

女性生活

400問 主編 王云凱

400?
400?
400?
400?

河北科学技术出版社

女性生活 400 问

主 编 王云凯
编 者 王云凯 王吉匀 王博堂
王瑞芳 吴复苍 李桂兰
张元增 张昭原 韩建平

河北科学技术出版社

女性生活400问

主编 王云凯

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 12印张 246,000字 1991年8月第1版
1999年1月第5次印刷 印数:41,001—47,000 定价:12.00元

ISBN 7-5375-0647-7/TS·36

●前 言●

在我们11亿多人口的国度里，其中半数女性，儿童又占总人口的3/10。广大的妇女不仅是建设社会主义力量的中坚，而且还担负着生儿育女的光荣使命，而儿童又是我们国家未来的希望。因此，妇女们的身体健康，孩子们的茁壮成长，关系到我们国家的繁荣与发展，关系到我们民族素质的提高和每一个家庭的幸福。所以，好好保护妇女和儿童，是每一个医务工作者的神圣责任。有鉴于此，我们编写了这本《女性生活400问》，送给广大妇女和关心妇幼健康的朋友们。

在这本书中，我们首先介绍了女性的生理卫生常识，目的在于使广大妇女了解

自己的生理特点，做到知常达变；接着阐述了女性常见疾病的防治知识，使朋友们明了疾病发生的原因、预防方法和基本治疗措施，做到早期发现、早期治疗，以便防微杜渐，这是我们的用心所在。妈妈要想养育好自己的孩子，光有良好的愿望不行，必须具备优生、优育、优教的基本知识，因此在本书的最后部分，介绍了计划生育和育儿保健的知识，目的在于使广大的父母掌握这些知识，使自己生一个理想的孩子，并能全面健康的成长，将来成为国家的栋梁之才。

本书不仅适合于妇女阅读，关心妇女和儿童健康的男性公民，以及基层的妇幼保健工作者也可以阅读和参考。

在本书的编写中，我们虽然力争做到通俗性与科学性的统一，但由于多人执笔，所以在深浅度的掌握与前后内容的协调上，还会有很多不妥之处，希望看到本书的朋友们，提出宝贵意见。再者，我们在本书的编写中，参考了很多作者的资料，谨此一并表示由衷的谢忱。

王云凯

1990年6月于天津

●目 录●

女性生理卫生篇

1. 女性有何生理特点 3
2. 女性一生分几个阶段?各有何生理特点 5
3. 女性生殖系统包括哪些部分 7
4. 常见的外阴及阴道异常有哪些 9
5. 常见子宫颈发育异常有哪些 10
6. 常见的子宫发育异常有哪些 10
7. 常见卵巢发育不全的原因有哪些 11
8. 女性一生中子宫有何生理变化 12
9. 卵巢有哪些功能?卵巢机能受哪些因素影响 13
10. 输卵管有什么功能 13
11. 骨盆是如何组成的?女性骨盆内有何脏器 14
12. 女婴出生后有其特征 15
13. 女孩为什么不要束腰、紧胸 15
14. 什么是第二性征 16

15. 什么叫性早熟17
16. 什么是青春期?
青春期应注意
什么18
17. 青春期的精神
心理有哪些特
点19
18. 乳房发育受哪
些因素影响21
19. 怎样注意青春
期的饮食和营
养21
20. 月经是怎样发
生的22
21. 正常月经的特
点是什么23
22. 月经期应注意
什么24
23. 初潮发生在什
么时候?迟早与
健康有什么关
系25
24. 初潮期如何保
健26
25. 卵子是怎样排
出的27
26. 怎样自己推测
排卵期27
27. 排卵有何意义29
28. 怎样测量和记
录基础体温29
29. 基础体温能反
映哪些问题30
30. 什么是受精?受
精的基本条件
是什么31
31. 精子是如何在
女性生殖道活
动的32
32. 受精卵如何在
宫内着床33
33. 怎样选择最佳
受孕时机33
34. 受孕前应注意
哪些事项35
35. 具有哪些特征
可能是怀孕了36
36. 早孕有何反应37
37. 诊断早孕的方
法有几种38
38. 为什么要用晨
尿做妊娠试验?
怎样留好晨尿39
39. 妊娠几个月能
听到胎心音39
40. 怀孕后何时出

