

健康的女人最美丽

中华医学会 妇科肿瘤学分会主任委员 曹泽毅

《大众医学》执行主编 贾永兴

特别推荐



掌控女人一生 健康的秘密

[英]苏珊·金·布鲁门萨尔等 著

(《预防》杂志编辑)

徐蕴芸 译

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

详析与雌激素分泌有关的月经前不适症状及月经不适、避孕、怀孕、不育、多囊性卵巢综合征、子宫内膜异位症等11种女性特定问题的营养治疗、医疗参考以及生活方式策略。



中国轻工业出版社

By the Editors of
PREVENTION
Health Books.
for Women

掌控女人一生 健康的秘密

THE
WOMEN'S
HEALTH
BIBLE



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

掌控女人一生健康的秘密/ (英) 布鲁门萨尔等著; 徐蕴芸译.
—北京: 中国轻工业出版社, 2006.8
(女性健康圣经; 3)
ISBN 7-5019-5500-X

I. 掌… II. ①布… ②徐… III. 女性—保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075952 号

版权声明

Copyright © 2004 Rodale Inc. All rights reserved
Published by arrangement with Rodale, Inc., Emmaus, P.A., U.S.A.

责任编辑: 雅歌 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京黎明辉印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/16 印张: 5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-5500-X/TS · 3200 定 价: 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-3866

读者服务邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60490S2X101ZYW

THE WOMEN'S HEALTH BIBLE

“女性健康圣经”（THE WOMEN'S HEALTH BIBLE）丛书致力于为女性提供一种值得信赖的自主选择型健康生活模式，其中包含很多富有活力的创新型建议。在女性的健康生活中，知识就是力量——将健康预防付诸实践是每位女性以及每个家庭走向健康未来迈开的最重要的一步！

本丛书的终极目的在于：使女性读者充分了解自然型治疗、医学研究、可选性健康、药草、营养学、健康生活、减肥等领域的最新突破性成果。通过剖析当前生活中关于健康的种种困惑，为读者传递简明、清楚而且可信的健康信息。帮助读者迅速采纳一种更为有效的实践性方案以保持身心健康。

本丛书中的每一个建议都是基于可靠的信息来源而制定的，书中亦包括一些资深健康专家的采访记录。同时，书中还保留了一些顶级健康实践者的联络方式，以便读者得到更权威更优秀的服务。为了保证本书的精准性，本丛书的编辑对书中的每一个环节都进行了彻底细致的核实校对，以保证信息的准确性与可行性。

罗代尔图书出版公司

RODALE PRESS



罗代尔图书出版公司是全球最大的健康保健类图书的专业出版社之一。它始建于1930年，创始人是J·J·罗代尔。1942年，罗代尔创建了《种植与园艺》杂志，指导人们如何不使用任何化学品种植出更好的粮食作物以及相关的园艺知识。该杂志延续至今，是世界上阅读范围最广的园艺杂志之一。1950年，罗代尔创建了健康杂志《预防》，目的在于推广有效预防疾病的方法。《预防》杂志位于全球杂志总排名的第十一位，每月有超过1000万的读者。

迄今，罗代尔图书出版公司已经成功运作了大量生活类精品书、畅销书。如：《清晨8分钟》（8 Minutes In The Morning）系列书、《南部海滩减肥》（South Beach Diet）、“女性健康圣经”（The Women's Health Bible），等等。

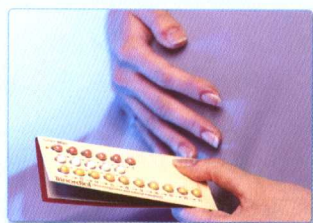
策 划：赵 平

装帧设计：严 冬 白雪艳

营销支持：王炜青

Contents

- 第一章 经前期综合征及经期不适 /1
- 第二章 避孕 /9
- 第三章 怀孕 /17
- 第四章 分娩 /23
- 第五章 不育 /27
- 第六章 多囊性卵巢综合征 /33
- 第七章 纤维瘤 /37
- 第八章 子宫内膜异位症 /41
- 第九章 盆腔炎 /45
- 第十章 围绝经期 /51
- 第十一章 更年期 /61





