

女性健康必读

羞于问人的身心病理信号，本书为您一语道破！

完全
保存版

女性的身体

子宫 和 **卵巢** 的病变

年轻女性患者日益增多的

子宫和卵巢的 5大病变

子宫肌瘤 子宫内膜异位
癌 性病 卵巢囊肿

月经和白带反映的 困扰

月经困难症 月经前综合征
霉菌性阴道炎 外阴炎 等

来自乳房的信号

乳腺炎 纤维腺瘤 乳腺囊肿 叶状肿瘤 乳癌 等

臀部的难言之隐

痔疮 过敏性肠道综合征 膀胱炎 尿失禁 等

心理和身体的求医信号

轻度忧郁症 肩膀酸痛·冷感症
进食障碍 脚癣 慢性头痛 等

容貌的护理

脸庞 身材
体毛 脱发 牙齿 等



有点不对劲？
就对照这个吧！

就医前的
自我检查表！

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

痛经消解法

低剂量避孕药的用法

熟练使用安全套

如何接受人工流产

图书在版编目(CIP)数据

女性的身体/(日)大冈千鹤子著;冯慧译. —南京:
江苏科学技术出版社,2006.1
ISBN 7-5345-4837-3

I. 女... II. ①大... ②冯... III. 女性—保健—
基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 156991 号

女性的身体

编 著 (日本)大冈千鹤子等
翻 译 冯 慧
责任编辑 胡多佳
责任校对 苏 科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
制 版 南京紫藤制版印务中心
印 刷 丹阳教育印刷厂

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 8
版 次 2006年1月第1版
印 次 2006年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4837-3/R·941
定 价 20.00元

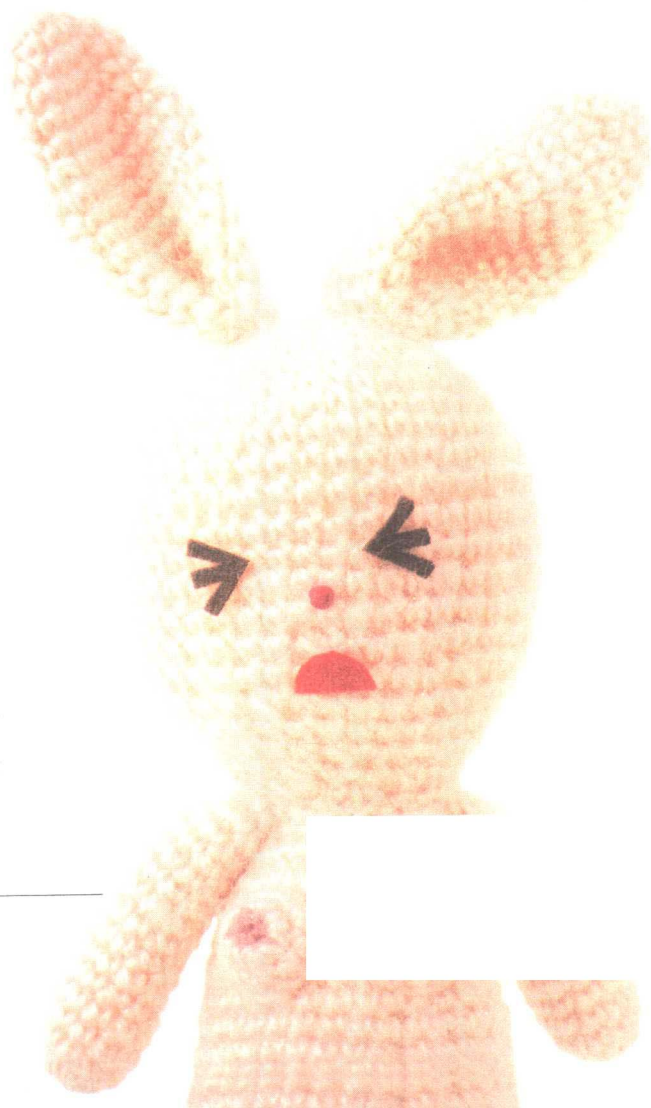
图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