现胎动? 计数	性生活	53
胎动有何意义	52. 怎样进行孕期	
41. 怎样按子宫大小推算妊娠月份	乳房保健	53
42. 孕妇有哪些生理特点	53. 孕妇如何自我	
43. 为什么有的妇女怀孕后仍有短期的少量月经样出血	监护	54
44. 为什么孕妇容易患病	54. 怎样计算孩子	
45. 怎样注意孕期卫生	在哪一天出生	55
46. 孕妇如何根据身体内的变化进行保健	55. 产前检查有何	
47. 孕妇的心理对妊娠和分娩有何影响	意义? 包括哪些	
48. 孕期采取什么样的姿势睡眠好	内容	57
49. 孕妇可以参加什么活动	56. 临产前应做哪	
50. 孕妇在膳食上应注意什么	些准备? 注意	
51. 怀孕后能否过	哪些事项	58
	57. 临产有什么先	
	兆	59
	58. 分娩的过程如	
	何	60
	59. 分娩时应注意	
	哪些事项	61
	60. 决定分娩的因	
	素有哪些	62
	61. 产后会发生哪	
	些正常现象	63
	62. 产后为什么会	
	发生宫缩痛	64
	63. 产后体温、脉	
	搏、血压有什	
	么变化	65

64. 产后为什么多汗? 怎样护理66
65. 什么是恶露?有何特点66
66. 产后如何护理乳房67
67. 产后如何护理会阴部67
68. 什么是产褥期?应如何观察与护理产妇68
69. 产褥期能不能洗头、洗澡69
70. 产后一定要穿戴很严吗70
71. 产妇宜什么时候下床活动?应注意什么70
72. 产后为什么要注意适当运动71
73. 产后如何注意性生活72
74. 怎样安排产后饮食72
75. 哺乳期饮食要注意什么73
76. 哺乳期为什么要慎重用药74

77. 妊娠期的变化
产后如何恢复74
78. 什么叫更年期76
79. 妇女进入更年期的年龄和持续时间与哪些因素有关77

女性疾病防治篇

80. 青春期常见哪些病81
81. 有什么方法可以治好粉刺82
82. 怎样保护头发的健美83
83. 蝴蝶斑是怎样形成的?可以祛除吗84
84. 心情不愉快会影响月经吗85
85. 为什么妇女太胖、太瘦都会发生月经不调85
86. 什么是晚发月经?发生晚发月经常与哪些因素有关86
87. 没有月经能不能生孩子87

88. 什么是排卵期出血? 什么叫接触性出血87
89. 青春期为什么会出现闭经88
90. 什么是生理性闭经89
91. 什么是病理性闭经? 发生原因有哪些89
92. 怎样预防和治疗闭经91
93. 哪些原因可以引起痛经? 痛经怎么办92
94. 什么是功能性子宫出血? 如何分类? 各有何特点93
95. 功能性子宫出血如何治疗94
96. 什么叫经前期紧张症? 是怎样发生的95
97. 怎样防治经前期紧张症96
98. 什么是白带? 正常情况下白带有什么变化96
99. 怎样区别生理性白带和病理性白带97
100. 血性白带常见于哪些病98
101. 女性外阴容易发生哪些疾病99
102. 外阴白斑有什么症状? 怎样防治 100
103. 外阴癌有哪些表现? 怎样治疗 101
104. 为什么外阴会瘙痒? 得了外阴瘙痒怎么办 101
105. 前庭大腺炎有哪些临床表现? 怎样治疗 102
106. 什么是霉菌性阴道炎? 怎样治疗 103
107. 滴虫性阴道炎是怎样发生的? 怎样防治 104
108. 宫颈炎是怎么回事 105

109. 什么是子宫颈糜烂 106
110. 怎样防治子宫颈炎 106
111. 怎样会引起子宫颈癌? 有哪些临床表现 107
112. 怎样防治子宫颈癌 108
113. 子宫肌瘤是什么病 109
114. 长了子宫肌瘤怎么办 110
115. 什么是子宫内膜异位症? 有哪些症状 111
116. 怎样治疗子宫内膜异位症 112
117. 子宫后位、过度前位有哪些症状? 如何纠正 112
118. 为什么会发生子宫脱垂 114
119. 怎样防治子宫脱垂 114
120. 卵巢肿瘤都是良性的吗 115
121. 长了卵巢肿瘤会有哪些感觉 116
122. 什么是盆腔炎 117
123. 如何防治盆腔炎 118
124. 生殖器结核有哪些症状 119
125. 如何治疗女性生殖器结核 120
126. 妇女为什么容易发生尿路感染? 有哪些症状? 如何防治 121
127. 怎样进行自我乳房检查 122
128. 乳腺癌早期有哪些表现? 怎样自我进行检查 123
129. 生育期常见哪些病 124
130. 患心脏病可以怀孕吗 125
131. 哪些肺结核病人不宜怀孕 126
132. 患肺结核的人怀孕后如何治疗 126

