

来自畅销书《HRT的自然替代法》、《取代节食的自然减肥方法》、《不育症的自然疗法》的作者

[英] 玛丽莲·格兰威尔 博士 著

Marilyn Glenville PhD

栗霞 蒋菁梅 译



女性健康手册

月经问题、乳房疾病、鹅口疮、膀胱炎、宫颈分泌物、体重、荷尔蒙平衡、怀孕、流产、子宫肌瘤、子宫内膜异位、下垂、绝经、子宫切除术、骨质疏松症、卵巢囊肿以及其它更多内容

*The Nutritional
Health Handbook
for Women*

女性常见疾病诊治与保养

内蒙古科学技术出版社



女性健康手册

女性常见疾病诊治与保养

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性健康手册:女性常见疾病诊治与保养/(英)玛丽莲·格兰威尔(Glenwille, M.)著;栗霞,蒋菁梅译. -赤峰:
内蒙古科学技术出版社, 2003.11

书名原文: The Nutritional Health Handbook For Women
ISBN 7-5380-1158-7

I.女… II.①格…②栗…③蒋… III.女性—
保健—手册 IV.R173-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 101236 号

女性健康手册

(英)玛丽莲·格兰威尔(Glenwille, M.)著 栗霞 蒋菁梅 译

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

印 刷/北京小红门印刷厂

责任编辑/许占武

封面设计/点石堂

字 数/380 千

开 本/880×1230 1/32

印 张/13.5

印 数/1-10000 册

版 次/2004 年 1 月第 1 版

书 号/ISBN 7-5380-1158-7

ISBN 7-5380-1158-7

R·311 定价:29.00 元

序

栗国评

在我的眼里,小妹似乎永远是那个说话绵软、慢条斯理的小姑娘,所以,当前几天我为朋友介绍说小妹已经做了“四五年大学老师”时,小妹嗔怪道:“什么呀,我都教了十多年书了。”掐指细细一算,可不是嘛,小妹上大三时便被校方慧眼选中留校任教,成为“一半学生,一半老师”,至今已经足足有十二个年头了。

2003年金秋时节,小妹栗霞抱着新近与同窗蒋菁梅译完的《女性健康手册》书稿,让我为其写个序言。说实在话,我近年虽有几本不成样子的“东西”结集出版,却对女性健康方面的事是毫不熟悉的。但读完厚厚的书稿,我简直有些惊讶了,竟然再也没有推辞之意。这当有两方面的原因:一是为小妹不断追求、刻苦耕耘的精神所感动;二是为此书的实用性、普遍性所吸引,颇有几分不吐不快的味道了。

两位年轻的女性译者均毕业于科技英语专业,并分别修完了英语专业硕士研究生的主要课程。二人在教学之余,主要研究英语教学及翻译理论和实践,已分别发表相关论文十余篇,与人合作编译教科、社科书多部。当然,使我感到惊讶和钦佩的还不止这些,而是两人在近一时期均带一孩子的情况下,除尽职尽责做好一个教师与母亲外,居然还能在百忙之中挤出时间,翻译出如此专业而精深的大部头专著,其“冲浪”精神实在令人折服。

健康的体魄是人生快乐的基础,是人得以在风雨人生路上勇往直前的动力,也是古今中外一代又一代人的追求与梦想。龙的传人从掘土而食结茅而居,到高楼火箭电子表皮,除不断追求物质文明的享受,也从来没有停止追求人类本质健康的脚步。特别是在科技文明日新月异、生活水平逐渐提高的今天,追求健康已成为当代人最大的呼唤。

《女性健康手册》就是一本介绍关于女性健康和妇科疾病知识的书,

是玛丽莲·格兰威尔女士二十多年专门从事妇科疾病研究所获得的宝贵经验的总结。多年来,越来越多的女性在看病时都表达了同一种愿望,那就是她们不仅想了解治疗疾病的自然疗法,而且还想知道一些其他的常规医学疗法的具体情况,以便使自己尽快恢复健康。的确,许多女性都渴望获得尽可能多的信息,以便对选择什么样的治疗方法做出明智的决定。本书不同于其他同类书籍,因为它的内容丰富而详细。读者会发现,对于每一种病症,书中都相应介绍了有效的治疗方案,使你不再为健康问题而苦恼。

