

● 当代医圣**裘法祖**院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

女性常见病

郑秀华 张揆一 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离女性常见病

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

郑秀华 张揆一 编著

● 百名医学专家联手打造



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离女性常见病/郑秀华等编著. —南京: 江苏科学技术出版社,
2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5687-6

I. 远… II. 郑… III. 女性-常见病-防治 IV. R45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157371 号

非常健康 6+1

远离女性常见病

编 著 郑秀华 张揆一
责任编辑 王 云
助理编辑 徐小卫
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 7.125

字 数 75 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5687-6

定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

让医学归于大众

裘法祖



二〇〇七
立秋

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

“三月三日天气新,长安水边多丽人。态浓意远淑且真,肌理细腻骨肉匀。”这是大诗人杜甫在《丽人行》长诗中的诗句。看来古往今来,漂亮、健康的丽人都是为人们所喜爱的。

但,女人相比于男人,因生殖系统复杂,更易患病。2007年1月底,黑龙江省进行了一次女性病普查。4886人中,阴道炎发病率19.5%(含滴虫性阴道炎0.3%、霉菌性阴道炎88.0%、其他14.9%),宫颈炎发病率56.3%(含宫颈糜烂22.0%、宫颈肥大5.9%、其他26.4%)。在B超检查中,患子宫肌瘤的女性占11.2%,检出有肿块的女性0.3%。在红外线乳腺扫描检查中,患乳腺增生的女性占43.6%、乳腺纤维瘤的女性0.3%、乳腺肿块的女性0.1%。通过这次普查,他们呼吁:关爱女性,关爱健康!要高度重视女性常见病的发生,重视女性病普查、普治,重视女性的健康问题。

世界卫生组织在2005年8月24日公布的第4次世界妇女大会《行动纲领》中指出,提高女性地位,实现男女平等,是建设一个可持续、公正和发达社会的唯一途径。为了半边天的健康,我们主编了这本《远离女性常见病》。该书从女性病

引 言

的治疗、心理调护、家庭护理、饮食调理、适量运动、常见女性病的预防 6 个方面,以通俗的语言、图文并茂的形式,阐述了广大女性们极其关心的疾病问题。保证您一看就懂,一学就会,一用就灵。

自 测 题

思考下面的5个问题,测试您对女性常见病的了解程度。

- (1) 我国妇科患病率有多少
 - A. 大于50%
 - B. 30%~50%
 - C. 10%~20%
 - D. 少于10%
- (2) 宫颈炎发病率有多少
 - A. 大于50%
 - B. 30%~50%
 - C. 10%~20%
 - D. 少于10%
- (3) 阴道炎的发病率有多少
 - A. 大于50%
 - B. 30%~50%
 - C. 10%~20%
 - D. 少于10%
- (4) 乳腺疾患发病率有多少
 - A. 大于50%
 - B. 30%~50%
 - C. 10%~20%
 - D. 少于10%
- (5) 盆腔肿瘤发病率有多少
 - A. 大于50%
 - B. 30%~50%
 - C. 10%~20%
 - D. 少于10%

题解:我国女性常见病发病率已大于50%,即半数以上的女性患有妇科病。其中尤以宫颈炎(宫颈糜烂)为甚,占居第一位(52%)。其他依次为乳腺疾患(19%)、阴道炎症(14%)、盆腔肿瘤(5%)。农村患病率高于城镇,这与保健知识缺乏、经济状况差、早婚早育等因素有关。