你的身体健康吗？

女性的身体十分微妙。
即使感觉哪里不对劲，
也会羞于启齿，
说不得、问不得，
自己又搞不懂……

所以，一直在犹豫去不去医院吧？

正因为犹豫，
搞坏了身体，弄糟了心情。
多位女医师通力携手，
专为女性开设“正规的女性专科”，就在
本书 1~5 部分。
告别独自烦恼，快点去“女性门诊”就医吧！





羞于问人的身心病理信号，本书为您一语道破！

完全
保存版

女性的身体

- 痛经消解法
- 低剂量避孕药的法
- 熟练使用安全套
- 如何接受人工流产



有点不对劲？
就看看这个吧！

就医前的
自我检查表！

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

目 录



“我的身体没事吧？”

烦恼是没用的！

哪里不舒服？做个彻底的自我检查吧！ ... 6

- 月经的烦恼 6
- 白带的烦恼 8
- 乳房的烦恼 10



第一部分

了解病变原因和对策的关键是

女性特有的病理原因知多少 13

约 28 天一周期，女性的身体在这样变化 14

女性的身体步骤 1 生殖器的构造 16

女性的身体步骤 2 月经的形成 20

关于月经的简要问答 26

女性的身体步骤 3 白带的形成 30

女性的身体步骤 4 测试基础体温 34



第二部分

年轻女性日益增多的 5 大病变

月经和白带反映的“妇科警报”

子宫和卵巢的病变 40

• 子宫肌瘤 子宫肌肉细胞异常增生形成的良性肿瘤 41

• 子宫内膜异位症 子宫内膜组织流散到子宫以外形成的病灶 48

• 卵巢囊肿 卵巢的活动很微妙，容易出现囊肿 54

• 癌(宫颈癌 子宫体癌 卵巢癌)

不管哪种癌变，尽早发现至关重要 58

• STD 通过性交感染的疾病，在年轻人中激增！ 62

月经和白带的烦恼反映的
子宫和卵巢的病变

- 月经的烦恼 量、时间、周期、排卵有无等方面的紊乱 67
- 月经前综合征(PMS) 月经开始就消失的不适症状 68
- 月经困难症 每次月经都会妨碍日常生活 69
- 激素失调 失去对排卵和月经的控制 70
- 阴道炎 性病以外的阴道炎症原因是细菌和真菌 71
- 外阴的病变 细菌、闷湿、炎症等所引起 72
- 宫颈炎 多半由阴道炎恶化引起 72
- 盆腔炎 病原菌引起骨盆内炎症 73
- 子宫阴道部糜烂 子宫颈部外翻 74
- 宫颈息肉 黏膜的部分增生 74

第三部分
不要放过“硬块”！

来自乳房的信号 76

女性的身体步骤 5

- 乳房的构造和内容 77
- 这是异常吗？还是病变呢？
- 对乳房的疑问和烦恼的简要问答 80
- 硬块和癌变的自查方法 82



- 乳房的各种病变
 - 有硬块也未必是癌 84
- 乳癌 近年来 25 岁~40 岁的女性发病有增加的倾向 86
- 乳癌的真假 89
- “手术并不等于失去乳房”！ 90
- 手术成功并非万事大吉,术后护理十分重要 91

第四部分
1/3 的东亚人患有痔疮
女性患者其实也不少

臀部的难言之隐 92

- 臀部的构造和痔疮病理 93



- 痔疮 肛门血流不畅,部分血管肿胀 96
- 肛裂 大便干燥或腹泻引起肛门上皮开裂 96
- 痔瘻 直肠和肛门周围化脓形成瘻管 97
- 过敏性肠道综合征 离不开厕所,不敢外出 99
- 膀胱炎 特征是排尿时刺痛和尿频 100
- 尿失禁 女性都有经历的可能 101

第五部分

与男性相同,意想不到的病症也挺多

这些症状要注意!