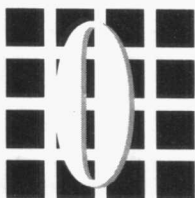
上帝创造女人,生活雕琢女人。《女性健康手册》用科学的个体训练和营养方案雕琢时尚女性美丽的韵律,用独特的文化氛围和指导措施,营造现代女人健康的内涵。

生命的曲线掀动追求的颤音,《女性健康手册》为广大女性展露塑造健康的风景线。做健康女人,美丽、快乐、自信会永远相伴。

小妹自幼对人对事充满超脱般的理解,其博爱之心令许多人感到温暖。此次与同窗共同完成本译著,无疑是她爱心的升华与延伸。作为兄长的我坚信,小妹在爱心和勤奋的支撑下,一定会在今后的人生路途上创造出更多的佳绩。事实也正是如此,听说小妹正在繁忙之余,埋头翻译一部关于教育孩子方面的专著。我与广大读者翘首期盼这部作品早日面世。

人类已经跨入了21世纪,新世纪的健康理念将更加充满社会化、新颖化,这就要求有更多的此类实用书籍问世。一部《女性健康手册》在手,千万健康女性快乐拥有。这是小妹栗霞与菁梅编译《女性健康手册》的初衷,也是我们每一位热心人类健康事业、关心人类健康发展趋势者的衷心希望。

癸未初冬于青城思雅斋



前言

这是介绍关于女性健康和妇科疾病知识的一本书,是作者二十多年专门从事妇科疾病研究所获得的宝贵经验的总结。多年来,越来越多的女性在看病时都表达了同一种愿望,那就是她们不仅想了解治疗疾病的自然疗法,而且还想知道一些其它的常规医学疗法的具体情况,以便使自己尽快恢复健康。的确,许多女性都渴望获得尽可能多的信息以便对选择什么样的治疗方法做出明智的决定。

本书如何帮助你?

本书不同于其他同类书籍,因为它的内容丰富而详细,几乎包罗万象。读者会发现,对于每一种病症,书中都相应地介绍了有效的治疗方案,使你不再为健康问题而苦恼,并帮助你恢复健康的体魄。我通过多年的营养和草药方面的治疗实践,帮助成千上万的女性恢复了健康并保持了下去。现在,我将工作实践中所积累的全部知识编辑成书,以飨读者。

你可能刚刚被告知得了某种疾病,如纤维瘤(子宫肌瘤),并且你被告知需要用药物治疗或手术切除子宫。你可能对这样的建议不太满意,想知道是否还有其它的选择。你其实就是想了解还有哪些选择对你开放的。子宫切除手术是唯一的选择吗?是否还有其它可利用的医疗方法?营养疗法有帮助吗?营养疗法是否有效?这种疗法是否适合你的问题?它能否消除你的病症并使你好起来?

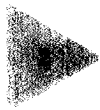
本书就是让你了解你有哪些选择,既包括自然疗法也包括传统的医学治疗方法。如果你患了某种女性疾病,本书将向你介绍可供选择的自然疗法和医学疗法,并帮助你设计最佳的治疗方法。你既可以将自然疗法和传统的医学疗法并用,也可以先选择自然疗法,六个月以后做个体检,看看是否有疗效。

很多这方面的书都列出了长长的一串营养补充剂和草药让读者选择。但是,我看到这些列单的时候总是感觉无所适从。你怎么选择那些正

好适合你的补充剂和草药呢？你应该服用多长时间，用量又是多少？

本书之所以不同于其他同类书籍就在于本书每个章节末尾都提供一个治疗方案，随后附上简洁明了但又具体的建议或指导。实践证明，这些治疗方案的效果是非常好的。

其它自然疗法，如针灸、顺势疗法、整骨疗法、芳香疗法、反射疗法和催眠疗法等对很多女性的健康问题都有很大的帮助作用。这些疗法可以和本书所提供的建议和疗法同时使用。事实上，在很多情况下这些疗法的运用可以使本书所提供的疗法更加有效。