第一章



经前期综合征及经期不适



在你生育年龄期,每个月都会有一个卵子从卵巢进入输卵管,在那里等待精子的到来。卵子在等待的时候,卵巢释放雌激素,稍后是孕激素,从而在子宫内膜处建立一个营养而有防护的窝。

有种说法是,女性的身体在每个月的月经前期达到顶峰。也就是说,她不仅仅在身体上“成熟”了,在情绪和智力上也是最佳状态。

如果卵子没有受精,子宫内膜开始进行它们每个月的更新过程,从血管上剥离一种叫做前列腺素

的收缩物质。该物质刺激子宫收缩,引起内膜脱落,并可能在一周前就开始引起腹部绞痛,一直持续到月经期结束。

由于前列腺素还有发炎和引起疼痛的作用,很多女性也会感到恶心、头部胀痛、腹泻、或者乳房胀痛。

什么是正常的反应

很多女性在她们月经期前或过程中会出现绞痛、水肿、偶尔的情绪低落,这都是生殖系统正常、健康的反应,但是可能还会有一些不适的反应。比如严重痛经,就需要让妇科医生进行一次检查,因为这有可能是子宫内膜异位症、子宫纤维瘤,或者盆腔炎症的表现。

情绪变化可能很明显。会有一点情绪低落,但是月经期的情绪发作不会让你变得乖僻或者失去控制。严重的情绪不稳定通常是身体问题的表现,包括糖尿病和甲状腺问题。

在月经周期可以有超过 150 种身体和情绪的变化。

那些与月经有关的身体或情绪的变化通常与生活方式有关,如压力、营养不良,或者缺乏睡眠,月经周期会引起很多症状和体征,却没有万灵药物。医生们已经确定,

月经期或期前不适有 300 多种可选择的治疗方法。应该乐观些,因为你肯定能找到一种对你有效的简单疗法。

家庭疗法

下面是你可以尝试的方法:

立刻服用布洛芬 布洛芬会阻断体内引起疼痛的前列腺素的产生,而且不会像其他止痛药那样引起副作用。

如果你在刚出现症状的时候就开始服用布洛芬,你的血液中会保持药物浓度,避免不适症状在接下来的时间中恶化。

建议每天四次,每次服用 400 毫克布洛芬。在月经期开始前 2 天开始服用,直到疼痛停止,通常是月经开始后第二天。

减轻水肿 高激素水平引起的水滞留会沉积在腹部、乳房和关节处,并会引起不适。

其实水是一种利尿剂,可以去除你体内过多的水分,建议在你的经期前以及经期中每天至少喝 8 杯水。

避免抽烟 研究表明,即使是二手烟,也会恶化经前期综合征的。在一项研究中,观察了 165 名不吸烟的新婚女性,没有女性有月经期不适史。在结婚后,她们都因

为伴侣吸烟而暴露于二手烟中,经前腰背疼痛和腹部不适的人明显增多。

什么时候,该看医生?

如果你在月经期前或经期感到非常不适,影响到正常生活,则需要去医生处就诊。轻度的经期不适也许是正常的,但是如果它影响到你的生活,就可能还有其他潜在需要确诊的问题。

如果你最近三个月都觉得沮丧、焦虑、暴躁,或者类似感觉不仅仅出现在你月经期前 7~10 天,你有可能正遭受经前期综合征引起的临床抑郁的困扰。去精神科医生或心理医生那里就诊,或者与保健医生进行讨论。

