

农村女性

15

生活保健常识

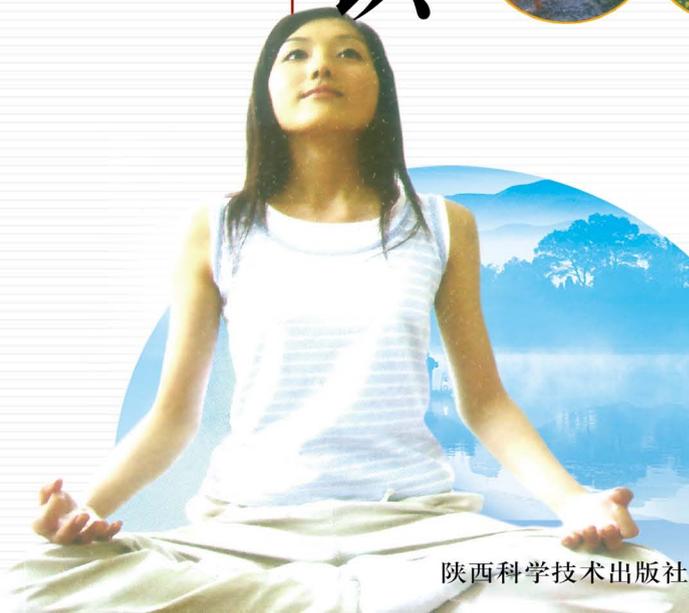


「农家书屋」必备书系 第2卷

农村健康生活常识

◎本套丛书，以普及农村健康生活常识，促进农村和农民朋友的身心健康，改善农民朋友的健康条件和身心健康水平为目的，主要内容包涵了农村和农民朋友急需了解和掌握的营养饮食、健康常识、科学生活、夫妻保健、优生优育、中医知识、疾病防治等。本丛书是增强农村和农民朋友对医疗卫生、健康问题的重视，提高农村和农民健康生活水平的重要参考和宝贵知识。

刘利生◎主编 余志雄◎副主编



陕西科学技术出版社

“农家书屋”必备书系·第2卷·农村健康生活常识

之十五

农村女性生活保健常识

主 编 刘利生

副主编 余志雄

陕西科学技术出版社

目 录

第一章 农村妇女生理健康常识	(1)
农村妇女对营养的要求	(1)
农村妇女病的种类	(2)
妇女病的主要症状有哪些	(3)
妇女要经常清洗外阴部	(3)
妇女白带是怎么一回事	(4)
哪些白带是正常的	(5)
妇女的阴道内寄存有大量细菌	(5)
保护阴道的“生态平衡”	(6)
盆腔炎的防治	(8)
慢性盆腔炎患者的灌肠治疗	(9)
盆腔检查的要求与步骤	(10)
可以施行盆腔检查的时机	(11)
农村少女的经期卫生	(12)
简月经期止痛法	(12)
未婚少女也要做阴道检查	(14)
哪些妇科疾病需要作 B 超检查	(14)
女性的生理期的用品	(15)

第二章 农村妇女常见生殖系统病及其治疗	(17)
女性常见的外阴疾病有几种	(17)
女性外阴瘙痒怎么办	(18)
什么是女性的前庭大腺炎	(18)
女性性功能障碍的种种表现	(19)
常见的阴道炎种类	(20)
农村妇女患上宫颈糜烂的原因	(21)
患慢性盆腔炎女性如何走向康复	(21)
说说巧克力囊肿	(22)
女性生殖器官的常见肿瘤	(23)
女性患宫颈癌都有哪些早期表现	(24)
子宫颈癌的症状	(24)
易患子宫内膜癌的妇女	(25)
老年人发生卵巢肿瘤的特点	(26)
什么是子宫肌瘤	(27)
子宫肌瘤的手术治疗	(27)
子宫肌瘤剔除术后女性还能怀孕吗	(28)
子宫脱垂的概念和防治方法	(29)
卵巢肿瘤的种类	(31)
说说子宫内膜异位症	(32)
功能失调性子宫出血	(33)
哪些妇女容易发生闭经	(33)
第三章 农村妇女多发常见病及其治疗	(35)
女性患宫外孕的原因	(35)
妇女偏头痛怎么办	(36)
乳腺癌发病情况的特点	(36)