自然疗法和传统的医学疗法并不是相互排斥的。你并不是只能择其一。事实上，你完全可以把二者相结合，从而最大程度地使自己获益。这就是本书的宗旨所在。这种方法被称为“综合医学疗法”。将来，这种综合医学会逐渐成为医疗实践中的主流。目前，只有少数几家诊所在使用这种疗法（其中包括我在伦敦就职的医院）。在这几家诊所，患者可以进行医学检测和检查来诊断病症，同时还可以咨询营养治疗专家，由医生和营养专家共同制定患者的治疗方案。例如，对于严重的子宫下垂，治疗计划可能会是进行必要的纠正手术并结合营养医学使患者尽快回到最佳的健康状态，防止病症再次发生。再以月经过多或痛经为例，医学检测可能显示不出来你有什么严重的问题。在这种情况下，试一试自然疗法，大约三个月后对比一下，你会发现自然疗法在缓解症状和纠正问题方面非常有效。

如果你找不到运用综合疗法的诊所或医院，那么可以找一位你信任的医生。如果你被告知需要切除子宫来解决子宫肌瘤问题，那么一定再咨询一下其他医生的意见。本书所涉及的健康问题大多数并不是生死问题，所以应该给自己一些时间来考虑该做什么样的决定，千万不要草率从事。在做任何决定之前，再向另一位医生确认一下诊断是否正确，找出可供选择的方案。如果两位医生的意见不一致，那么可以再找你认为比较客观的第三位医生。

如果第一个建议来自私人医生，那你应该明白，如果你采用极端的治疗方法，他们就会有更多的经济收入。例如，子宫切除术可能会取代D&C--扩张刮除术。后者是通过扩张子宫颈来刮除子宫内膜的一种手

术。当然，国民保健制度医院和其它国有医院往往提供扩张刮出书。因为资金紧张，所以这些医院会提供保守疗法以便节约费用。这听起来有些可悲，治疗方案居然由经济利益决定，而不是当时最适合你的治疗方法。

事实上，在多年的工作中，我经常听到很多患者说她们后来从其他医生那里了解到当初的手术根本没有必要。当然，情况并不总是如此。许多时候手术也是非常必要的。你只是需要找出最适合自己的决定。另外，你可以放心，我所认识的医生和共同工作的同事中有很多都是非常优秀、富有爱心的，他们永远会把病人的需要放在第一位。

女性健康最重要的一个方面是控制病情。应该找出关于病症的所有信息，然后提出一些问题。许多患者说她们感觉不能支配自己的治疗，就像是在传输带上被运送，但却不知道每一步是为什么。

有位女士就诊时讲述她发现自己的乳房有个肿块，因为上了私人医疗保险，所以她去看专科医生。医生告诉她肿块是良性的，但为了“以防万一转成恶性”，应该切除肿块。因为几天以后医生要去度假，所以他建议立刻手术切除。一切都发生的这么突然，该女士震惊不已。她感觉被强迫手术，自己没有一点思考的时间。不幸的是，手术做得不好，她的手臂现在不能举过肩膀。现在回想起来，她觉得自己需要更多的时间和更详细的信息来考虑自己的选择，也许还应该听一听其他医生的意见。然而，当时她被立即手术的必要性击懵了：不是因为这危及到生命，而是因为医生准备去度假。

这些年医生和病人之间的关系发生了一些变化。以前，病人一般不询问药物可能的副作用，或者是否还有其它的治疗方案。互联网使我们可以获得更多的信息，我们都想知道自己在服用什么，为什么服用。越来越多的人要求了解测试结果，并且想听到有关结果的通俗易懂的解释。人们不再接受这样的言语——“你不懂”，“相信我，我是医生”。

来自世界各地的女性到我这里就诊，其中许多人带来了她们所有的检测结果、超声波、X射线、血检以及其他重要信息的复印件。在英国，病人得到这些检查结果的复印件曾经是不可能的事情。现在，因为有了患者法案，所以病人有权从医生那里复印检查结果。看到并复印检查结果

是你的权利,你只需要提出来。

在看医生的时候提出以下问题是非常重要的:

- * 到底是什么问题?
- * 能为我画个图表说明吗?
- * 是什么首先引起了这种病症? (“就是那些原因之一”的回答是不被接受的)
- * 我能防止它再发生吗?
- * 检查结果能提供什么信息?
- * 检查结果会改变治疗方案吗? (如果不能,为什么要检查?)
- * 我有哪些选择(手术、药物、营养疗法或其它自然疗法)?
- * 这种疗法效果如何?
- * 和这种疗法有关的危险和副作用是什么?
- * 如果六个月不进行常规医学疗法会发生什么?
- * 可能发生的最糟糕的情形是什么?



