



“一本明智的书。最新的女性保健信息在书中随处可见。”

——玛奇·卡普兰

电台夜间商业节目大众保健资深编辑



健康女人

健康尽在
掌握之中

FOR

DUMMIES®

*A Reference for
the Rest of Us!*

大家都需要的参考书

[美]Pamele Maraldo 著
王丹 译 齐立中 审校

用妙趣横生的方式了解自己的身体!

骨质疏松症、子宫内膜异位、乳腺炎、厌食症——几句话就解释得清清楚楚!

关于生殖健康、怀孕、乳腺癌的最新资讯!

为各类日常健康问题而备的急救箱!



文匯出版社



世界图书出版公司



IDG BOOKS
WORLDWIDE

美国最畅销的 Dummies® 丛书

健康女人

[美] Pamela Maraldo 著

王 丹 译

齐立中 审校



文汇出版社

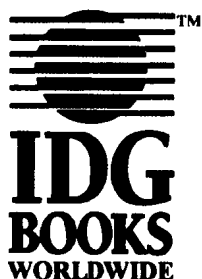
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

健康女人 / (美) 玛拉尔多著; 王丹译. —上海: 文
汇出版社, 2000.8
ISBN 7-80531-855-7

I. 健... II. ①玛...②王... III. 妇女-妇幼保健-
普及读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 40478 号



Women's Health For Dummies® by Pamela Maraldo

Original English Language edition Copyright© 1998 by IDG Books Worldwide, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in any form. This edition published by original publisher, IDG Books Worldwide, Inc.

The IDG Books Worldwide logo is a trademark or registered trademark in the United States and/or other countries under exclusive license to IDG Books Worldwide, Inc., from International Data Group, Inc. For Dummies, Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of IDG Books Worldwide, Inc. in the United States and/or other countries. Use by permission.

本书英文版由美国 IDG Books Worldwide 公司出版, IDG 公司已将中文简体版独家版权授予广东世界图书出版公司。未经许可, 不得以任何形式和手段复制或抄袭本书内容, 侵权必究。

丛 书 名: 美国最畅销的 **Dummies®** 丛书

书 名: **健康女人**

著 者: [美] Pamela Maraldo

译 者: 王丹

责任编辑: 季元 梁卫

印 刷 者: 广东省韶关新华印刷厂

出版发行: 文汇出版社

上海市虎丘路 50 号

邮政编码: 200002

广东世界图书出版公司

广州市新港西路大江冲 25 号

邮政编码: 510300

经 销: 各地新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 22.25

版 次: 2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 5000

书 号: ISBN 7-80531-855-7/G·478

版权贸易合同登记号: 19-1999-077

定 价: 35.00 元

1999.11.15

译者序

说 实话,这是我所接触过的最啰嗦的一本书。在我看来,作者似乎并不是一位博士,也不是什么美国人民医学学会的主席,她更像一位有着丰富生活阅历的老奶奶,不厌其烦地向我们一一罗列有关女性健康的方方面面,从基本的保健知识(饮食、自我护理、健康保险),到女人关心的话题(减肥、运动),女性面临各种威胁(烟、酒、毒品、暴力…),女性身体各个系统的各种疾病(消化系统疾病、皮肤疾病、睡眠失调、心血管疾病、癌症、生殖系统疾病、避孕…),女人一生的每一个阶段(妊娠、生产、产后调养),她都作了详尽而全面的说明。

这本书就像女人生活中的第三只眼,随时给出提醒和建议。这些建议,并非只是“要多喝水”、“坚持运动”、“生活要有规律”之类的,而是深入到生活的每一个细节,把我们平常考虑到与没考虑到的都包括了进去。就拿第八章“自我护理”来说吧,书中不仅列举了急救药箱必备的各种药物、用具及各自的用途(见表8-1),还提醒大家准备一个家庭药箱,备齐表8-2所列的种种药品,将药箱放在所要求的地方。紧接着,作者仔仔细细地交代了21种适宜自我护理的小病小痛,其中第二项“咬伤叮伤”分为“被动物或人咬伤”和“昆虫叮咬”,而“昆虫叮咬”又细分“扁虱”“蜇刺昆虫”“蜘蛛”“水母”四个项目。这还不算完。在第八章的最后,作者还专门开辟一节,提醒大家种种不适宜自己处理的情况。除此之外,该章还有一部分对7种家庭测试进行说明,还穿插介绍了两种事关生死的急救法:海姆力克手法——气哽时的急救措施以及心脏复苏术(CPR)。这种面面俱到,重视细节的严谨作风渗透到书中每一页、每一个问题及其每一个方面。