农村女性要做好自我乳房检查	(37)
乳腺癌的早期症状	(38)
易发生乳腺癌的妇女	(39)
瘕病的个性特征	(42)
特发性水肿的原因	(43)
抑郁症困扰青年女性	(44)
第四章 农村中老年妇女常见病症及防治	(46)
中老年女性需注意保护肾脏功能	(46)
老年斑的预防	(48)
中老年女性怎样进行阴道洗护	(48)
中年女性防止脱发妙方	(49)
中年女性防止“华发早生”偏方	(51)
中年女性易患骨质疏松症	(52)
预防骨质疏松症的方法	(53)
农村更年期妇女要做好乳房保健和自我检查	(55)
妇女更年期后易发生冠心病	(56)
更年期妇女易患糖尿病	(57)
更年期糖尿病的特点	(58)
第五章 农村女性营养知识	(60)
农村女性应该多吃的食物	(60)
营养与女性癌变的关系	(63)
乳腺癌女性需注意的问题	(66)
农村女性秋季健康饮食	(69)
女性健康饮食与酸和甜	(71)
酒精会降低抗癌功能	(72)
牛奶、豆奶可预防乳腺癌	(72)

- 牛奶助少女减肥 (73)
- 多吃豆腐益于克服更年期综合症 (73)
- 女性喝咖啡防肠癌 (74)
- 人工流产后的女性饮食调养 (75)
- 避免患乳腺癌的饮食方法 (77)
- 第六章 农村女性健康生活小贴士** (78)
- 农村女性跑步次数不该很多 (78)
- 使女性少生病的运动 (78)
- 女性阴道出血不可大意 (79)
- 怀孕妇女的健康检查 (79)
- 冬季女性易患三种病 (82)
- 女性无痛流产应注意事情 (83)
- 女性流产后的身体调养 (84)

第一章 农村妇女生理健康常识

农村妇女对营养的要求

在农村妇女的一生中,有几个特殊的阶段:青春期、妊娠期及更年期,不同时期对营养都有不同的要求。如青春期月经来潮,要注意补充铁质;妊娠期除了本身需要,还要供应胎儿的营养,故对蛋白质的要求高;更年期因绝经,需要注意补充钙质。但对妇女来说还有一个问题尤为重要,即她们不仅要照料自己还要照料家人的饮食,尤其是孩子。所以为了更好地照料自己及家人,必须要有一些营养学的知识。

在营养学这一领域中,存在着许多争议,如摄取多少蛋白质属适量?动物蛋白是否必须?服用维生素制剂是否必要?饮食习惯上也同样有不同说法,如牛奶是早上喝好还是晚上喝好?一日三餐如何分配?等等。但有几点建议我们不要忘记:

首先,在保证必要营养方面,记住食物是供我们身体生长和修复所需要的物质,为活动提供动力。我们的食物由三种主要营养素组成:碳水化合物、脂肪和蛋白质。此外还需要一些维生素、矿物质、无机盐和水分。大多数食物都是由各种营养素合成的,所以千万不要偏食。

其次,在食品的选择和烹调方面,要注意做到多样化及搭配粗粮,用铁锅炒菜,可以成为人体补充铁质的一个重要来源,这

对于需铁量高的妇女很重要;蔬菜要吃新鲜的,烹调时尽量少放水并盖紧锅盖,以免维生素在空气中破坏及在水中分解,了解哪些食品同食有利,哪些食品要避免同时食用的常识。

最后要强调改变饮食观念,正确看待食物及其营养。要把食物看成是保持健康、维持生命的必需品。既不是单纯为了满足口腹之欲而进食;也不要因为不愉快、受挫折、紧张或焦虑而影响食物的摄入;更不能以保持身材苗条为标准来制定食谱,为苗条的身材而牺牲健康是有害无益的。

