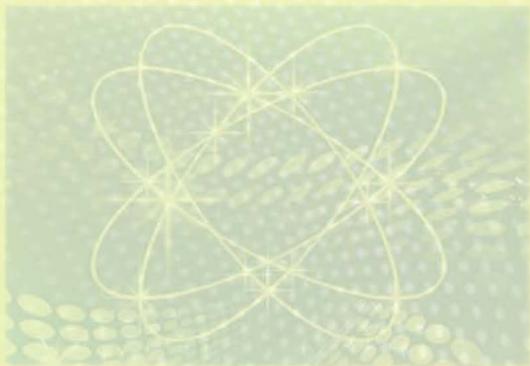


农家女大讲堂丛书

女性保健

黑龙江省妇女联合会 编



黑龙江教育出版社

农家女大讲堂丛书

女性保健

黑龙江省妇女联合会 编

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性保健 / 黑龙江省妇女联合会编. — 哈尔滨:
黑龙江教育出版社, 2010.11
(农家女大讲堂丛书)
ISBN 978-7-5316-5643-2

I. ①女… II. ①黑… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 212450 号

女性保健

Nüxing Baojian

黑龙江省妇女联合会 编

责任编辑 梁 爽
封面设计 王 刚
责任校对 彭雨田
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 4
字 数 77 千
版 次 2011 年 3 月第 1 版
印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-5643-2 定 价 8.00 元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82529593

如有印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系。联系电话: 0451-86413214

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82560814

编 委 会

主 编: 张爱民

副 主 编: 张长虹 丁一平

编 委: (按姓氏笔画)

于云娥 方伟明 石 平 朱丕丽

李玉成 吴 华 吴 琼 辛 媛

闵 杰 张小聂 张丽娜 陈远飞

孟广宇 赵 云 赵江平 郝 蕊

胡茵茵 徐 朝 高秀芬 郭晓红

龚夏梅 梁 爽 蒋 雪 韩淑华

本册编者: 杨丽杰 范亚东

总序

春临大地和风煦，巾帼发展谱新篇。“十二·五”开局之年，出版农家女系列丛书，这是一份献给广大农村妇女的礼物。

我省是农业大省，农村妇女占全省劳动力的60%。她们在建设社会主义新农村中起着至关重要的作用，已经成为农村生产和生活的主力军。随着改革开放的深入，农村妇女面临的生存压力和发展问题愈发严峻。不断提高农村妇女的综合素质，帮助她们实现自身发展，既是妇联组织义不容辞的职责，更是实现科学发展、构建和谐社会的必然要求。

这套农家女系列丛书是在“农家女大讲堂”宣讲活动基础上编写而成，共分十册，即《维权在线》、《和谐家庭》、《家教良方》、《健康门诊》、《心理呵护》、《创业领航》、《女性保健》、《致富明星》、《时尚生活》和《礼仪常识》。旨在满



女性保健

足农村妇女需求,为农村妇女生产生活提供指导和服务。它体现了新农村、新女性、新素养、新作为的理念,贴近实际,贴近生活,内容丰富,语言通俗,案例生动,深入浅出,必将得到广大农村妇女姐妹的喜爱。

由于编写时间所限,难免有所疏漏,敬请读者批评指正。

黑龙江省妇女联合会

二〇一一年二月

前 言

随着历史发展和社会进步，健康越来越为人们所重视。农村居民的卫生服务和医疗保健状况，无疑是卫生事业发展水平的最鲜明标志，也是社会稳定和经济发展的重要保证。目前，在我国广大农村，广大农民的健康保健意识还有很多盲点，特别是广大农村女性缺乏健康保健知识，而很多农村女性又是家庭的核心，做好女性保健工作，保障女性的身心健康，重视女性的卫生保健，对女性积极进行各项卫生保健知识的宣传教育，贯彻预防为主方针，普及计划生育，定期进行女性常见病、多发病的普查普治，不断提高女性的保健水平显得尤为重要。为此，我们特别编写了这本《女性保健》。本书对女性常见病、多发病的种类作了简要的介绍和说明，并分析了发病因素，总结发病规律，提出了防治措施。对女性各期保健，如青春期保健、孕期保健、更年期保健等提出了注意事项和保健方法。此外，在饮食方面，针对女性的体质特点也提出了日常调理的方法和建议。希望通过对这些内容的