如果你知道自己可以利用的时间,那么你就能灵活地采用更多的自然方法。例如,某女士患子宫肌瘤,这使她在经期月经量非常多。她已经安排好了子宫切除术。但是,在国民保健制度医院等待手术的时间大约有九个月。在这九个月中,我们一起来改变她的饮食,添加维生素和矿物质来纠正任何这方面的缺乏,同时使用草药来帮助平衡荷尔蒙。几个月后,在妇科医生的建议下,她可以取消手术,因为她的状况得到了极大的改善,月经量现在可以控制了。

当你面临健康问题而不得不做出某些重大决定时,一定要记住,这是你的身体,你有权了解病情的进展情况,有权参与治疗方案的选择。

本书所提供的知识将使你更好地帮助自己,使你能够提出一些恰当的问题并理解医生所给的答复,从而使你信心十足地去选择你认为最适合的、最易接受的以及可能获得最佳效果的治疗方案。

祝愿大家健康长寿。

玛丽莲·格兰威尔博士

Marilyn Glenville PhD

作者简介

玛丽莲·格兰威尔(Mnrilyn Glenville)女士曾先后获得教育学学士学位、文学硕士学位,并由英国剑桥大学授予博士学位,她是英国皇家医学会的会员、著名营养学治疗专家、心理学家、作家和广播节目主持人。二十多年来,格兰威尔博士一直在英美两国从事营养学治疗方面的研究和实践,专门研究针对女性荷尔蒙问题的自然疗法。她曾在各类科技期刊上发表多篇论文,并经常出现在广播电视里,讲授女性卫生保健方面的知识。她曾出版过多部畅销书,包括《女性自然健康手册》、《不育症的自然疗法》、《取代节食的自然减肥法》等。

感 谢

这样庞大的一本书没有方方面面的支持和帮助是无法完成的。在这里我想特别感谢 Karen Sullivan，她在本书的完成过程中提出了不少问题，指出了很多混淆不清的内容，同时还使本书从整体上具有了更强的可读性。她所做的这一切，使得本书无论从内容上还是从文字上都更加清晰详实。此外，我还要感谢本书的编辑——Piatkus 出版公司的 Rachel Winning 先生以及公司所有的工作人员，他们对本书的顺利出版给予了极大的专业帮助。

我也要特别感谢在我离开诊所著书期间给予我支持的人。她们是我的主管 Linda McVan 女士以及 Bea、Trish 和 Ally。还要感谢我的家人——我的丈夫 Kriss 和我的孩子 Matthew、Leonard 及 Chantell，他们现在已经习惯了我这种没日没夜的写作和研究生活。

我无法用言语来表达我对伦敦北部妇女保健中心的感激之情，尤其是对 Yehudi Gordon 和 Talha Shawaf 医生。这两位妇科专家主张综合疗法（传统疗法和自然疗法相结合），这就使得就医的患者能够顺利选择治疗方案，并且能够由超声扫描专家 Bill Smith 医生亲自对治疗效果进行监测。能够在这样的环境中工作是非常荣幸的。我深知，女人渴望全面的关心和照顾，她们需要别人的聆听和理解，她们希望自己的治疗是病人和医生之间的一种双向交流。

玛丽莲·格兰威尔

Marilyn Glenville

必须阅读的内容



如何使用本书

不管你有什么健康问题，你必须阅读本书的第一章。第一章解释了营养和生活方式在女性健康中所起的作用。这一部分非常重要，因为如果没有这些根本的基础，其他任何事情都不成立。

营养不是药物的替代品。你必须得吃，这是你每天都要做的事情。营养是健康的真正基础——你所吃的食品决定你的健康。你放进嘴里的食物为你的身体提供它所需的“燃料”来制造和控制荷尔蒙的分泌、修复细胞、破坏变异细胞和异己、抗击感染等。事实上，你的身体为了生存不得不依靠你所吃的东西。你的饮食控制你的生存能力和健康质量。饮食决定身体的自我治愈能力和自我平衡能力。

在 20 世纪末的几年里，科学家通过研究已经认识到营养对健康的深远影响以及营养在预防（如癌症）和控制疾病（如心脏病）中所起的作用。

具体的健康问题

本书的第二部分根据受影响的器官，把具体的女性健康问题划分成了不同的章节。每种健康问题又划分成了几个方面，具体包括：

* 问题是什么？

- * 如果你存在这样的问题,你会有哪些症状?
- * 如何诊断?
- * 问题由什么引起的?
- * 医生的建议,即可以使用哪些传统疗法?
- * 可以采用哪些自然疗法?
- * 综合治疗方案——如何最优地组合传统疗法和自然疗法?
- * 总结你应该做什么?