如果你在感觉腹部绞痛的同时有不规律或严重的出血,或者有很多血块,你可能有需要检查的身体问题。



营养治疗

雌激素能调节体内多种营养物质的代谢,也会影响身体对这些物质的吸收能力。新的证据表明,钙、维生素 D、铁和其他主要营养物质的水平都会随着雌激素的波动而受到同步影响。一些研究人员认为,数十年来让医生们困惑的一些经前期症状是由短期的营养不良引起的。有十几项重要试验证明,在营养摄入不足的妇女的饮食中增加钙或者维生素 B₆ 可以减轻经期或者经前期不适症状。

当然,补充营养还不光有这些意义。每个女性都应该摄入健康饮食,在整个月中保持足够的维生素和矿物质水平,而不仅仅是经前和经期。不要只是在出现症状的时候才摄入足够的新鲜水果和蔬菜,避免那些加工食品。只有在经前或月经期不适时才需要添加额外的补充,平时只需要每日推荐的摄入量就可以。



服用足够的镁和维生素 B₆

在经前期综合征的治疗中,对这两项物质的剂量要求特别高,原因之一是他们能够有助于大脑化学物质血清素和多巴胺的正常供应,而

这两者具有调节情绪的作用。这些称为神经递质的物质对于消除和预防身体不适症状也非常重要,包括水肿、头痛、痤疮和绞痛。你可以从无花果、葡萄干、玉米和香蕉中获得足够的镁和维生素 B₆。为了安全起见,建议女性在饮食中添加 350 毫克镁和 100 毫克维生素 B₆。

B 族维生素有协同作用,也就是说光补充维生素 B₆ 没什么用。最好是服用复合维生素或者复合 B 族维生素。

用复合营养消除乳房疼痛

每天服用 1000 毫克月见草油,400~800 国际单位的维生素 E,还有 100 毫克维生素 B₆。这样的复合营养补充能够减轻月经周期由于前列腺素的突然释放引起的疼痛和炎症。

注意“四大”蛋白质 用来摄入蛋白质的食物主要是肉类和奶制品,它们也含有很高的脂肪,会引起月经期绞痛。较好的蛋白质来源于鱼类、豆类食品、鸡肉。这些食品能提供给我们的不仅仅是蛋白质,豆类食品还富含植物雌激素,植物性化学物质,它们与女性天然产生的雌激素是很相近的。鱼类富含 $\omega-3$ 脂肪酸,能够调节情绪。鸡肉能提供足量蛋白质,却不含脂肪。

控制想吃糖的欲望 很多女性在经前和经期非常想吃糖果、烘烤食品以及其他甜食。纵容自己吃这些食物会引起血糖快速升高,随之会引起能量和情绪崩溃。精加工的碳水化合物,如百吉饼、薯条和苏打,也不好,因为它们会提供大量热量,却没有多少重要的营养物质。

如果你用“空洞的”热量来填饱肚子,你会发现,由于你没有摄入足够的重要营养物质,你无法预防月经期不适的产生。

偶尔满足欲望是可以的,前提是你的饮食主要由新鲜水果和蔬菜、全麦类和其他富有营养的食物组成。植物性饮食中富含的纤维对你特别有帮助,因为它能够帮助去除体内多余的雌激素,这对减轻经前和经期不适是大有好处的。

利用有治疗作用的油类 我们前面已经说过,一种称为前列腺素的化学物质是引起经前和经期不适的原因。但事实上,前列腺素分为很多种,其中一些会引起疼痛和炎症。亚麻仁、大麻和琉璃苣油会刺激身体产生“好的”前列腺素,而它们都可以在健康食品店里买到。在你的饮食中添加这些油,可以抑制绞痛、水肿和乳房压痛。这

些油不能用于烹饪,但是可以添加到沙拉、奶昔,或者其他食物中。试试在整个月中每天使用3茶匙这些油中的一种或几种。

其他治疗方法

大多数女性都有不同程度的经前紧张。我们发现,紧张并不仅仅是经期不适的症状之一,也是引起经期不适的原因。

给每位女性患者的三点建议

1. 如果你没试过补钙,别急着服用抗抑郁药物 科学家们研究发现,每天大约补充1200毫克钙质,可以逆转月经期相关的情绪不稳定、沮丧和愤怒。该矿物质也能减轻腹部绞痛和头痛等不适。

