期间的腹痛是很常见的现象，腹痛的原因很多，有些是怀孕的正常现象，有些则代表严重的疾病。怀孕初期的腹痛最常见的原因，乃是由於怀孕后子宫变大，子宫韧带受牵扯而引起。通常这种疼痛并不会很严重，可能会造成一些不适，但不会影响日常生活。疼痛的位置并不固定，有时在左下腹，有时则在右下腹，疼痛时间持续很短。

在经过医师检查，确定没有其它异常，这种腹痛通常并不需要特别治疗，但若是疼痛程度较严重，则可以请求医师给予止痛药或进一步的





诊治，确知是否有流产、子宫外孕、卵巢肿瘤等问题。

3、怀孕初期应避免出入高温场所

热水洗浴可促进身体新陈代谢，可是对准妈咪来说，若长时间处于高温状态又无法散热，很可能会造成胎儿畸形。这是因为怀孕初期胎儿尚未成形，胚胎在子宫壁内还不稳定，假使孕妇使身体内的温度高过 38.9°C ，即会导致胚胎内染色体断裂或胎儿脑神经系统缺陷（如无脑症）。曾有研究指出，在东欧国家铁工厂工作的妇女，生出畸胎的机率就比一般人高。

况且身体持续高温会使孕妇血管扩张，血液大量流到皮肤表层，增加心脏的负荷，可能导致有心脏病的孕妇心脏病发；而子宫、胎盘血流量也会因此减少，使得胚胎的养份供给锐减。

所以，孕妇在怀孕初期应避免长时间处于密闭的高温场所，如高温水洗浴；如果偶尔想在家泡个热水澡，切记水温应低于 38°C ，时间控制在15分钟之内，并保持通风以利散热。此外，生病发烧，也要立即就诊治疗。

中期怀孕注意事项——便秘、酸痛、胸罩

1、怀孕中期小心便秘引发痔疮

怀孕中期起，准妈妈因子宫增大，压迫到后方的肠子，使得排便时不易用力，排便更形困难；而且怀孕时肠胃蠕动不好，肠胃中食物的运送比怀孕前慢30%，因此更容易造成便秘。

孕妈妈应于日常生活中：1）维持定期排便习惯，排便时不要用力过猛。2）多喝水。3）多吃纤维类食物。4）每天早晚做轻微的运动，如散步、体操等。5）忌食辛辣、燥烈的食物。怀孕中的持续便秘，很容易引发痔疮；再加上怀孕增大的子宫会压迫肛门，妨碍血液循环，引发瘀血而造成痔疮。要避免发生痔疮，首先必须要预防便秘。

2、怀孕中期小心腰酸背痛

进入怀孕中期后，准妈咪的肚子开始有明显的隆起，行动有些不便，甚至还会腰酸背痛。

关于准妈咪的腰酸背痛造成原因包括：怀孕期间荷尔蒙变化，使关

节变松；母亲的身体重心改变，随胎儿成长逐渐往前挪，加重腰椎、尾椎的负担，使肌肉承受太多不当的拉扯；孕妇体内多余的水份流至骨盆部位静脉时，使得腰部神经与脊椎未能得到充足氧份。

因此我们建议准妈妈于白天活动时，最好穿弹性袜及有点低跟的鞋子，将重心往后调整。晚上平躺时，可在膝下垫个枕头，或以特殊枕头托住肚子。必要时，还可施予适当的局部热敷、按摩，做些强化腹肌的运动。最重要的，要避免长时间久站。

3、怀孕中期应穿兼具机能与舒适的胸罩

在怀孕的四十周内胸部会急剧胀大，为能轻松度过孕期，选择合适的胸罩格外重要。怀孕初期可选择没有压迫感的支撑性胸罩，轻轻的包覆住胸部，舒解乳房初期胀大时的酸痛、麻刺感。

从怀孕第四个月开始，因为此时的胸部尺寸可增加两个罩杯以上的容积，因此可采用定型钢圈制成的胸罩来对应；此外，为确实支撑胸部，胸罩的素材是否具有机能性，亦是此时期的选购重点。孕妈咪也应把握试穿的机会，选择最适当的内在美，以减轻并舒缓种种不适状况。

末期怀孕注意事项——营养、阵痛、待产

1、怀孕末期孕妇的食物摄取

胎儿的营养来自母体，虽然说孕妇在怀孕期间应摄取均衡营养，但每个阶段胎儿器官系统有不同变化。针对此时胎儿器官系统发展特别需要的营养，准妈妈应多吃鱼、肉、蛋、奶、绿色蔬菜、米饭、面条、肝……等食物，这样可以培育出壮壮的健康宝宝喔！