有时我不禁疑惑,这套书为什么叫“dummies”丛书呢?因为“dummies”是“傻瓜”的意思,为“傻瓜”而写的书只需粗略地点到即止,何必如此深入地加以全面阐述呢?我想,如果我们不能从中体会到作者的苦心、细心与关心,看不到“啰嗦”背后的专业知识、职业操守及负责任的态度,那才是真正“傻瓜”!

译者
2000年1月

目 录

引言.....	1
本书简介.....	1
愚蠢的误解.....	2
结构安排.....	2
第一部分：明智的女性保健.....	2
第二部分：纠正错误.....	2
第三部分：疾病困扰.....	2
第四部分：生殖健康.....	3
第五部分：怀孕.....	3
第六部分：十个问题，十种方法，十大网址.....	3
本书所用图标.....	3
第一部分 明智的女性保健.....	5
第一章 健康的配方.....	7
饮食与营养.....	7
用食物增强活力.....	8
攀登营养的金字塔.....	10
维生素与矿物质.....	12
补还是不补.....	12
适量摄取.....	13
运动与健康.....	16
感受锻炼的好处.....	16
摸索适合自己的锻炼强度.....	17
万事有开头.....	18
精神紧张与身体健康.....	19
精神太紧张了吗.....	19
放松及其他对策.....	20
药物治疗.....	21

第二章 维护人体机器	22
医生与妇科医生.....	22
你的普通机械师：初始保健医师.....	22
搜索行动.....	23
专门的专家：专科医生.....	24
补充医学疗法.....	24
看医生的具体内容.....	26
事前准备.....	27
检查项目.....	27
妇科检查.....	29
保存医疗记录.....	34
索取医疗记录.....	34
保管自己的医疗记录.....	35
妥善用药.....	35
处方药.....	36
非处方药.....	36
医生推荐手术怎么办.....	37
有必要吗.....	37
知情同意.....	38
注意求医过程中的安全问题.....	39
第三章 为健康保险	41
健康保险入门.....	41
传统方案：赔偿保险.....	41
将来的保险险别：节约型健康护理保险.....	42
节约型健康护理保险的一些常识.....	44
山姆大叔的医疗保险：老年保健医疗计划和医疗补助方案.....	46
老年保健医疗计划.....	46
医疗补助方案.....	48
为将来作打算——长期护理保险.....	49
第四章 为将来作出选择	50
长期健康护理的种类.....	50
死亡及临终问题.....	53
预先批示：选择死亡的权利.....	53
选择体面的死亡.....	56

第二部分 纠正错误	59
第五章 瘦身减肥	61
当体重威胁健康时.....	61
计算健康体重.....	62
体格指数(BMI)是多少.....	62
腰臀比率(WHR)是多少.....	63
你多大了.....	63
综合考虑.....	64
饮食和锻炼指南.....	65
培养健康的饮食习惯.....	65
锻炼有方.....	66
饮食失调.....	67
神经性厌食症.....	68
贪食症.....	68
强迫性饮食过量.....	68
第六章 了解嗜癖	70
何为嗜癖.....	70
糟蹋生命:酗酒成瘾.....	71
酗酒成瘾的开始.....	71
酗酒成瘾的症状.....	71
酗酒的危害.....	72
寻求帮助.....	73
滥用药品种与上瘾.....	74
迈出第一步:吸毒是怎样开始的.....	74
吸毒的危害.....	75
前方的路:治疗.....	75
吸烟.....	75
吸烟成瘾.....	76
撩开烟雾看吸烟.....	76
威胁母子双方的健康.....	76
二手烟:威胁生命.....	77
戒烟.....	77