2. 经常运动 那些经常运动的人比不运动的人月经期症状要少。一种名叫内啡肽的化学物质会在运动过程中产生。是一种“令人愉悦”的化学物质,内啡肽能帮助减轻腹部绞痛、乳房压痛和其他形式的月经期不适。

为了让内啡肽最佳“涌现”,建议女性着重于有氧运动,如快步行走,骑自行车或者游泳。每周至少四次,每次运动20~30分钟。

3. 限制放纵 那些过多进食

糖类或者快餐食品的女性，或者定期摄入咖啡因或酒精的女性，往往比饮食健康的女性更容易有经前或者经期不适。

当我们遭遇压力时，肾上腺会摄取黄体酮，由此产生紧张激素——皮质醇。这会导致黄体酮水平降低，而低黄体酮水平被认为是引起经期绞痛和经期不适症状的首要原因。

为了降低你患上压力相关性经期不适的风险，尝试每天进行减轻压力的活动。

每位女性有不同的减压方法。最有帮助的方法包括服用药物，泡一个薰衣草香味的热水澡，还有每天晚上至少8小时睡眠。其他有效的策略还包括：

用按压去除症状 这种技术令人可以通过按压足部、手部和耳部特定的点来“调整”机体内的器官。在一项研究中，有经期综合征的女性接受了操作者在足部、手部和耳部反射区域操作的对应子宫和卵巢的激发点，而其他女性在不正确的激发点进行了“假装的”治疗，接受正确治疗的女性症状明显减轻了。

练习进行性放松 有一个放松、去除紧张的简单方法，就是收

缩然后放松你身体的每块肌肉。这种技术称为进行性放松，非常简单。当你平躺的时候，收缩你足部的肌肉。保持紧张一会儿，然后放松。然后移动到小腿，再是膝盖、大腿，直到头部。做完全身大约需要15~20分钟。在每段的最后，你会发现身体上和精神上的紧张都得到了充分的缓解。

想像一道美丽的光芒 另外一个练习进行性放松的方法是平躺，然后想像自己看到一道金色亮光如瀑布般下降。想像这道光芒穿越你的脑海，穿过你的脸颊，到了脑后，再是颈部。让它慢慢通过身体的各个部位，直到它最终到达你的脚。

好好给自己15分钟平静下来，提醒自己，你每天应该享有这样自我关爱的时间。

运动结合药物治疗 运动的女性比久坐不动的女性患经前及经期不适的要少。为了从运动中获得更多好处，建议女性将所有思想汇聚在自己的身体上、肌肉的伸展、脚掌在垫子或者公路上的拍击、肺里进出的空气，不要关注那些困扰自己的事物。

这个方法就是通过运动让你进入一种发呆的状态。当你的大脑放松的时候，你会更加关注身体和

感觉,而这是有效控制它们的第一步。

用当归来制止绞痛 医生们常用的传统草药——当归能够改善循环,有助于去除体内化学物质引起的疼痛。它也能够帮助提高锰、铁和B族维生素的水平。这种草药起效缓慢,可以长期使用,要使用一个月才能看出它的效果。每天三次,用餐时服用,可以是任何形式:干草根,放1克在水里煮,或1:5的酊剂1茶匙或5毫升,或1:1的酊剂20滴,或切片的根500毫克一片。不要那些带有叶子或种子的产品,只买那些用根制成的产品。不要买含有其他草药的产品。

使用桉树果补充剂 作为西洋牡荆的果实,桉树果是民间常用的经期不适的治疗方法。在德国的一项研究中,患有经期不适的女性每天服用20毫克干燥的桉树果提取物,服用三个月后,一半以上的女性报告说她们那些头痛、暴躁和其他不适的症状得到了令人惊讶的减轻。