女性保健

介绍,提高农村女性的健康意识,为提高农村女性的健康水平做一些有益的工作。本书选材广泛,资料庞杂,来源辗转,有些未能与原作者取得联系,在此深感抱歉。

编者

2010年6月

目 录

第一章	保护乳房	(1)
第二章	预防宫颈疾病	(10)
第三章	爱护卵巢	(15)
第四章	了解子宫疾病	(21)
第五章	阴道疾病及预防	(28)
第六章	定期妇科检查	(35)
第七章	青春期保健	(43)
第八章	孕期保健	(55)
第九章	更年期保健	(63)
第十章	日常健康饮食	(71)
第十一章	女性饮食调节	(78)
第十二章	饮食预防女性疾病	(84)
第十三章	健康减肥	(91)
第十四章	女性药膳	(103)
附录	常见食品热量表	(115)

第一章 保护乳房

对于女性而言,乳房于青春期后开始发育生长,妊娠和哺乳期有分泌活动。发育的乳房是女性的第二性征之一。近年来,乳腺疾病的发病率呈逐渐增高趋势,且发病人群越来越趋于年轻化。因此,必须重视乳房保健,预防乳房疾病,这是女性健康保健的重要内容。让女性痛苦不堪的乳房疾病是一种常见病、多发病,其致病因素比较复杂,如发现不及时或治疗不当,就可能发生病变,严重的会危及生命。因此,了解各类乳房疾病的症状,及时发现,是预防女性乳房疾病的第一步。

1.乳房胀痛有哪些类型?

乳房胀痛一般有如下几种情况:

(1) 一般在9~13岁时发生,月经初潮后,胀痛会自行消失,与激素水平有关。

(2) 经前期乳房胀痛。

有许多女性在月经来潮前有乳房胀满、发硬、压痛现

女性保健

象,重者乳房受轻微震动或碰撞就会胀痛难耐。这是由于月经前体内雌性激素水平增高,乳腺增生,乳房间组织水肿引起的。月经来潮后,上述情况可消失。

(3) 性生活后乳房胀痛。

这与性生活时乳房生理变化有关。性欲淡漠或者性生活不和谐者,因达不到性满足,乳房的充血、胀大就不容易消退,或消退不完全,持续性充血会造成乳房胀痛。

(4) 孕期乳房胀痛。

一些妇女在怀孕40天左右的时候,由于胎盘、绒毛大量分泌雌激素、孕激素、催乳素,致使乳腺增大而产生乳房胀痛,重者可持续整个孕期。

(5) 产后乳房胀痛。

产后3~7天常出现双乳胀满、硬结、疼痛。这主要是由于静脉充盈、间质水肿及乳腺导管不畅所致。

(6) 人工流产后乳房胀痛。

妊娠突然中断时,体内激素水平突然下降,使刚刚发育的乳房停止生长,造成乳腺块及乳房疼痛。

对于以上情况,女性完全不必为此担心,但对于胀痛长期不见缓解,甚至越来越严重,触摸乳房有凹凸不平、边缘不清楚、活动度差的肿块则应及早去医院检查诊治。

2.怎样预防乳房胀痛?

改变饮食习惯,多吃谷类、蔬菜及豆类;经常按摩乳房,按摩时,先将肥皂液涂在乳房上,沿着乳房表面旋转

手指，约一个硬币大小的圆，然后用手将乳房压入再弹起，这对防止乳房不适症很有好处；穿稳固的胸罩，胸罩除了能防止乳房下垂外，更重要的作用是可以防止乳房神经受到压迫，消除不适；热敷是一种传统的中医疗法，可用热敷袋、热水瓶或洗热水澡等方式缓解乳房痛；对于过度肥胖的女性，减轻体重将有助于缓解乳房肿痛；切忌滥用药物，在治疗乳房胀痛时，请遵医嘱。