农村妇女病的种类

妇女病,指女性生殖器官的器质性疾患和妇科各种功能失调,还包括与妇科关系密切的乳房及某些泌尿系的问题。主要有:

(1)生殖器官的器质性疾患:①炎症:女性生殖器各部分均可发生炎症,为妇科的常见病。②性传播疾病:通过性交传播。③肿瘤:女性生殖器各部分均可发生良性或恶性肿瘤。④子宫内膜异位症:为良性疾病,但具有播散、种植与转移的特点,为妇女特有的疾病,绝经后可以消失。⑤生殖器官异位:为妇女所特有,与分娩有一定关系。⑥生殖器官损伤。⑦生殖器官发育异常。⑧遗传性疾病。

(2)妇科的功能失调性疾病:包括各种月经病、不孕症(也可能由于器质性疾病引起)及性功能障碍等。

(3)乳房疾病:涉及乳房创伤及良、恶性肿瘤;炎症因常见于产褥期,不在此赘述。

(4)泌尿系疾病:包括炎症、损伤及各种排尿障碍。

妇女病的主要症状有哪些

妇女病的症状多种多样,依病因而不同,有些妇科疾病可以引起全身性症状,有些则引起局部的症状。主要表现有:

(1)外阴:阴道痒、痛。

(2)阴道分泌物量、色、气味与性质的变化:白带量增多、减少(干燥);黄色、粉色或咖啡色;有臭味;质稀薄如水、脓性或呈凝乳块状,均为异常。

(3)月经异常:包括初潮过早、无月经、闭经、周期紊乱、经期延长、经量增多、淋漓出血以及在周期的不同时间出现的明显不适症状,或在一生的特殊阶段出现的症状等。

(4)疼痛:急性或慢性下腹痛,还可伴有腰骶部疼痛或下坠感。

(5)肿物:下腹包块、阴道脱出肿物或外阴部新生物。

(6)不孕或生育问题。

(7)性功能障碍:性交失败、困难、疼痛;性欲减退、亢进等。

(8)全身症状:如休克、发热、贫血、消瘦、腹胀、恶液质等。有上述症状的农村妇女朋友,应及时到妇科就医。其中阴道多量出血,急性下腹痛、下坠,伴或不伴不规则阴道出血,高热或休克,属于妇科急症表现,需要立即就医。

妇女要经常清洗外阴部

农村女性由于需要从事劳动生产,阴部容易受到出汗、摩擦等的影响而产生疾病。妇女的尿道及阴道开口于阴道前庭部,其后方有肛门。尿液、粪便、白带及经血的排出致使外阴部经常

处于潮湿状态,并容易受到细菌的污染,外阴处于双大腿及裤裆中间,不透气,更利于细菌的滋生繁殖。另外,阴唇局部皮脂腺分泌旺盛,皱褶处常有许多积垢,是身体中最不干净的地方。若不注意卫生,局部不但会发出恶臭,而且性交时还可能将病原体带入阴道或尿道而引起炎症。

有条件者可以经常沐浴,每晚清洗局部,更换内裤,保持外阴的清洁干燥,消除不良气味,以有利于身体的健康。是否需要使用特殊的浴液,没有具体的要求,可根据个人的习惯,一般用温开水及无刺激性的肥皂清洗即可。

妇女白带是怎么一回事

白带是妇女阴道的分泌物,主要由宫颈黏液及阴道渗液构成,内含生殖道上皮的脱落细胞及细菌。

宫颈黏液是宫颈管腺体分泌的透明黏液。雌激素有促进其分泌的功能,并使黏液变得稀薄;孕激素使其变为稠厚。

阴道渗液是自阴道壁的毛细血管和淋巴管所渗出的血浆和淋巴液,混有脱落的阴道上皮细胞。阴道上皮并无腺体存在,于每月行经前盆腔器官充血,渗出增多。

二者均依赖卵巢激素的影响。妇女在青春期后及性成熟期,卵巢功能开始建立并进入功能旺盛期,故有白带。妊娠期因胎盘分泌雌、孕激素,盆腔脏器充血更甚,白带量常更增多。幼女及老年妇女由于卵巢功能尚未启动或已衰退,体内雌激素水平低落,既无宫颈黏液分泌也无阴道渗液,故而外阴、阴道常常干燥。