第七章 女性与暴力	79
家庭暴力.....	79
行凶者是谁.....	80
暴力为何得逞.....	80
怎么办.....	81
性侵犯.....	82
强奸.....	82
乱伦.....	83
性骚扰.....	84
第八章 自我护理	85
自我治疗的必要性.....	85
充分准备.....	86
自我治疗——自我护理.....	88
巧用家庭医学测试.....	93
紧急情况！别自作主张.....	94
第三部分 使你困扰的疾病	97
第九章 短期病痛	99
伤风感冒和流感.....	99
头痛.....	102
恶心和呕吐.....	106
胃灼热.....	107
痔疮.....	109
第十章 消化系统疾病	111
胆囊疾病.....	111
消化不良.....	112
结肠过敏综合症(IBS).....	114
溃疡.....	116
第十一章 泌尿系统疾病	118
小便失禁.....	118
泌尿系统感染.....	121
肾结石.....	122

第十二章 皮肤病	124
湿疹.....	124
牛皮癣.....	126
酒糟鼻.....	128
静脉曲张.....	129
第十三章 睡眠失调	132
失眠症.....	132
睡眠时呼吸暂停.....	135
第十四章 精神和神经失调	138
抑郁症.....	139
躁狂症.....	142
强迫性神经官能症.....	143
早老性痴呆症.....	144
帕金森氏病.....	147
第十五章 心血管疾病	150
冠状动脉疾病.....	150
中风.....	159
高血压.....	164
第十六章 癌症	168
了解关于癌症的基本知识.....	168
发现与诊断癌症.....	169
治疗癌症.....	170
外科手术.....	170
放射性疗法.....	171
化学疗法.....	171
其他疗法.....	172
减轻痛苦.....	173
乳腺癌.....	174
宫颈癌.....	177
结肠直肠癌.....	180
子宫内膜癌.....	182
肺癌.....	183

卵巢癌.....	185
皮肤癌.....	187
第十七章 慢性疾病.....	190
过敏.....	190
关节炎.....	195
哮喘.....	198
糖尿病.....	202
骨质疏松症.....	205
第四部分 生殖系统的健康.....	209
第十八章 生殖系统疾病.....	211
停经.....	211
痛经.....	212
宫外孕.....	213
子宫内膜异位.....	217
不孕症.....	219
月经过多.....	222
卵巢囊肿.....	224
盆腔炎 (PID).....	225
经前期综合症 (PMS).....	227
子宫纤维瘤.....	229
子宫脱垂.....	232
阴道炎.....	233
第十九章 乳房保健.....	236
乳腺炎 (乳房发炎).....	236
纤维性囊肿.....	237
良性乳房肿块.....	241
纤维腺瘤.....	241
管内乳头状瘤.....	241
乳房钙化.....	242
外伤性脂肪组织坏死.....	242
美胸手术.....	242

乳房收缩手术.....	242
乳房增大手术.....	243
第二十章 绝经.....	246
怎么回事.....	246
绝经症状.....	247
绝经期健康危险.....	251
激素替代疗法(HRT).....	251
雌激素：当然的主角.....	252
黄体酮：雌激素的好搭档.....	252
雄性激素：额外的帮助.....	252
激素替代疗法之利弊.....	253
激素替代疗法之外(HRT)的其他选择.....	253
饮食和运动.....	255
子宫切除术和手术绝经.....	255
第二十一章 避孕方法及怀孕后的处理措施.....	257
至理名言.....	257
因人而异的可逆性避孕方法.....	258
非处方药解决方案.....	258
医生处方避孕.....	260
激素避孕法.....	263
自然计划生育.....	266
紧急避孕法.....	268
内分泌紧急避孕法.....	268
子宫内避孕器紧急插入法.....	268
永久避孕法.....	269
人工流产与领养.....	270
人工流产.....	270
流产后调养.....	272
领养.....	272
第二十二章 性传播疾病.....	274
性病的传播.....	274