123. 患支气管哮喘的妇女是否可以怀孕 127
134. 患原发性血小板减少症可以怀孕吗 128
135. 糖尿病对孕妇、胎儿及新生儿有什么影响 129
136. 糖尿病人怀孕后应注意什么 130
137. 得了肝炎能否怀孕 131
138. 患肝炎的人怀孕后应注意什么 131
139. 哪些肾炎的病人不宜怀孕 132
140. 患慢性肾炎怀孕后怎么办 133
141. 患子宫肌瘤会不会怀孕? 怀孕后对妊娠和分娩有何影响 135
142. 有子宫肌瘤怀孕后怎么办 136
143. 有卵巢肿瘤怀孕后怎么办 136
144. 妊娠对驼背有什么威胁? 怀孕后注意什么 137
145. 孕妇为什么容易患肾盂肾炎 138
146. 孕妇为什么容易发生贫血? 如何防治 139
147. 妊娠早期反应如何防治 140
148. 妊娠呕吐怎么办 141
149. 什么叫羊水过多? 发现羊水过多怎么办 142
150. 妊娠期出现浮肿是什么原因? 应该怎么办 143
151. 妊娠高血压综合征是怎么回事? 怎样预防 144
152. 什么叫先兆子痫? 得了先兆子痫怎么办 145
153. 妊娠后期为什么常有小腿抽筋? 应怎么办 146
154. 孕妇为什么容易发生痔疮 147
155. 孕妇为什么容

- 易发生便秘?
怎样防治 147
156. 妊娠后为什么
容易发生尿频 148
157. 为什么会发生
妊娠仰卧综合
征? 怎样防止 148
158. 怀孕时感冒了
怎么办 149
159. 孕期病毒感染
后有哪些表现?
如何预防 150
160. 胎位异常包括
哪些? 怎样矫正 ... 151
161. 什么是葡萄胎?
有过葡萄胎还
能正常妊娠吗 152
162. 孕妇为什么会
发生胎膜早破?
早期破水怎么办 ... 153
163. 哪些因素可以
引起流产 154
164. 发生先兆流产
时怎样保胎 155
165. 发生习惯性流
产的原因是什
么? 怎么办 156
166. 怎样预防早产 157
167. 产前出血怎么
办 157
168. 宫外孕是怎样
引起的? 常见
症状有哪些 158
169. 怎样防治宫外
孕 159
170. 过期妊娠有什
么坏处 160
171. 为什么会出现
死胎? 胎死后
孕妇会发现哪
些征象 160
172. 什么是高危妊
娠? 哪些情况
属于高危妊娠 161
173. 怎样护理高危
孕妇 162
174. 什么情况下需
要做剖腹产 163
175. 如何减轻分娩
时疼痛 163
176. 产后为什么肚
子痛? 怎样处
理 164
177. 什么叫产后子
宫复旧不全?
子宫复旧不全

- 怎么办 165
178. 产褥感染是怎么回事? 怎样防治 165
179. 产后为什么出汗多? 应注意什么 166
180. 产后为什么容易排尿困难? 产后排不出尿怎么办 167
181. 哪些原因可以引起产后出血 168
182. 产妇为什么要避风寒 169
183. 如何防止产后中暑 169
184. 产后乳房胀痛的原因是什么? 应如何处理 170
185. 怎样防治乳腺炎 171
186. 怎样预防产后乳头皲裂和凹陷 171
187. 哪些原因会使乳汁过少? 怎么办 172
188. 怎样退奶 173
189. 怎样调治产后手脚麻木和疼痛 173
190. 更年期妇女为什么会“发福”? 怎样调治 174
191. 更年期妇女常见哪些病 175
192. 更年期妇女头晕、头痛是脑子里长东西吗 176
193. 更年期妇女失眠、记忆力减退是否都是神经衰弱 177
194. 更年期忧郁症是怎么回事? 怎样克服更年期忧郁症 178
195. 什么叫更年期综合征 178
196. 怎样预防更年期综合征 180
197. 更年期综合征用什么药物治疗 181
198. 更年期综合征