哪些白带是正常的

白带是妇女阴道的分泌物,有保持阴道黏膜与外阴湿润的作用。正常情况下白带呈白色乳状,无臭味,流在裤裆上干燥后微黄发硬。

白带是阴道渗液和子宫颈黏液的混合物,内含阴道杆菌及常在菌以及生殖道黏膜的脱落细胞,其中主要是阴道及宫颈的上皮细胞,间有输卵管及子宫内膜细胞。

排卵期宫颈黏液量多、质稀如蛋清样,月经来潮前盆腔充血,阴道的渗液增多,均可出现一时性白带增多或呈蛋清样,属于正常现象。

妇女的阴道内寄存有大量细菌

阴道的自净作用限制了细菌的生长繁殖,但它并非是无菌的,而是存在着许多种类不同的细菌。由于它与外界相通,又离肛门很近,极易受到污染,盆浴及性交还可直接将病原体带入。

正常情况下,阴道中的厌氧菌占优势,只有少数需氧菌。各类细菌的毒力强弱虽有不同,但在阴道内共同生存和相互制约,并不引起疾病,成为阴道的正常菌群。

长期使用抗生素消灭了阴道内的大部分细菌,破坏了阴道菌群,常可导致平时受到抑制的真菌的生长繁殖而致病。

阴道中平时不致病的细菌,一旦机体抵抗力下降或生殖道局部的保护屏障遭到破坏时便可致病,对这些细菌也不可掉以轻心,它们属于条件致病菌。许多妇科手术前要清洁阴道,其目的是将这些细菌减到最少的程度,以防止手术后发生感染。

阴道中除有上述的各种细菌外,还可能存在着衣原体、支原体及病毒等。

保护阴道的“生态平衡”

阴道经上端与子宫、输卵管相连直通腹腔,下端则与外界直接相通;它的开口处前方是尿道口,后方是肛门,很容易遭受污染。其中,既有常驻的各种微生物(包括细菌、病毒和支原体等),又可因性接触,而临时带入多种病原体。

过去,有人对 280 名孕妇进行研究,从阴道内共查出 19 种(属)微生物,如棒状杆菌、乳酸杆菌、表皮葡萄球菌等常驻菌,甚至还有被认为是致病性强的大肠杆菌或金黄色葡萄球菌等(由于检验技术的进步,现今发现的更多)。但是,为什么有些不太讲究个人卫生的妇女不发病,而那些十分讲究个人卫生的妇女,有时却会发生严重的外阴、阴道或盆腔炎症,而且还久治不愈呢?这就和生态平衡与否有关了。

其实,妇女的生殖器官,在解剖和生理上都有其独特的防御结构和功能。妇女外阴两侧的小阴唇经常合拢关闭,阴道前后壁又紧贴在一起,形成了自然的防御屏障,更重要的是阴道上皮细胞,在雌激素影响下,能够发生周期性变化并脱落,由于含有不同程度的糖原,在阴道杆菌的作用下,将糖原转化成乳酸,使阴道酸碱度保持在 pH4 ~ 4.5 之间,这样,适应在碱性环境中生存的微生物,便不能在此生长繁殖。这种自然产生的防御功能,也叫做“自净作用”。

生态平衡时,阴道内的菌群是有一定组合结构的。例如:有多少种(属)的微生物,它们的比例各占多少,生存在阴道的哪

一部位等,都受着生态因素的严密控制。通过这种控制,不仅常驻的正常菌群不外流,而且也使外来侵入的微生物难于定居下去。

可是,如果妇女患有贫血、营养不良、高热、过度虚弱或疲劳时,由于抵抗力降低,微生物之间的正常生理组合便会发生变化,以致细菌比例失调而产生致病性。通常情况下,在一些健康带菌者中,虽然可以检出携带真正的致病菌。如伤寒杆菌或痢疾杆菌等,但并不发病。可是,如生态平衡失调,则会导致菌群失调,进而发病。