桉树果在健康食品店和药房有售。每天两次,每次服用500毫克片剂,试着吃几个月,看看是否对你有帮助。(其种子,也称浆果是最有效的部分)如果它确实起效,你可以继续服用。

尝试黑升麻 如果你已经迈向绝经期,而你的经期和经前症状正在加重,那么,草药黑升麻会对你有所帮助。它能够调节女性激素的作用,能预防引起不适的激素剧烈“波动”。它对迈向绝经期的女性特别有效,如果你已经绝经了,服用该草药前要与医生商讨,因为它可能会引起出血。如果你正在服用任何形式的雌激素,那么不要使用黑升麻。

每天三次,每次1片500毫克干树根片剂。如果你准备进行激素替代治疗,就不要服用这种草药了。

用卡哇减轻焦虑 这种草药并不适用于每个人,因为它有强效的镇静作用。但是对于在月经周期中受紧张或者失眠困扰的妇女来说,它是很好的治疗方法。

对于确实需要的患者,每天三次,每次500~1000毫克片剂。要注意,别跟酒精或者其他镇静剂一起服用,服用后短时间内也别开车。

医药治疗

大多数妇女可以通过改变生活方式或改变饮食结构来控制经期或经前不适。但是有些妇女不行。由于引起剧烈疼痛的原因很多,在你开始服用药物止痛之前,

向有经验的医生进行咨询是非常必需的。如果你的症状没有得到缓解,可以尝试下面这些药物。

服用高剂量布洛芬 800 毫克的布洛芬片是一种处方药,它比每天四次的非处方 200 毫克布洛芬有效得多。

尝试 6~12 个月的避孕药

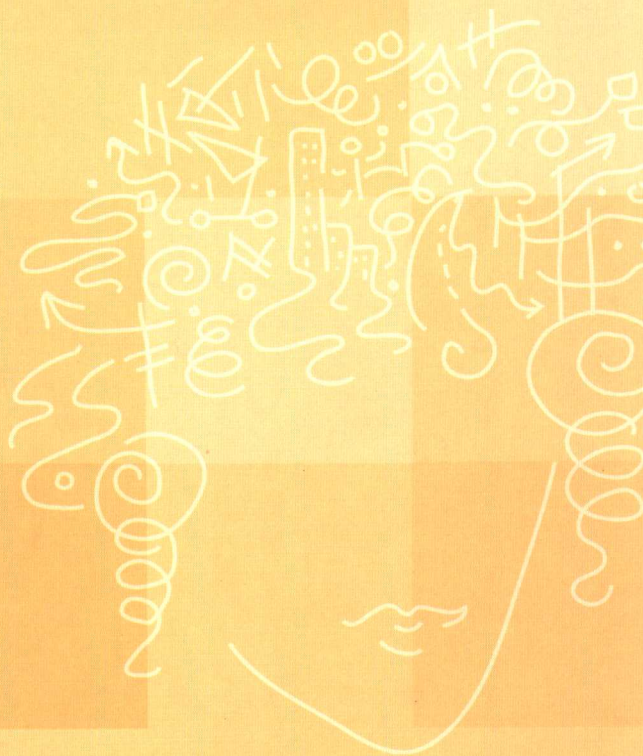
对于某些妇女,避孕药可以抑制所有不适,因为它能够制止排卵造成的激素波动,也能制止子宫内膜过度增厚。服用避孕药 6 个月到一年可以平衡激素,缓解症状。

