

KANTUNUXING
BAOJIAN

看 图 女 性 保 健

福建科学技术出版社

目
录

女性的一生

经期保健

初潮/5

选购卫生巾的学问/6

正确使用卫生棉条/7

月经期保健须知/8

判断月经是否正常/10

痛经/12

月经过多/14

月经过少/17

经前期紧张综合征/20

乳房保健

美丽乳房的标准/21

女性密友——胸罩/22

戴胸罩不当的危害/25

让乳房更健美/27

丰胸食物/29

乳房养护禁忌/31

女性乳头凹陷及其对策/33

乳房疼痛/35

乳腺增生病/37

远离乳腺癌/39

乳房自我检查/41

美容护肤

形体之美/43

- 皮肤防皱须知/45
- 肌肤美白法/46
- 首饰引起的皮炎/48
- 恼人的雀斑/49
- 只要“青春”不要“痘”/51
- 呵护您的秀发/53
- 选购化妆品/54
- 减肥/56
- 公认的减肥食品/58
- 狐臭/60

性保健

一、避孕常识

- 避孕与节育/61
- 选择可靠的避孕方法/64
- 女性的最佳避孕方式/66
- 不宜使用避孕药避孕的女性/67
- 正确使用避孕套/69
- 选择放置宫内节育器避孕/70
- 放置宫内节育器的时机/72
- 取出宫内节育器的时机/74
- 紧急避孕——避孕失败的补救措施/76
- 应采取紧急避孕措施的情况/78
- 人工流产与药物流产/79
- 人工流产手术后的避孕/81

二、性知识

- 性生活的禁忌/82

- 合理的性生活频度/84
- 性交疼痛/85
- 妊娠期性生活/86
- 人工流产后的性生活/87
- 女性性冷淡的按摩疗法/88

三、性病防治

- 性病患者常见症状/90
- 性病的传播途径/91
- 常见性病/92
- 谨防艾滋病/95
- 避孕套与性病的传播/97

生殖保健

- 孕前须知/98
- 不宜妊娠的疾病/99
- 利用基础体温测量法测定排卵期/100
- 怀孕的信号/101
- 孕妇忌服的药物/103
- 孕期中的危险信号/104
- 关注胎动/105
- 孕期饮食/106
- 分娩前的准备/107
- 临产征兆/108
- 哺乳/109
- 月子病/111
- 产后健美操/112

更年期保健

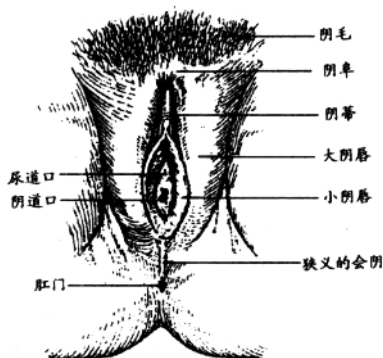
- 更年期/117
- 更年期综合征保健处方/118
- 更年期综合征患者的生活禁忌/120
- 更年期潮热汗出食疗法/121
- 更年期妇女与雌激素的补充/122
- 更年期妇女与避孕/124
- 女性更年期发胖/125

常见妇科疾病

- 看白带辨病/126
- 滴虫性阴道炎/127
- 真菌性阴道炎/128
- 慢性宫颈炎/129
- 预防妇科感染/130
- 妇科肿瘤的主要表现/131
- 子宫肌瘤/132
- 宫颈癌的早期发现/134
- 子宫内膜癌的早期发现/135
- 卵巢肿瘤的早期发现/136
- 女性尿失禁/137