在大量应用抗生素的今天,某一种抗生素能够很容易消灭对其敏感的病原体,但是亦可发生菌群的比例失调,此时其他病原体即可乘机发作。例如霉菌性阴道炎、葡萄球菌性阴道炎、绿脓杆菌性阴道炎等,多半是滥用抗生素的结果。因此,在治疗阴道炎时,一方面要杀灭某种致病的病原体,另一方面更要着眼于调整菌群。使其恢复正常的生态平衡。日常生活中,一旦发现白带增多,或感觉不正常,如阴道附胀、灼热或瘙痒,应积极检查并进行治疗。其防治方法有:

(1)锻炼身体,提高抗病能力,特别是患有月经失调疾病时,则应积极治疗,以免因内分泌失调而引起阴道的菌群失调。

(2)切勿滥用药物,如抗生素、激素、细胞毒类药物、免疫抑制剂或同位素等,以免使正常微生物群和人体内的生态平衡遭受严重破坏。

(3)忌用碱性溶液,如硬肥皂水等冲洗阴道,应保持阴道的酸性环境。以利于正常菌群的生存。

(4)避免不洁性生活,以免带来意外的病原体感染。

(5)如发现患有阴道炎时,则应分清是哪一种病原体感染,根据不同情况,除进行局部治疗外,还应重视全身状态的改善和提高免疫功能。同时应注意对性对象的治疗。

(6)局部治疗时,应将药物放入阴道后穹窿深处(多数病原体在该处生长繁殖),方可奏效。

盆腔炎的防治

盆腔炎常分为急性盆腔炎和慢性盆腔炎,如果急性期未能彻底治愈,可转为慢性盆腔炎,所以,在急性期应积极彻底地治疗,不应以症状暂时缓解作为治愈的标准。同时,要配合生活调护及预防复发。

盆腔炎的预防及调护,主要从以下途径着手:

(1)杜绝各种感染途径,保持会阴部清洁、干燥,每晚用清水清洗外阴,做到专人专盆,切不可用手掏洗阴道内,也不可用热水、肥皂等洗外阴。盆腔炎时白带量多,质黏稠,所以要勤换内裤,不穿紧身、化纤质地内裤。

(2)月经期、人流术后及上、取环等妇科手术后阴道有流血,一定要禁止性生活,禁止游泳、盆浴、洗桑拿浴,要勤换卫生巾,因此时机体抵抗力下降,致病菌易乘机而入,造成感染。

(3)被诊为急性或亚急性盆腔炎患者,一定要遵医嘱积极配合治疗。患者一定要卧床休息或取半卧位,以利炎症局限化和分泌物的排出。慢性盆腔炎患者也不要过于劳累,做到劳逸结合,节制房事,以避免症状加重。

(4)发热患者在退热时一般汗出较多,要注意保暖,保持身体的干燥,汗出后给予更换衣裤,避免吹空调或直吹对流风。

(5)要注意观察白带的量、质、色、味。白带量多、色黄质稠、有臭秽味者,说明病情较重,如白带由黄转白(或浅黄),量由多变少,味趋于正常(微酸味)说明病情有所好转,

(6)急性或亚急性盆腔炎患者要保持大便通畅,并观察大便的性状。若见便中带脓或有里急后重感,要立即到医院就诊,以防盆腔脓肿溃破肠壁,造成急性腹膜炎。

(7)有些患者因患有慢性盆腔炎,稍感不适,就自服抗生素,长期服用可以出现阴道内菌群紊乱,而引起阴道分泌物增多,呈白色豆渣样白带,此时,应即到医院就诊,排除霉菌性阴道炎。

(8)盆腔炎病人要注意饮食调护,要加强营养。发热期间宜食清淡易消化饮食,对高热伤津的病人可给予梨汁或苹果汁、西瓜汁等饮用,但不可冰镇后饮用。白带色黄、量多、质稠的患者属湿热证,忌食煎烤油腻、辛辣之物。少腹冷痛、怕凉,腰酸疼的患者,属寒凝气滞型,则在饮食上可给予姜汤、红糖水、桂元肉等温热性食物。五心烦热、腰痛者多属肾阴虚,可食肉蛋类血肉有情之品,以滋补强壮。