目 录

前 言	1
作者简介	5
感谢	6
如何使用本书	7

一、健康的基础

1. 营养、生活方式与女性健康	2
1 欲要治疗症状, 先要摸清病因	2
2 合理汲取营养, 自然求得健康	4
3 保持健康应该吃什么?	7

平衡荷尔蒙的饮食 营养早餐食谱 健康测试 午餐搭配
晚餐食谱 卫生棉和卫生巾是否“卫生”

2. 神奇的自然疗法	31
1 自然疗法的目的	31
2 自然疗法的选择方案	34

吸收性能测试 同种疗法 芳香疗法

3. 女性的生理构造 40

1 女性器官 40

2 女性荷尔蒙的循环周期 43

什么是荷尔蒙？ 什么是雌激素 月经正常是否就意味着排卵呢？

4. 健康状况的测试 48

营养测试 矿物分析 过敏——对食物不耐性测试

肠泄漏测试 用唾液进行雌性荷尔蒙测试 压力指数测定

二、女性常见的健康问题 55

5. 月经周期 56

1 经前综合征(PMS) 56

2 月经过多 76

3 月经不調 90

4 闭经 101

5 痛经 115

凯瑟琳的故事 医生所能提供的治疗方案 潘妮的故事

改变饮食 平衡荷尔蒙的药草 桑德拉的故事

人体必需脂肪酸 天然疗法 自然疗法 药物治疗

安的故事 营养补充方案 苏珊的故事 运动

压力 乔安妮的故事 促进“不良”前列腺素生成的食物

6. 子宫 128

1 子宫内膜异位症 128

2 纤维瘤(子宫肌瘤) 145

3 下垂 160

子宫内膜异位症 更年期和荷尔蒙替代疗法 医生会给你怎样的治疗
简的故事 什么样的自然疗法比较有效? 詹妮弗的故事
控制过多的雌激素 纤维瘤会不会再生? 布仑达的故事
等等看的方法 异种雌激素 怀孕问题 引起或加重下垂的因素
盆腔底部练习

7. 卵巢 173

1 卵巢囊肿 173

2 多囊卵巢综合征 183

骨盆检查 什么样的自然方法是有效的 饮食的改变
补充剂 时间选择的重要性 克莱尔的故事
综合治疗方案

8. 感染和其他问题 200

1 阴道感染 200

2 盆腔炎症性疾患 203

3 念珠菌性阴道炎 211

4 膀胱炎 222

5 宫颈发育异常以及巴氏试验 233

饮食的改变 补充剂 药草 自我帮助 医生提供的治疗方案
安吉拉的故事 综合治疗方案 预防念珠菌性阴道炎
在消化系统中的白色念珠菌 预防措施 巴氏试验的可靠性
HPV 试验的可靠性 月经期以外发生不正常出血的原因

9. 乳房 245

1 周期性乳房疾病 245

2 对于乳腺癌的预防 259

荷尔蒙和乳房的变化 你应查找什么? 了解你的乳房
菲奥娜的故事 作为补充剂来服用的必需的脂肪酸
你的胸罩 东方饮食 荷尔蒙替代疗法 化妆品和除臭剂
乳房 X 线照片

10. 不育症 269

1 你不能生育吗? 270

2 什么原因可引起不育? 270

3 对于女性的化验 271

4 对于男性的化验 275

5 你的医生可为你提供什么治疗? 276

6 什么自然疗法是有效的? 280

不育的主要因素 感染与生育力 人工受孕 冷冻胚胎
使用唾液来监控的月经周期 罗瑟琳的故事 不育症治
疗中的风险 饮食 吸烟 补充剂方案 苏珊的故事

11. 怀孕 291