女性的一生

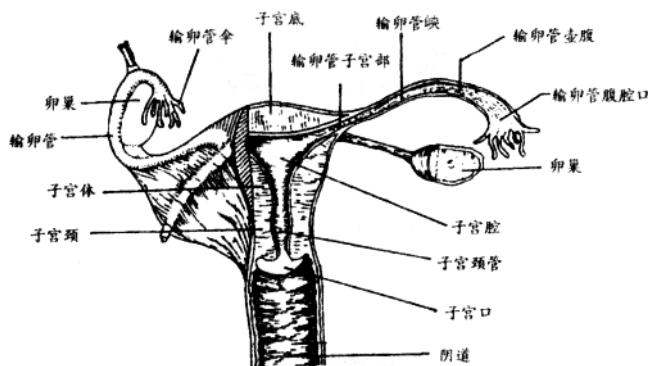
一个新的生命诞生了，此时，两性的差异仅仅表现在生殖器官上，这就是“第一性征”。女性生殖器官分为内、外两部分：外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭和前庭大腺、尿道口、阴道口及处女膜；内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。



女性的一生可分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期及老年期等不同阶段。这是一个不断发展的过程，没有截然的年龄界限，可因遗传、营养、环境和气候等影响而出现差异。

1. 新生儿期

出生4周内的婴儿为新生儿。胎儿在子宫内受到母体性腺及胎盘所产生的性激素（主要为雌激素）的影响，其子宫、卵巢及乳房等均可有一定程度的发育，个别的有乳汁分泌现象。出生



后，性激素浓度骤减，可引起少量阴道出血，这些都是生理现象，多很快消失。

2. 幼年期

从新生儿期至12岁称幼年期，其中包括了婴儿期（满月至1周岁）、幼儿期（1~3周岁）、学龄前期、学龄期。此期内生殖器官处于幼稚状态。七八岁起，内分泌腺开始活动，逐渐出现女性特征，骨盆渐变宽大，髋、胸及耻骨前等处皮下脂肪逐渐增多。10岁左右，卵巢中开始有少数卵泡发育，但大都达不到成熟程度。11~12岁时，第二性征开始出现。

3. 青春期

青春期指从月经来潮至生殖器官逐渐发育成熟的时期，一般在13~18岁。此期全身及生殖器官迅速发育，性功能日趋成熟，第二性征明显，开始有月经。

●全身发育：随着青春期的到来，全身生长迅速，逐步向成熟过渡。

●生殖器官的发育：卵巢增大，卵泡细胞反应性提高，进一步发育，并产生性激素。在性激素的作用下，内外生殖器官发育增大，阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且有色素沉着；阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚，出现皱襞，上皮细胞内有糖原；子宫体增大；输卵管增粗。

●第二性征：第二性征是指除生殖器官以外的女性所特有的征象。青春期的女孩逐渐表现出“第二性征”，音调变高，乳房丰满隆起，乳头增大，乳晕加深，阴阜出现阴毛，腋窝出现腋毛，骨盆呈现质薄的女性型，脂肪分布于胸、肩及臀部，显现出女性特有的体表外形。

乳房的发育分为5个阶段：第一阶段——9岁以前，青春前期，仅有小乳头隆起。第二阶段——9~11岁，“发芽”阶段，乳房和乳头都隆起，形似小丘，出现乳晕。第三阶段——12~13岁，乳房和乳晕进一步增大，但胸部外形的突出还不够明显。第四阶段——13~14岁，乳房明显地高出胸部。第五阶段——15~16岁，成熟阶段，线条丰满清晰，乳晕略陷，乳头大而突出。

阴毛的生长也可以分为5个阶段：第一阶段——11岁以前，无阴毛生长。第二阶段——11~12岁，有稀疏的长而直的阴毛出现。第三阶段——12~13岁，阴毛变浓而粗、卷曲，掩盖耻骨部。第四阶段——13~14岁，阴毛近似成年人型，但不超过大腿内侧。第五阶段——14~15岁，阴毛可蔓延到大腿内侧。

●月经来潮：12岁左右开始有月经，第一次行经称为“初潮”。由于卵巢功能尚不稳定，所以月经不规则。初潮后一般要隔数月、半年或更长时间再来月经，一般两年左右才渐变规则。