一定要让医生知道,你服用避孕药是为了缓解经期或经前不适,而不是为了避孕,因为两者所需的剂量是不同的。

考虑抗抑郁药 有些妇女患有严重的月经期前烦躁失调,与严重的抑郁有一样的危害。有很多抗抑郁的处方药能够减轻这种严重的症状,有效率高达 50%。

有一种特别有效的药物是氟西汀 (flooxetine)。医生会建议你在排卵和月经开始前服用,或者整月都服用。





第二章



避 孕



只要正确、持续地使用避孕工具，至少可以预防 99% 以上的怀孕。那么，为什么在使用避孕工具的人当中还会发生意外的妊娠呢？

大多数情况下是因为人们使用的工具不适合自己的，比如，当避孕不方便的时候，或者当避孕工具引起一些不安的副作用时，人们只是简单地停止使用。

有很多不同种类的避孕方法。你需要了解有些什么，从中挑选适合你个人生活的产品或方法，才能在不牺牲舒适的前提下得到最大的保护。

对每个女生都适用的组合

先问问你自己，你是需要避免意外妊娠，还是需要保护自己避免患上性传播疾病（STD）。

有些性传播疾病会导致不孕，有些会增加患上子宫癌症的风险，另外一些甚至会威胁到你的生命。你必须辨认它们是否存在，如果你对性的伙伴是否有其他性关系存在疑问，最好的选择无疑是男用或女用避孕套。如果避孕套不适合你，可以用其他“屏障”避孕方法，包括带有杀精剂的隔膜。

另外，避孕药或者其他激素避孕方法，连同宫内节育器，可能会增加你感染传染性传播疾病的风险，因为它们会改变宫颈黏液。

如果你们之间都是单一的性关系，而且又能够使用激素方法避孕，你需要了解使用这些产品的适应症和禁忌症。我们接下来会详细讨论。

另外一个需要注意的是，你近來是否准备怀孕，以及你究竟准备在何时怀孕。生育能力会在停止服药或者停用屏障式避孕法后立即恢复；即使是宫内节育器或者植入式避孕器也是可以去除的，确保生育能力较快恢复。然而，注射的避孕方法如甲羟孕酮（Oepo-Provera）

每三个月注射一次,可能会在停药后延迟怀孕长达 10 个月。新药月纳(Lunelle)只需每个月注射一次,可以让生育能力在 3 个月内恢复。

关于避孕方法选择的指导

当你进行选择的时候,首先要问自己这些问题:

这种方法是否适合我的性格?

这种方法是否能增加或减少性的乐趣?

短期和长期的花费如何?

屏障式方法

屏障式避孕法是最古老而安全的避孕方式。屏障式避孕工具的作用就是阻止精子与卵子相遇。屏障式的避孕工具包括隔膜、宫颈帽、海绵和避孕套。杀精泡沫、凝胶上的化学物质也具有屏障的作用。

女用避孕套可以称为屏障式避孕方法中最激动人心的革新,具有预防怀孕和预防疾病的作用。

将封闭的一端——内环冲阴道向内放置,尽量往深处放置,然后让伴侣的阴茎伸入外环处。正确使用的话,它可以像男用避孕套一样有效避免怀孕,在预防疾病方面甚至更加有效,因为它覆盖更多女性生殖器。

另外一个宫颈帽的改良版本,套管形状的圆锥,放置在阴道里,吸入在宫颈的位置。以前的帽是橡胶的,现在的硅胶帽更柔软也更润滑,你很快会发现,单向瓣膜能够让女性的天然分泌物流出,而不让其他分泌物进入。老式的帽可以戴两天,而新型产品可以戴 5~7 天。方便性的增加让它们成为非常有吸引力的选择。

在研究中,屏障式避孕方法并不如避孕药或其他激素方法更有效,但是只要它们与杀精剂或其他屏障化学物质一起使用,它们的效果也很好。

下面是专家关于如何使用屏障式避孕方法的意见。



使用合适的尺寸 隔膜和宫颈帽有不同尺寸,如果你感到不适或者松垮,请医生给你其他尺寸。在生孩子之后、流产之后、增加或者减少体重之后,宫颈的大小都会改变,需要不同的尺寸。