- 女性多见的心理和身体的求医信号 102

- 轻度忧郁症 心情持续忧郁,可以用时间来化解 103
- 低体温 放任不管的话身体会有问题 104
- 慢性头痛 两种类型头痛的防治对策 105
- 肩膀酸痛 原因是姿势不正、眼睛疲劳、体冷畏寒等等 106
- 冷感症 自主神经紊乱引起血液循环不畅 107
- 干燥综合征 “干燥”是女性的大敌! 首先检查一下环境 108
- 进食障碍(过食症·厌食症) 心理问题造成饮食活动紊乱 109
- 口臭 体臭 找出异味的原因,加以解决! 109
- 自主神经失调 身体到处感觉不适 110
- ADD(注意力缺陷障碍) 棘手的事情逐个克服 111
- 脚癣 女性患者急剧增加,当心漂亮但不透气的鞋子! 112
- 头发稀疏 脱发 错误的头发护理或生活习惯是要因 113
- 呼吸急迫综合征 突然呼吸困难,出现手脚麻痹 114
- 甲状腺疾病 女性常见病之一,验血可作出诊断 114
- 恐慌症 突然剧烈心悸,虽无心脏病但反复发作 115
- 胶原病 女性发病率较高,一旦发病症状顽固 115

第六部分

旧貌换新颜的时代

在此通报

- 最新美容医疗报告 116

脸庞

- 轻微整形 & 无显著改变 117

身材

- 身材整形术已如此进步! 120

气味与毛发

- 不再为异味和体毛而烦恼 122

牙齿

- 牙齿美容的技术 124

女性知音专栏

- ① 对付痛经的 5 大招数 38
- ② 低剂量避孕药的用法 51
- ③ 熟练使用安全套 66
- ④ 如何接受人工流产 75
- ⑤ 透明质酸的深入研究 119



◎ 载有所有病变的原因、症状、预防法、对策、疗法等。

◎ 检查表的使用方法

在对应的项目前打√，

根据√的数量进行诊断。

诊断的方法请参考各项的“诊断结果”。

然而，这里也只是推测而已，

请务必根据结果请教专门医生！

检查表

子宫肌瘤

如果感到月经异常请检查

- ☐ 1 过于肥胖、皮下脂肪多。
- ☐ 2 常吃肉类、乳制品等富含脂肪的食物。
- ☐ 3 工作或个人问题上压力很大。
- ☐ 4 母亲或姐妹有子宫肌瘤。
- ☐ 5 水样白带、黏性白带增多。
- ☐ 6 月经持续 10 天以上。
- ☐ 7 月经量增多，最多时每 30 分钟就要上次厕所。
- ☐ 8 肝状血块较多。
- ☐ 9 月经结束后刚 10 天又开始了。
- ☐ 10 小腹变大，裙子腰都提不上了。
- ☐ 11 稍微走走就气喘，身体疲惫。
- ☐ 12 尿频、便秘，排便时腹痛。

①~④ 易患子宫肌瘤体质的检查
⑤~⑨ 患子宫肌瘤时明显的月经状态的检查
⑩~⑫ 子宫肌瘤变大时的症状的检查



“我的身体没事吧？”烦恼是没用的！

哪里不舒服？做个彻底的自我检查吧！（索引）

月经的烦恼

月经停止
27~71 页

基础体温

持续高温

怀孕

25页

持续低温

激素失调

70页

不稳定

子宫内腔粘连症

73页

月经不调
29~71 页

周期

不稳定

激素失调

70页

过长

激素失调

70页

自主神经失调

110页

无排卵月经

67页

激素失调

70页

频繁 24
日以内

子宫肌瘤

41页

子宫腺肌瘤

43页

经血量多
28~71 页

痛经

正常
稍强

体冷畏寒

107页

压力 / 便秘

子宫肌瘤

41页

子宫腺肌瘤

43页

子宫内膜异位症

48页

强烈
伴有
块状物

经血量多
28~71 页

激素失调

70页

无排卵月经

67页

宫外孕

25页

子宫内腔粘连症

73页

有了不舒服,就不要放任疏忽。
首先检查一下自己的身体状况! 了解所担心的病症。
然后对照各有关页码,进一步研究症状和对策!