4.性成熟期

女性一般自18岁左右趋于成熟，历时约30年。此期为卵巢生

殖功能与内分泌功能最旺盛的时期。在此期间，身体各部分发育成熟，出现周期性的排卵及行经，并具有生育能力。受孕以后，身体各器官发生很大变化，生殖器官的改变尤为突出。在妊娠期间，由于女性激素的作用，乳房腺泡和腺管增生，脂肪沉积，结缔组织充血，引起乳房明显胀大、变硬，甚至有触痛感。乳头增大、着色，乳晕更加明显。哺乳期后，由于婴儿的吸吮和挤压，以及各激素水平的恢复正常，乳汁分泌减退，乳房变小、松弛，乳房下垂。

5.更年期

这是妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期，一般发生在45~55岁。分绝经前期、绝经期和绝经后期。卵巢功能由活跃转入衰退状态，排卵变得不规则，直到不再排卵。月经渐趋不规律，最后完全停止。

更年期内少数妇女，由于卵巢功能衰退，自主神经功能调节受到影响，出现阵发性面部潮红、情绪易激动、心悸与失眠等症状，称“更年期综合征”。

6.老年期

老年期一般指60岁以后，机体所有内分泌功能普遍低落，卵巢功能进一步衰退的衰老阶段。除整个机体发生衰老改变外，生殖器官亦逐渐萎缩：卵巢缩小变硬，表面光滑；子宫及宫颈萎缩；阴道逐渐缩小，穹隆变窄，黏膜变薄、无弹性；阴唇皮下脂肪减少，阴道上皮萎缩，糖原消失，分泌物减少，呈碱性，易发生老年性阴道炎。

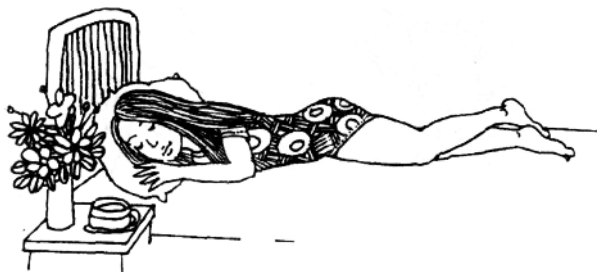
经期保健

初潮

少女的第一次月经来潮，称为初潮。初潮的正常出现是女性健康的重要标志。初潮年龄一般在12~19岁，可因环境、气候、生活条件、营养及全身健康状况的影响而提早或推迟。

女孩怎么知道自己的月经即将来潮呢？一般在月经初潮前，女孩的身体会出现一系列的变化。如从阴道里流出类似蛋白样、透明略带黏稠的液体，约2~3年后月经将初潮。另外，乳房开始发育的两年内月经也将会初潮。还可在9岁后，每隔半年测量一次身高体重。如果发现身高、体重突然增加，预计再过半年左右月经即会初潮。

初潮以后，月经在一段时间内并不规则。从初潮到规则的行经需要半年左右，这期间月经或多或少，或间隔两三个月，都是正常的，不必恐惧和担忧。



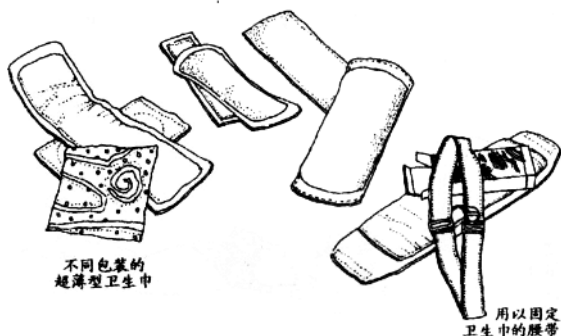
选购卫生巾的学问

女性月经期，敏感部位的皮肤最容易受损伤。调查表明，73%的女性会在经期感到局部皮肤瘙痒、灼痛。这多是由于使用不透气的卫生巾造成的。因此，要安度经期选择合适的卫生巾至关重要。卫生巾一般由表面层、吸收层和底层三部分构成，选用时就要从这三部分的材料及作用考虑。