3. 乳腺癌的早期症状有哪些？

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，乳房上长有肿块，往往是乳腺癌的早期症状。肿块质硬，表面不光滑，组织界限不清，不易被推动，大多数患者没有疼痛的感觉，是在无意中发现的。乳癌肿块增大时则与皮肤粘连，局部皮肤可凹陷，呈橘皮样。癌肿块侵犯乳管时可使乳头回缩。非哺乳期的妇女忽然出现乳头流水（乳样、血样、水样液体），应予以注意，有可能是乳癌。

4. 怎样预防乳腺癌？

乳腺癌的防治同所有癌症一样，应当争取早期发现，及早治疗。在日常生活中，坚持科学的乳房保健、乳腺自我检查和定期接受医疗检查是十分必要的。除了自我检查，女性还应该适当增加体育锻炼，同时少喝酒，多吃水果、蔬菜及全麦食品，摄取足够的叶酸、维生素D和钙，少吃高脂肪食物，降低患乳腺癌的风险。

5. 乳腺炎的症状有哪些？

乳腺炎是乳腺的急性化脓性感染，是细菌经乳头皲裂处或乳管口侵入乳腺组织所引起的，最常见于初产哺乳期妇女产后3~4周，轻者不能给婴儿正常喂奶，重者则要手术治疗。本病初期时，乳房肿胀、疼痛，肿块压痛，表面红肿，发热，如果继续发展，则症状加重，会产生乳房搏动性疼痛。

6. 乳腺炎的病因有哪些？

哺乳期的女性乳头过小或内陷，妨碍哺乳。孕妇产前未能及时矫正乳头内陷，婴儿吸乳时困难；产妇没有及时将乳房内多余乳汁排空；乳管本身有炎症，胸罩脱落的纤维亦可堵塞乳管。乳头内陷时婴儿吸乳困难，易造成乳头周围的破损，是细菌入侵造成感染的主要原因。另外婴儿经常含乳头而睡，也可使婴儿口腔内炎症直接侵入引起化脓性感染。以上因素都可能导致乳腺炎，应予以注意。

7. 怎样预防乳腺炎？

避免乳汁淤积，防止乳头损伤，有损伤时要及时治疗；不要让孩子养成含乳头睡觉的习惯；妊娠八个月后每日用酒精或温水洗擦乳头、乳晕，使乳头皮肤变韧耐磨，预防产后因婴儿吸吮而皲裂。

8.乳腺增生的症状有哪些？

乳腺增生是指乳腺上皮和纤维组织增生，是发生于乳腺的一种良性疾病，其发病原因主要是由于内分泌激素失调。乳腺增生疾病的症状主要以乳房周期性疼痛为特征。起初为游漫性胀痛，乳房外上侧及中上部触痛明显，每月月经前疼痛加剧，行经后疼痛减退或消失。严重者经前经后均呈持续性疼痛。有时疼痛向腋部、肩背部、上肢等处放射。患乳腺增生症除了疼痛、肿块外，患者有烦躁、易怒、恐惧等情绪；生理功能下降，如性欲淡漠、体力下降、尿频等，多伴有妇科病。乳腺增生有很多类型，有的完全是生理性的，不需特殊处理也可自行消退；有的则是病理性的，需积极治疗，由于存在癌变的可能，不可掉以轻心。

9.怎样预防乳腺增生？

乳腺增生与内分泌失调及精神因素有关。雌激素过高和孕激素过少以及两激素间不协调都可导致增生。预防或降低患增生病的主要措施有：正常妊娠和哺乳，该功能是一种生理调节，因此，适时婚育、哺乳，对身体是有利的；保持夫妻生活和睦、规律，可以消除不利于健康的因素；保持心情舒畅，情绪稳定，如果情绪不够稳定，就将抑制卵巢的排卵功能，使雌激素增高，导致增生；避免使用含有雌激素的面霜和药物；另外，周期紊乱、附件炎患者

女性保健

等增生的发生率比较高。因此,积极防治,也是降低乳腺增生的有效措施之一。

10.怎样在日常生活中预防乳房疾病?