警惕感染危险.....	276
求医问药.....	276
保护自己.....	277
主要性传播疾病介绍.....	280
衣原体.....	280
巨细胞病毒(CMV).....	281
淋病.....	282
乙型肝炎病毒(HBV).....	282
单纯性疱疹病毒1和单纯性疱疹病毒2(HSV).....	283
人体免疫缺乏病毒(HIV)和获得性免疫缺乏综合症(AIDS).....	284
人乳头状瘤病毒(HPV或生殖器疣).....	286
梅毒.....	286
滴虫病.....	287
第二十三章 性与性功能障碍.....	288
何为性.....	288
性功能障碍：性生活不美满.....	290
性功能障碍的起因.....	290
性功能障碍的类别.....	291
第五部分 怀孕.....	293
第二十四章 为生育做好准备.....	295
选择医护人员.....	295
多数人的选择：产科医生.....	296
温馨的选择：家庭医生.....	296
旧时的选择：助产士.....	297
选择医生的行医方式.....	297
选择生育地点.....	297
技术保证.....	298
生育中心就像家.....	298
自己的家最好.....	299
生育的方法和选择.....	299
产前学习是关键.....	299

生产方法.....	300
生育姿势.....	300
第二十五章 孕期保健.....	302
走好第一步.....	302
怀孕三部曲.....	303
胎儿的第一阶段.....	304
孕妇的第一阶段.....	304
胎儿的第二阶段.....	304
孕妇的第二阶段.....	304
胎儿的第三阶段.....	305
孕妇的第三阶段.....	305
做健康的孕妇.....	306
产前护理.....	308
初次见医生.....	308
漫漫妊娠路.....	309
产前危险和检测.....	310
基因缺陷.....	311
染色体缺陷.....	311
遗传性缺陷.....	312
产前检查.....	313
外界环境的危害.....	314
慢性病与孕妇.....	315
妊娠并发症.....	316
铯配伍禁忌.....	316
先兆子痫与子痫.....	316
妊娠期糖尿病.....	317
早产、胎盘前置和胎盘剥离.....	317
其他的危险和流产.....	318
第二十六章 分娩.....	319
临产.....	319
分娩三部曲.....	320
医疗助产.....	321

引产.....	321
胎儿监测.....	321
麻醉药.....	321
外阴切开术.....	322
产钳分娩.....	322
真空拔取.....	322
剖腹产.....	323
在什么时候必须进行剖腹产.....	323
分娩之后.....	324
审视全新的你.....	324
产后的身体状况.....	324
剖腹产后恢复.....	325
产后忧郁.....	325
母乳喂养.....	325
母乳喂养的利与弊.....	326
母乳喂养姿势.....	326
吸奶喂养.....	328
配制婴儿奶.....	328

第六部分 十个问题，十种方法，十大网址..... 329

第二十七章 给产医的十个问题.....	331
询问医生有什么样的资格背景.....	331
妊娠护理和分娩要花多少钱.....	331
隔多长时间要检查一次.....	332
医生推荐什么样的产前测试和检查.....	332
医生鼓励母乳喂养吗.....	332
医生注重什么样的产前准备方法，为什么.....	332
剖腹产比例是多少.....	332
产妇分娩时医生是否经常采用干预措施.....	333
是不是经常用药物给分娩孕妇止痛.....	333
是否鼓励产妇尝试不同的生育姿势.....	333
第二十八章 轻松妇检的方法.....	334
选择医生要慎重.....	334

要考虑医生的性别.....	334
弄清检查的细节.....	335
考虑找一个陪伴.....	335
将膀胱排空.....	335
多提问题.....	335
要求逐步讲解.....	336
请求医生照顾.....	336
尽量放松.....	336
别忘了，主动权在病人手里.....	336

第二十九章 美国十大最佳医学网站.....337

健康追求.....	337
公共医学.....	337
医生之选.....	338
国立卫生研究院.....	338
全国妇女健康信息中心.....	338
女性健康探索.....	338
美国妇女医学协会健康话题.....	339
美国心脏协会之女性网站.....	339
女性癌症网站.....	339
癌症网.....	339