●第一，表层要选择干爽网面、漏斗型的。表层干爽可使局部皮肤不受潮湿之苦；漏斗型设计优于桶状设计，渗入的液体不易回流。

●第二，中层以透气、内含高效胶化层的为好。内含高效胶化层的卫生巾可使渗入的液体凝结且受压后也不回渗，表面干爽。

●第三，以选择底层由透气材料制成的为好。它可使气体状的水分子顺利通过，从而起到及时排出湿气的作用，有效地减少卫生巾与身体之间的潮湿和闷热感，保持干爽。



正确使用卫生棉条

什么是正确的使用方法呢？首先，使用前要仔细阅读说明书，按其提示的步骤放入棉条。其次，根据月经量选择合适规格的棉条。原则是选择能将经血充分吸收的最小型号，同时要注意根据经量的变化合理调整。更换时若发现棉条干、难以抽出，要换用小吸收量的。再者，经期中棉条与卫生巾可交替使用，不能在非经期使用棉条。

考虑到月经期子宫内膜脱落、子宫颈口张开，细菌容易侵入，加上经血自阴道排出，阴道内环境发生变化，自净作用减弱，发生感染的可能性要比平时高，而卫生棉条又是内置型的，因此一定要保证棉条无污染。使用卫生棉条前后都要洗手；已经被污染的棉条不能再使用；使用时要每4~8小时更换1次。



洗手，站立着并用一只脚蹬住坐便盖。用拇指和食指抓住棉条导引管，同时保证棉条的拉绳露出管外。

稍微分开小阴唇，把导引管的顶端放在阴道口。



将导引管推入体内直到拇指和食指触到皮肤。放松，然后用食指将小管向上完全推入大管。



当棉条到达正确位置后，你将感觉不到它。抽出两个管，将它们扔掉。

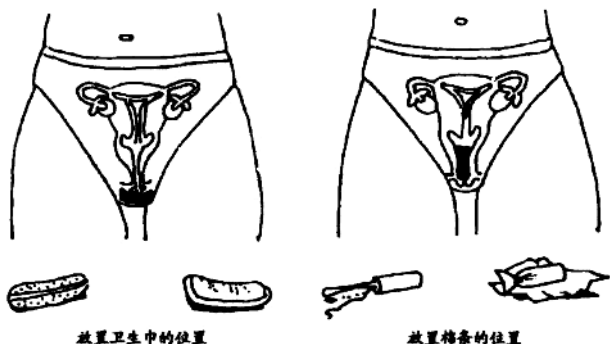
若要取出棉条，抓住拉绳，轻轻地拉出。用卫生纸包好后扔进垃圾桶。

月经期保健须知

月经期机体抵抗力下降。同时，由于阴道内有积血，其正常的酸度减弱，宫颈口又处于张开状态，削弱了阴道、宫颈抗细菌感染的天然屏障作用；子宫内膜脱落造成的创面，亦使宫腔抗感染能力下降。因此，月经期保健应该注意以下几个方面：

●**清洁卫生：**经期要保持外阴清洁，每晚用温开水擦洗外阴，不宜洗盆浴或坐浴，以淋浴为好；卫生巾、纸要求柔软清洁，最好高压消毒后使用；月经带、内裤要勤换、勤洗，以减轻血垢对外阴及大腿内侧的刺激，洗后用开水烫一下，并在太阳下晒干后备用；月经垫宜用消毒纱布及卫生纸。大便后要从前向后擦拭，以免将脏物带入阴道，引起阴道炎或子宫发炎。

●**调节情志：**中医学认为，情志异常是重要的致病因素之一，而精神情绪对月经的影响尤为明显，故经期一定要保持情绪稳定、心情舒畅，避免不良刺激，以防月经不调。



●**劳逸结合**：经期照常工作、学习、从事一般的体力劳动，可以促进盆腔的血液循环，减轻腰背酸痛及下腹不适。因过劳可使盆腔过度充血，引起月经过多、经期延长及腹痛腰酸等，故应避免重体力劳动和剧烈运动，并保证充足睡眠，以保持充沛精力。