(1) 注意情绪调节。

生活节奏的加快,使人的精神长期处于一种高应激的紧张状态。在这种状态下,情绪的剧烈变化将直接导致内分泌紊乱,从而使乳房发病。女性应注意保持乐观的心态,及时摆脱不良情绪。

(2) 调理饮食。

平时宜多吃蔬菜、水果、菌类、鱼类、精肉、海带、紫菜及五谷杂粮,少吃高脂肪、高糖、高动物蛋白的食物,忌吃辛辣、火烤、熏制、腌制食品,不喝含酒精及咖啡因的饮料。此外,现在还有许多含雌激素的保健品,女性应谨慎使用。

(3) 正确佩戴胸罩。

戴胸罩是保护乳房的一种措施。女性在乳房发育基本成熟后(约18岁前后)即可戴胸罩。正确戴胸罩不仅可以避免因乳腺负担不均匀而引起乳房疾病,还可以显示出女性的体形美。胸罩不要佩戴得过紧,否则会影响乳房的血液循环而诱发乳房疾病。晚上睡觉时要把胸罩取下,以保证睡眠时呼吸顺畅,血液流通。

(4) 重视母乳喂养。

充分哺乳的女性,其乳腺会得到良好的发育,可大大

减少乳腺疾病的发生机率。部分乳腺增生病也可以通过哺乳而自愈。

(5) 安全避孕。

正常的怀孕生育是一个生理过程，但人为的药物流产及人工流产却扰乱了人体的生理过程，造成女性体内雌激素水平失衡，从而导致乳腺增生。因此，要做好安全避孕，避免人工流产对身体带来的伤害。

(6) 营造和谐的性生活。

正常和谐的夫妻性生活是对内分泌的一种调节，它可以降低女性体内的雌激素水平，降低乳腺增生病的发生率。

(7) 定期检查。

目前，对乳房的检查可以分为自我检查、临床检查、乳腺X线筛查和B超检查等几种方式。20岁以上的女性，每年应体检一次；30~35岁的女性，每年还应接受一次乳腺彩超检查；40岁以上的女性，每六个月体检一次，一年做一次乳腺X线筛查；有家族遗传乳房疾病史的女性，更要注意定期检查，尽早预防。

(8) 适当运动。

运动能减轻体重，减少脂肪，体内雌激素的含量就会降低，从而达到预防乳腺疾病的作用。另外，在青春期间适当地进行体育锻炼，做健身操、瑜伽等可以促进乳房的发育，塑造女性的曲线美。

11.如何进行乳房的日常自我检查?

(1) 观察。

脱去上衣,在明亮的光线下面对镜子双臂下垂,观察乳腺的发育情况,检查两侧乳房是否对称,大小是否相似,双侧乳房的皮肤有无异常,有无水肿和橘皮样变,是否有红肿等炎性表现,乳腺区浅表静脉是否怒张等。观察两侧乳头是否在同一水平上,乳头是否回缩凹陷,乳头、乳晕有无糜烂。然后双手叉腰,身体做左右旋转状继续观察以上变化。

(2) 碰触。

四指并拢伸开按压乳腺的每个部位,检查有无肿块。手法应轻柔,切忌抓、捏,否则会将正常的乳腺组织误认为是肿块。选择仰卧姿势做更广泛区域的触诊,同侧乳房下垫一枕头,同侧的手举过头部,使乳房均匀地摊在胸壁上使手指易触到深部的乳腺,应用食指、中指、无名指的掌面而不是指尖进行触诊。触诊的方式应取转圆圈的方式,从乳头向外横向转动,检查伸到腋下的乳腺尤其重要。最后挤压乳头看是否有溢液。最好两侧对比检查乳腺、乳头、乳晕下方和腋窝处。一旦发现乳房有疼痛、肿块、乳头溢液,应尽快到医院检查。

12.乳房检查的最佳时间是什么时候?

月经正常的妇女,月经来潮后第9~11天是乳腺检查