引 言

天哪！又是一本女性保健书！难道现有的那些手册、指南、大全等还不够吗？有必要再出一本吗？

说来也奇怪，真的有必要。不相信，是吧？的确，在这个信息爆炸的年代，妇女保健信息俯仰皆拾。但尽管如此，多数女性依然胡里胡涂。今天有人说50岁以上的女人才需要每年照一次乳房X光，但第二天又有人说40岁就应该开始。世界卫生组织认为，初级护理医师足以应付大多数常规的妇科疾病，但妇产科医生却不愿苟同。

太多的说法相互矛盾，让我们困惑。例如，假设有专家说女性患乳腺癌的机会为1/8，你怎么理解？多数人以为这种风险一辈子都是一样的。其实，所谓的1/8，只是针对80岁以上的妇女！有人说现在剖腹产太多了，但没有人告诉大家怎样避免。

本人相信，在某种程度上，女性保健资讯爆炸造成了信心崩溃。女人听到了太多前后矛盾、令人费解的“事实”，难免感到无所适从。许多人干脆耸耸肩，什么（至少大部分）都不理。

但是，我们不排除有用而可靠的信息。其实这样一来，有用而可靠的信息显得更加重要。正因为如此，我和美国医学协会才要写这一本书。我们的目标是给大家提供有用的信息，让大家更了解医疗保健，作出更好的决策。

本书简介

好，我们提出了挑战。那么，这本书凭什么能够脱颖而出呢？首先，它是真正的医学研究为依据，而不是一本发表看法的书。这是其中一点差别，也是主要的差别。另外，我们选取的都是可信度最高的研究成果。

更为重要的是，我们保证书中的内容都是大家所关心的话题。通常，一些所谓的女性保健书籍不外乎为作者做广告，或者为负责出版的医疗机构做宣传。但我们的这本书不是这样。因为人民医学协会是一个消费者的保健组织，我们一直和消费者保持着联系——而且，不瞒你说，消费者总是告诉我们他们关心的话题。

举个例子吧，我们不仅谈到了活遗嘱，还提及个人在医学上享有的其他权利，如替自己的爱人做决定等。我们当然也讲到了疾病——不只是寥寥无几——而是

罗列了大多数困扰大家的主要疾病。

换句话说，这是一本绝对的女性健康宝典。其内容包罗万象，适宜各个年龄阶层。我们把它比作女性健康保险保单——因为它涵盖了人们平常面对的所有保健问题和疾病。

愚蠢的误解

现在大家都知道自己抓住了一块宝，因为关于人体健康，关于整个医疗保健系统，这本书可谓要什么有什么。是的，没错，但别忘了，书也有它的局限：例如，它无法为你作出确切的诊断，也不能判断正确的服药剂量。这是一本指南，具体的事需要专业人士来做。千万别以为一本书就能排解万难。

结构安排

怎样使用这本书？首先，读者需要了解本书的结构安排。其实很有逻辑可循。我们把这本书分作六大部分，每一部分都是独立的，也就是说，大家翻开书的任何一页，都能明白其中的内容。下面分别就六个方面的内容作一个简单介绍。

第一部分 明智的女性保健

要想健康长寿，首先得知道怎样照顾自己的身体，怎样充分利用医疗保健系统。第一部分探讨饮食与运动；人体健康的主要配方；还有屏障检查信息以及其他的养身技巧。此外我们还指导大家利用美国的医疗保健制度，包括怎样选择医生或健康保险经纪。

第二部分 纠正错误

自我护理不仅仅是预防，它还包括怎样处理和面对我们所遭遇的各种问题。第二部分指导大家克服各种常见的障碍，如超重、饮食失调、上瘾及暴力问题。这一部分还提供了处理各种紧急状况的措施，例如如何处理擦伤或水疱。

第三部分 使你困扰的疾病

无论我们平时怎么小心，都有可能生病。第三部分探讨女性经常碰到的各种疾病，轻微的如伤风感冒，严重的甚至致命的如癌症。对于每一种疾病，我们都