(9)做好避孕工作,尽量减少人工流产术的创伤。手术中要严格无菌操作,避免致病菌侵入。

慢性盆腔炎患者的灌肠治疗

慢性盆腔炎、腹部包块患者采用中药保留灌肠治疗,效果甚好,它具有活血化瘀,软坚散结,清热解毒或暖宫散寒之功效。其方法为:

操作前准备:

①将一剂中药浓煎 100mL 备用;②一次性输液器 1 具,石蜡油或润滑油少许;③灌肠前要排空大、小便,以减轻腹压及清洁肠道。

操作方法:

每晚睡前,排空大、小便后,取右侧卧位,使臀部移近床沿,按静脉输液方法,连接好输液器,排出气体,输液器剪去针头,末端涂上少量润滑油,缓慢的从肛门插入直肠 10 ~ 15 cm,将药液缓慢滴入。药液温度以 39 ~ 41℃ 为宜,压力要低,液面距肛门不得超过 30cm,待灌完后,尽量卧床休息。

中药保留灌肠法已在临床使用多年,是一个比较好的给药途径,主要是通过肠壁的吸收,可利用肠壁的半透膜的渗透性被迅速吸收,而引起全身的治疗作用,特别对临近的器官,如盆腔、腹腔等作用更为显著。而且,既可以在住院期间由护士操作,也可在离院后,在家中自行操作。

盆腔检查的要求与步骤

盆腔检查是诊断妇科疾病的重要手段,可以直接观察外生殖器、阴道及宫颈的病变,通过触摸子宫、卵巢,还可以了解内生殖器的情况。此项检查一般不在月经期进行。

检查前的准备:为了检查满意,患者事先要排空小便;取膀胱位置,使腹部放松,外阴暴露;检查时密切配合,不可鼓起肚子。

检查的方法与步骤:

(1)视诊:外阴部可以直接观察。阴道及宫颈则必须用窥器扩张后检查,常规用于已婚者。查看发育的情况、处女膜是否

完整、黏膜颜色、分泌物的性状,有无炎症、溃疡、肿物及畸形等。取分泌物检查滴虫、霉菌、淋菌或作细菌培养;还可作宫颈刮片送检。

(2)触诊:①双合诊:即阴道、腹壁联合检查,最为常用。医师以二指放入阴道,先查阴道及宫颈,再与腹壁上的另一手配合触摸子宫、卵巢及盆腔情况。常规用于已婚的妇女;②三合诊:医师分别将手指置入阴道与直肠,再与腹壁的另一手配合,从不同角度触摸盆腔器官,可以详细了解盆腔后部的情况如子宫骶骨韧带及子宫直肠陷窝等处。这项检查也很重要,但有时却被忽视。一般也是用于已婚妇女,在双合诊后再行三合诊检查;③直肠、腹壁联合检查;适用于未婚女子,医师以一指插入直肠与腹壁,另一手配合触摸盆腔器官。

上述的检查可能给患者带来一些不适,在正常情况下绝不应该感到疼痛,若检查时确实引起疼痛,患者应向医师反映。

可以施行盆腔检查的时机

一般情况下,在妇女的行经期或有阴道出血时不应该施行盆腔检查(包括双合诊及三合诊)。因此时生殖道局部的保护作用减弱,全身抵抗力也低,检查可将外界细菌带入导致上行感染;而且用力触摸子宫还可以促进经血逆流入盆腔,造成子宫内膜异位症。

月经期或有阴道出血时做盆腔检查虽有以上不利的方面,但并不等于完全禁止行此项检查。阴道出血是多种妇科疾病的症状,其中有些是严重的疾病如不全流产或异位妊娠等,若不及时诊断处理,可能危及生命;而盆腔检查是诊断妇科疾病的重要