Self Check

一般的月经周期是 25~38 天,持续 4~7 天为正常。即使与正常情况有异,只要定期来潮就不要紧。
但如果从前一直有担心的地方而最近感觉不太好,最好做一下检查。



痛经



时期



- 激素失调 70页
- 肌瘤分娩 41页
- 宫颈息肉 74页
- 子宫肌瘤 41页
- 子宫腺肌瘤 43页
- 子宫内膜异位症 48页
- 激素失调 70页
- 无排卵月经 67页
- 宫颈息肉 74页
- 子宫阴道部糜烂 74页
- 宫颈癌 58页
- 阴道炎 71页
- 卵巢机能不全 70页
- 子宫肌瘤 41页
- 子宫体癌 60页
- 宫颈癌 58页
- 排卵期出血(正常) 22页
- 肌瘤分娩 41页
- 子宫肌瘤 41页
- 宫颈癌 58页
- 子宫体癌 60页

白带的烦恼



Self Check

月经周期内,白带的色、量、黏度、气味会有变化,透明或者白浊、发黄都是正常的。

排卵期间,黏度可能会大到结块,气味也会有些酸。感觉不对的话来检查一下!

这类烦恼也查一下

外阴的病变

发痒

用右面上的软膏

有效

外阴炎(斑疹)

72页

外阴瘙痒症

72页

滴虫性阴道炎

64页

霉菌性阴道炎

71页

尖锐湿疣

64页

疥癣

65页

阴虱

65页

细菌性阴道炎

71页

前庭大腺炎

76页

前庭大腺脓肿

72页

尖锐湿疣

64页

生殖器疱疹

64页

有酸痛
肿大

子宫肌瘤

41页

卵巢囊肿

54页

子宫腺肌瘤

43页

骨盆腹膜炎

73页

子宫内膜异位症

48页

卵巢囊肿

54页

巧克力囊肿

55页

宫外孕(月经推迟)

25页

子宫内膜异位症

48页

子宫肌瘤

41页

起水疱
疙瘩

小腹酸痛

月经期外 类似痛经 的疼痛

小腹
疼痛

做爱
时痛

剧痛

腰痛

乳房的烦恼

有酸痛感

有弹性

乳腺错构瘤

85页

叶状肿瘤

85页

纤维腺瘤

85页

乳腺囊肿

84页

有硬块感

不痛

乳癌

86页

疼痛

乳腺症

85页

乳房胀痛

哺乳期

乳腺炎

84页

乳腺症

85页

非哺乳期

乳癌

86页

出现分泌物 (怀孕、非哺乳期)

透明乳白色

激素的影响(正常)