女性病一害自己,有病在身,痛苦万分;二害亲人,丈夫辛苦,难以幸福;三害后代,不能怀孕或孕后流产、生病胎儿。

自测题

怎么办? 赶快看病,做到早发现、早诊断、早治疗、早预防,身体健康,全家幸福。

答案:(1) A (2) A (3) C (4) C (5) D

专家提醒

参加妇科病的年度检查以及自觉学习健康知识,是降低妇科病患率的金钥匙。

目 录

第一部分 知己知彼 百战百胜 ——女性常见病的临床诊断与治疗

一、女性生殖器官功能揭晓 / 004

(一) 女性生殖器的功能 / 004

(二) 女性乳房功能种种 / 010

二、令人烦恼的月经病 / 012

(一) 形形色色的月经病 / 012

(二) 月经过多是什么病 / 015

(三) 月经过少也是病吗 / 017

(四) 痛经是病吗怎么办 / 020

(五) 闭经是咋回事咋办 / 021

(六) 月经期的自我保健 / 026

三、生活紧密相关的妇科病:生殖道炎症 / 030

(一) 几种常见的阴道炎 / 031

(二) 霉菌性阴道炎 / 034

(三) 滴虫性阴道炎 / 041

(四) 单纯性外阴炎 / 045

(五) 老年性阴道炎 / 046

(六) 妇科炎症专家咨询 / 047

四、宫颈炎和子宫内膜炎的防与治 / 051

(一) 宫颈炎有急性、慢性之分 / 051

目 录

- (二) 宫颈糜烂表现与调治 / 052
- (三) 宫颈糜烂有问必答 / 058
- (四) 子宫内膜炎是咋回事 / 067
- 五、剖析附件炎的原因与治疗 / 069
 - (一) 解读附件炎的原因 / 069
 - (二) 急性输卵管炎病因与处理 / 071
 - (三) 剖析慢性输卵管炎 / 072
 - (四) 输卵管不通引起不孕症与异位妊娠 / 076
- 六、有点后怕的妇科病：子宫肌瘤 / 079
 - (一) 别把子宫肌瘤当成“发福” / 079
 - (二) 子宫肌瘤一定要开刀吗 / 081
- 七、乳腺癌的自查与治疗 / 083
 - (一) 乳房的自我检查方法介绍 / 084
 - (二) 乳房自我检查后的判断 / 084
 - (三) 乳腺癌的自我判断与治疗 / 087
- 八、乳腺炎的诊与治 / 091
 - (一) 急性乳腺炎是如何发生的 / 091
 - (二) 发生乳腺炎咋办 / 092
 - (三) 乳腺炎的预防与调养 / 092

第二部分 心灵鸡汤 调节疾病 ——诠释女性常见病的心理调节

一、月经病与心理因素相关 / 098

- (一) 心理因素与月经关系之谜 / 098
- (二) 少女痛经的心理调节 / 100
- 二、妇科炎症与心理健康揭秘 / 101
- 三、妇科癌症与心理因素结缘 / 103
 - (一) 妇科癌症病人的心理状态 / 103
 - (二) 不良情绪对癌症有何影响 / 104
 - (三) 对癌症病人进行心理支持 / 106
 - (四) 癌症自愈的奥秘揭晓 / 107
- 四、祖国医学宝库的心理治疗 / 108
 - (一) 中医心理治疗特点 / 108
 - (二) 常用中医心理治疗法 / 110
- 五、更年期女性的心理健康 / 111

第三部分 全家动员 护花有道

——女性常见病的家庭护理

- 一、迷说女性痛经的家庭护理 / 118
 - (一) 痛经病人的家庭关照 / 118
 - (二) 痛经的“三大误区八项注意” / 118
 - (三) 女儿初潮,当心痛经来袭 / 123
- 二、妇科炎症的生活护理揭晓 / 126
 - (一) 宫颈炎的生活关照 / 126
 - (二) 子宫内膜炎的生活护理 / 127

目 录

- (三) 附件炎的生活照料 / 128
- (四) 老年阴道炎的生活呵护 / 129
- 三、妇科肿瘤家庭护理要点 / 131
 - (一) 妇科肿瘤的术后呵护 / 131
 - (二) 妇科肿瘤化疗后关照 / 132
 - (三) 妇科肿瘤放疗后照料 / 136
- 四、妇科病与性生活安排 / 137
 - (一) 丈夫的精液可以防病防癌吗 / 137
 - (二) “性生活可以治病”不是天方夜谭 / 138
 - (三) 月经期性交绝对有害无益 / 140
 - (四) 性交出血是怎么回事 / 141
 - (五) 患子宫肌瘤能过性生活吗 / 141
- 五、女性的内衣、内裤有讲究 / 142
- 六、妻子有病丈夫怎么办 / 143

第四部分 一日三餐 药食同源 ——女性常见病的饮食调理

- 一、月经病、妇科炎症的饮食调理 / 147
 - (一) 月经不调的食疗法 / 147
 - (二) 霉菌性阴道炎食疗处方 / 149
- 二、妇科肿瘤病人的饮食调理 / 150
 - (一) 为什么要注意饮食调理 / 150

- (二) 如何摄取营养最为适当 / 151
- (三) 宫颈癌与营养不良 / 152
- (四) 宫颈癌病人的饮食调理 / 155
- (五) 宫颈癌常用的食疗处方 / 156
- (六) 乳腺癌术后食谱选择 / 159

第五部分 我动我在 幸福安康

——女性常见病的运动调理

- 一、妇科病病人运动康复 / 164
 - (一) 癌症术后的康复锻炼 / 164
 - (二) 揭开运动防癌的奥妙 / 165
- 二、中年女性的健身操 / 167
- 三、更年期女性运动强身健体 / 170
- 四、运动不当易患的妇科病 / 173
- 五、妇科病病人的康复运动处方 / 176
 - (一) 妇科病病人适宜的运动 / 176
 - (二) 女性月经期适宜的运动 / 178
 - (三) 女性常运动不易患卵巢癌 / 179
- 六、步行是运动之王 / 180
 - (一) 步行是我的保健医生 / 180
 - (二) 走路越快寿命越长 / 182

目 录

- (三) 步行运动的技巧 / 184
- (四) 步行运动注意事项 / 185

第六部分 未雨绸缪 事半功倍

——女性常见病的预防方略

- 一、月经期的卫生保健 / 190
 - (一) 月经期的十个不当 / 190
 - (二) 月经期科学保健解说 / 197
- 二、妇科癌症的预防 / 200
 - (一) 积极投入健康普查是聪明之举 / 200
 - (二) 乳腺癌发病特点 / 203
 - (三) 参加乳腺癌普查的好处 / 203
 - (四) 早期发现乳腺癌的方法 / 205
- 三、妇科炎症的预防 / 206
 - (一) 急性子宫内膜炎的预防 / 206
 - (二) 阴道炎的预防 / 207
 - (三) 宫颈炎的预防 / 209