●**饮食有节**：月经期因经血的耗散，更需充足的营养。饮食宜清淡温和，易于消化，不可过食生冷，因寒能导致血凝，容易引起痛经、月经过少或突然中断等。不可过食辛辣香燥伤津的食物。要多喝开水，多吃水果、蔬菜，保持大便通畅。

●**寒暖适宜**：注意气候变化，特别要防止高温日晒、风寒雨淋，不要涉水游泳，不用冷水洗脚，不可久坐冷地等。

●**避免房事**：月经时，子宫内膜剥脱出血，宫腔内有创面，宫口亦稍微张开一些，阴道酸度降低，防御病菌的能力减弱。如经时行房事，将细菌带入，容易导致生殖器官发炎；若输卵管发生炎症粘连、堵塞不通，还可造成不孕症；也可造成经期延长，甚至崩漏不止。因此，妇女在行经期间应禁止房事，严防感染。

●**勿乱用药**：一般妇女经期稍有不适，经后即可自消，不需用药，以免干扰其正常过程。若遇有腹痛难忍或流血过多、日久不止者，需经医生检查诊治为妥，不要自己乱服药物。

●**坚持建立月经卡**：自初潮后，女性要学会建立月经卡，记录每月经期日期，便于了解自己的月经是否规律、是否怀孕、是否流产等，有利于防治各种妇科疾病。



判断月经是否正常

月经是否正常，一般可从以下几点判断。

●**月经周期**：一般女子的月经周期是28~30天，但也有人40天来一次月经。只要每次月经周期大体相同，均属于正常情况。另外，月经容易受多种因素影响，所以提前或延后3~5天也是正常现象。但如果失去了周期性，就属于不正常了。

●**月经期（也称行经期）**：女子的月经期一般为3~5天，2~8天的也不少见。通常第一天经血不多，第二、三天增多，以后逐渐减少，直到经血干净为止。有的人经血干净后，过一两天又来了一点，俗称“经血回头”，这也是一种正常现象。但是，有的女子经期长达10天甚至20天，月经淋漓不尽；有的经期极短，只是一晃即过。这两种现象都是不正常的。

●**经血量**：女子月经量的多少因人而异，一般每天换3~5次卫生巾或月经纸，就算是正常的。如果经血量过多，换一次卫生巾很快就又湿透，甚至经血顺大腿往下滴，这就不正常了。



判断指标
· 月经周期
· 月经期
· 经血量
· 经血颜色

●**经血颜色**：正常的经血是暗红色的，且不凝固，因此无血块。如果经血稀薄如水，仅有点粉红色，或发黑发紫，则都是不正常的。如果经血完全是凝血块，也不正常，可能另有出血的部位，应及早就医。



痛经

月经期出现腹痛叫痛经。如果痛经发生在月经开始后三年之内，这种痛经叫做原发性痛经。一般认为这是月经期人体激素正常变化的结果，会持续经过整个生育期。如果在月经来潮三年之后发生痛经，这种痛经就叫继发性痛经。继发性痛经由某种潜在疾病造成的可能性较大。可能造成痛经的疾病包括子宫内膜异位、盆腔感染、子宫肌瘤等。



1. 治疗

患原发性痛经者不要过于紧张，应消除思想上的恐惧和忧虑，注意经期卫生，适当活动，多吃蔬菜，保持大便通畅，减少盆腔充血。经期不喝凉水，不吃辛辣刺激性食物，对减少痛经也有帮助。疼痛剧烈时，可用热水袋在小腹部热敷，以促进血液循环，减轻疼痛；也可吃些止痛药如去痛片、阿托品、颠茄、宁坤丸、玉液金丹等。从月经前一段时间起，饭前服用调经片，每天3次，每次3片，直到月经来后不痛经为止，疗效也很显著。若用益母草31克、生姜16克、红糖63克，或用香附9克、生艾叶9克、红糖63克水煎服，既简便，效果也很好。应用艾条点燃后灸小腹中央，每次10分钟左右，也能止痛。如果是继发性痛经或痛经情况很严重，就应去医院就诊，以确定造成痛经的原因，选择治疗