81页

乳腺症

85页

输乳管扩张症·输乳管周围乳腺炎

85页

输乳管内乳头状瘤

85页

伴有血丝黑茶褐色

乳腺炎

84页

乳癌

86页

乳房表面 变异

红肿

不痛

湿疹·皮肤干燥

81页

炎症性乳癌

87页

疼痛

乳腺炎

84页

毛孔明显肿大

乳癌

86页

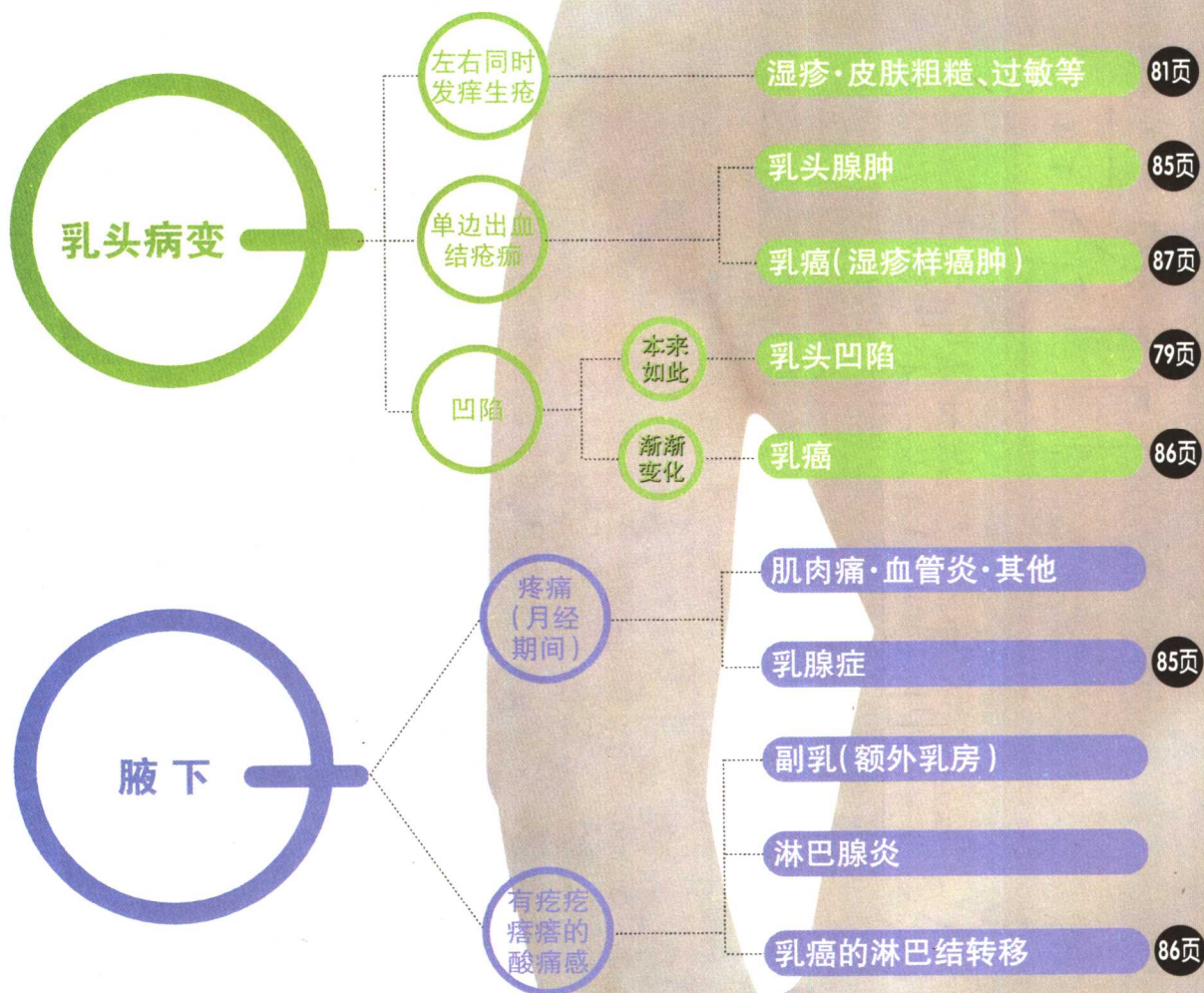
麻木·凹陷

乳癌

86页

Self Check

乳房的病变,很多症状都能清楚地自我感觉到,
所以可以自知。尤其是可怕的乳腺癌,早期发现至关重要!
正确的自查方法请参考 86~87 页。



不要犹豫,去医院检查十分重要

自我检查以后,如有感觉不对的地方,一定要到医院接受诊断。仅通过自查就惶惑不安或疏忽大意、满不在乎都是不对的。为了消除担忧,尽早发现病变,一有不好的情况及时就诊非常重要。与内科门诊比起来,很多人轻易不肯去看妇科。趁着自我检查的机会,请更积极地与女性专科医院取得联系吧!因病变的程度不同,有些状况未必与以上症状吻合。

第一部分

了解 **病变原因** 和 **对策** 的关键是

明白

身体的构造和女性激素



女性激素

基础体温

白带

生殖器

月经

女性特有的 病理原因 知多少?

像潮涨潮落一样循环往复
“月经的节奏”协调着
女性的美丽和健康

为了孕育胎儿，女性拥有十分重要的内脏器官。其中，激素的组成和身体的机能非常微妙。对于自己的身体，你有几分的了解？想要保持日常健康，务必先掌握正确的知识！

女性从初潮到闭经，每个月都经历着排卵和月经的循环。那是一个长达 40 年的过程。那么，你是如何认识“月经”的？

每月一次理所当然？是为了怀孕？对于受痛经折磨的人来说，也许只是痛苦的来源吧？其实，月经是知晓女性身体微妙变化的晴雨表。心情不安定的时候，容易紧张、疲劳的时候，生病的时候，月经会通过痛经、月经不调、经血变化等，告诉我们征兆。

另一方面，每个月正常的排卵和月经也是女性健康的标志之一。月经的节奏是反映女性身体状况的一面镜子。

了解得越多越可以跟“自己”好好相处

约 28 天一周期

女性的身体在这样变化