怀孕后半期因胎儿发育快速，母体胎盘、子宫、乳房增大、羊水及血液量增加，孕妇需增加蛋白质的摄取，最好有一半以上来自动物性蛋白质。另外，这个阶段可能出现水肿、下肢肿胀的情形，宜吃低盐食物及米粥、红豆汤、绿豆汤，来改善症状。想生出皮肤白皙、粉粉嫩嫩的漂亮宝贝吗？再告诉你一个小秘诀：可吃一些豆腐、豆浆、凤梨汁，效果不错呢！

2、怀孕末期的阵痛警示

在孕妇怀孕过程中，子宫常会收缩，尤其在接近预产期时更常见，



我们把它称为「假性阵痛」或「假痛」，因为它容易造成孕妇的不适与不安，所以有些人会误以为是要生了，但它发生的较不规则，也比较不痛。

假如收缩约隔十分钟发生一次，就应该赶快通知你的医生，并准备进医院待产。如果每五分钟就出现一次收缩的话，表示分娩已经开始了，子宫会规则的收缩，此时的收缩就称为阵痛，而且接下来会有剧烈的疼痛，准妈妈一定要赶快去医院。

此外要提醒她的是，有时候还未有阵痛，羊膜就先破开了，这是「早期破水」，应该立即请医师检查，以确定子宫颈是否有开，是否有脐带脱垂，如果破水太久更可能引起细菌感染，导致一些并发症，应该要小心注意。

3、怀孕末期备齐住院用品安心待产

通常怀孕进入36周，随时都有临盆的可能，因此建议妊娠末期的准妈妈，将住院所需的用品和证件一起放在同一个袋子里，以便随时有状况，随时拿著就走，免得届时因慌张而漏东漏西。一般办理入院所需的证件包括：挂号证、保健卡、孕妇健康手册、以及夫妻双方的身份证。

至於住院可能会用到的物品列如下，准妈妈可依自己的所需准备。1) 梳洗用具：毛巾、香皂、洗面乳、牙刷、牙膏、牙杯、梳子、脸盆（痔疮温水坐浴用）。2) 衣物：前扣式、衣裤分开的睡衣，拖鞋、棉袜（御寒用），出院时母亲与宝宝穿的衣服、鞋袜。3) 食具：杯子、汤匙。4) 卫生清洁用品：产后卫生棉、免洗裤（以上两者部分医院会提供一套）。5) 哺乳用具：哺乳用（前开式）胸衣、哺乳衬垫、母乳袋、吸乳器。6) 其他：保养品、润肤乳液、卫生纸。





如何预防

月子病？

很多女性由于没有在意坐月子注意事项,没有科学的坐月子而导致落下了月子病,那么,产妇该怎样坐月子,又该如何预防月子病呢?让我们一起来看一看吧!

一、腰疼

十个产后妈咪有九个喊腰痛,这也被列为“月子病”之首。骨盆和子宫,是使宝宝出生的最大功臣,它们功高“劳苦”,经过妊娠和生产,已经疲惫不堪了。如果休息不好,当然会“抗议”了。

表现:突然弯腰、蹲厕时会引起腰酸痛

原因:刚生完宝宝的妈咪,骨盆韧带在一段时间内尚处于松弛状态中,腹部肌肉也变得软弱无力,子宫未能很快完全复位,此时产后妈咪们如果不注意,猛然弯腰拾捡东西,或者因为便秘而蹲厕时间过长,便会牵引、拉伤韧带;同时,因久蹲、久坐,也会造成局部血液循环不畅,使肌肉受压,劳损引起酸痛。

解决办法:

1、减轻腰部负担:多备些柔软靠垫,垫在腰部;睡眠取左侧卧位、双腿屈曲;禁穿高跟鞋。

2、避免经常弯腰:准备一个触手可及的台子,盛放宝宝尿布、纸尿裤、爽身粉、护臀油及其它常用物品;厨房架子放在合适高度,便于产后妈咪拿取奶具;童车、童床都要调整到合适的高度,避免抱、放宝宝时过多弯腰;清理房间地板时选用长柄扫帚、拖把。

3、饮食上多吃牛奶、米糠、麸皮、胡萝卜等富含维生素C、D和B族