- 如何进行食物
调治 182
199. 更年期妇女为
什么容易发生
外阴瘙痒 183
200. 更年期为什么
容易发生尿失
禁 183
201. 更年期妇女为
什么会出现肩
痛、腰背痛、
足跟痛 184
202. 更年期妇女乳房
常见哪些病症 185
203. 为什么更年期
易患糖尿病?
早期有哪些信
号 186
204. 更年期手脚发
麻是半身不遂
的先兆吗 187
205. 为什么绝经后
出现阴道出血
应当提高警觉 188
206. 老年妇女为什
么也要补钙 188
- 如何进行食物
调治 182
208. 为什么说安全
期避孕法不安
全 193
209. 为什么说体外
排精避孕不保
险 194
210. 怎样选择适宜
的避孕方法 195
211. 怎样使用阴道
隔膜 196
212. 哪些人不宜放
节育环 197
213. 避孕环能放置
多久 197
214. 放避孕环后要
注意哪些问题 198
215. 放避孕环有什
么副作用? 如
何处理 199
216. 如何使用短效
避孕药 200
217. 如何使用长效
避孕药 200
218. 如何使用探亲
避孕药 201
219. 长期口服避孕
药应注意什么 202
- 如何进行食物
调治 182
208. 为什么说安全
期避孕法不安
全 193
209. 为什么说体外
排精避孕不保
险 194
210. 怎样选择适宜
的避孕方法 195
211. 怎样使用阴道
隔膜 196
212. 哪些人不宜放
节育环 197
213. 避孕环能放置
多久 197
214. 放避孕环后要
注意哪些问题 198
215. 放避孕环有什
么副作用? 如
何处理 199
216. 如何使用短效
避孕药 200
217. 如何使用长效
避孕药 200
218. 如何使用探亲
避孕药 201
219. 长期口服避孕
药应注意什么 202
- 如何进行食物
调治 182
208. 为什么说安全
期避孕法不安
全 193
209. 为什么说体外
排精避孕不保
险 194
210. 怎样选择适宜
的避孕方法 195
211. 怎样使用阴道
隔膜 196
212. 哪些人不宜放
节育环 197
213. 避孕环能放置
多久 197
214. 放避孕环后要
注意哪些问题 198
215. 放避孕环有什
么副作用? 如
何处理 199
216. 如何使用短效
避孕药 200
217. 如何使用长效
避孕药 200
218. 如何使用探亲
避孕药 201
219. 长期口服避孕
药应注意什么 202

220. 长期服用避孕药对健康有无影响 203
221. 服用避孕药后常见哪些副反应? 如何处理 204
222. 什么时候做输卵管结扎术最适宜? 结扎输卵管影响健康吗 205
223. 妊娠多长时间行人工流产术较好 206
224. 多次人工流产有什么害处 206
225. 为什么婚后多年不孕 207
226. 女性患了不孕症怎么办 209
- 育儿保健篇**
227. 什么叫优生? 如何做好优生 213
228. 什么是婚前检查? 包括哪些内容 214
229. 哪些人不应、不宜结婚? 哪些人应暂缓结婚 215
230. 患有哪些遗传病婚后不能生育 216
231. 孕妇吸烟、饮酒对胎儿有何影响 217
232. 孕期病毒感染对胎儿有什么不良影响 218
233. 怀孕后为什么要慎重用药 219
234. 为什么说孕妇营养是优生的基础 221
235. 为什么说孕妇的情绪会影响胎儿的生长发育 222
236. 怀孕后“肚子滚圆是男孩”吗 223
237. 生孩子“七活八不活”对吗 223
238. 生男生女决定于男方还是女方? 胚胎多长

- 时间能鉴别男
女 224
239. 妇女的最佳生育年龄是多大 225
240. 生命是怎样开始的 226
241. 胎儿是怎样发育的 227
242. 哪些因素影响胎儿的生长发育 228
243. 怎样促进胎儿的健康成长 229
244. 产前怎样诊断胎儿遗传病和先天畸形 230
245. 胎儿有感知吗 231
246. 什么叫胎教? 怎样进行胎教 232
247. 小儿的年龄分几期 233
248. 新生儿有哪些特点 235
249. 什么是低出生体重儿? 生理特点有哪些 236
250. 孩子生后什么时候排尿、排便? 正常尿和便是什么样的 237
251. 孩子生后无尿怎么办 238
252. 新生儿在体重上有何变化 239
253. 新生儿在动作发育上有何特点 240
254. 婴儿动作发育有何特点 241
255. 大小囟门闭合迟早说明什么 242
256. 牙齿的发育说明什么? 什么时候出牙、换牙 243
257. 孩子在换牙阶段要注意什么 243
258. 幼儿体格发育有何特点 244
259. 学龄前儿童生长发育的规律是什么 245
260. 学龄儿童体格发育有何特点 246
261. 怎样测量小儿的体重、身高、头围和胸围? 正常