

家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU
FUKEBING ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

妇科病

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

- 自诊真方便
自疗好简单
- 中医加西医
药物加食疗
- 无病早日防
去病才健康



广西科学技术出版社

家庭医生丛书

JIATING YISHENG CONGSHU
FUKEBING ZIZHEN ZILIAO SHILIAO

妇科病

范晓清 主编

自诊·自疗·食疗

编写：闫 硕
张 雯
崔兴盛
王建新

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科病自诊·自疗·食疗/ 范晓清主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2006. 6

(家庭医生丛书)

ISBN 7-80666-700-8

I. 妇... II. 范... III. ①妇科病—诊疗②妇科病—
食物疗法 IV. ①R711②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 036916 号

家庭医生丛书

妇科病自诊·自疗·食疗

范晓清 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 6.5 字数 132 000

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—3 000 册

ISBN 7-80666-700-8/R·111 定价: 10.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换



主编简介

范晓清，男，汉族，51岁。学医出身，中西医均有涉及，尤其对中医养生学情有独钟。自1990年起开始研究传统文化，并对佛学多有偏好。同年，成为职业撰稿人。十几年来，曾为多家出版社策划、主编、撰写过数十部健康生活类和人文类图书。其作品在大陆、港台及北美地区均有销售。

近年创办了私人图书策划工作室，愿为广大读者奉献更多有益身心健康的好书。

热线：fxq1990@yahoo.com.cn

《家庭医生》

1. 糖尿病自诊·自疗·食疗
2. 冠心病自诊·自疗·食疗
3. 肿瘤病自诊·自疗·食疗
4. 男科病自诊·自疗·食疗
5. 胃肠病自诊·自疗·食疗
6. 失眠症自诊·自疗·食疗
7. 妇科病自诊·自疗·食疗
8. 高血压自诊·自疗·食疗
9. 高脂血症自诊·自疗·食疗
10. 肝病自诊·自疗·食疗

策划/组稿: 于 宁

责任编辑: 于 宁

封面设计: 潘爱清

责任印制: 韦文印

责任校对: 周华宇

内 容 提 要

妇科病的种类可以分为月经病、带下病、乳腺病、妊娠病、更年期综合征、妇科肿瘤，以及性功能障碍和性传播疾病等几大类。这些病症表现多样，变化不定，病因复杂；患病之后，容易迁延不愈，治疗费时，对女性健康有很大损害。有些疾病如不及时治疗还有可能危及生命。

女性因身体组织器官和生理功能的特殊性，对上述许多疾病有着较强的“易感性”，在防治上尤其要注意日常心理平衡、运动锻炼、良好睡眠、饮食营养，以及经期、产前产后、哺乳期等阶段的卫生保健。否则很容易同众多妇科病结下“不解之缘”。

本书针对纷繁的妇科病症，择其要点，从致病原因、症状表现、检查诊断、中西医治疗、食物与食疗、预防保健等方面予以详细介绍。全书共分四章，内容简要、提纲挈领、条目清晰、具体实用，患者一册在手即有实际帮助。相信本书必将成为妇科病患者及其家人的良师益友。

前言

远离疾病，保持健康，是所有人的愿望。俗话说得好：“人吃五谷杂粮，哪能不生病？”我们所能做的就是尽量减少疾病的发生。

严格地说，人一旦患病就应该去医院，请医生做专业的检查与治疗，这样才能有效地防止病情恶化，使身体早日康复。但是，从患者和家人的角度考虑，如能了解相关疾病的知识，尤其是对症应用的知识与技能，无疑会大大缓解疾病给病人带来的痛苦。在所患疾病的治疗阶段与康复期，甚至能对所患病症的控制与治愈起到巨大的推进作用。

本丛书最有价值的地方，在于集中介绍了对健康危害最为严重的一些常见病，并详尽讲解了对这些常见病诊治的全面知识和具体应用方法。读者一册在手，既能对其中所介绍的常见病症有全面、详细的了解，又能依此防治自己或家人的病痛，还能减少开支，达到方便、经济、实用的目的。

本丛书第一辑共分为 10 册，以内科常见病为主，兼顾其他各科。读者据此可以掌握各类常见病的自诊要点与自疗方法。

范晓清

目录

第一章 妇科病自诊知识

一、妇科病的定义与病因

妇科病及其内容 /1

哪些因素可导致月经病 /4

哪些因素可导致生殖系统炎症 /6

哪些因素可导致乳腺病 /8

哪些因素可导致妊娠病 /10

哪些因素可导致不孕症 /12

哪些因素可导致更年期综合征 /14

妇女患性病的易感途径有哪些 /16

二、妇科病的症状表现

妇科病的主要症状表现 /17

月经病的常见症状表现 /19

生殖系统炎症的常见症状表现 /21

乳腺病的常见症状表现 /24

妊娠病的常见症状表现 /26

更年期综合征的常见症状表现 /27

妇科性病的常见症状表现 /29



三、妇科病的分类

月经病通常包括哪些疾病 /32

常见的生殖系统炎症有哪些 /34

常见的妊娠病有哪些 /36

常见的乳腺病有哪些 /38

常见的妇科性病有哪些 /41



四、妇科病的检查

常见月经病的检查与诊断 /43

常见生殖系统炎症的检查与诊断 /44

常见妊娠病的检查与诊断 /46

常见乳腺病的检查与诊断 /47

更年期综合征的检查与诊断 /50

常见妇科性病的检查与诊断 /52

第二章 妇科病自疗要点

一、妇科病的西医治疗

常见月经病的治疗要点 /55

常见生殖系统炎症的治疗要点 /58

常见妊娠病的治疗要点 /60

目 录

- 不孕症的治疗要点 /62
- 常见乳腺病的治疗要点 /64
- 更年期综合征的治疗要点 /67
- 常见妇科性病的治疗要点 /69

二、妇科病的中医治疗

- 中医病因病机分析 /72
- 中医辨证分型 /74
- 中医辨证施治 /78
- 月经病的辨证施治 /80
- 白带异常的辨证施治 /83
- 妊娠病的辨证施治 /84
- 不孕症的辨证施治 /86
- 乳腺病的辨证施治 /88
- 更年期综合征的辨证施治 /91



三、妇科病的其他疗法

- 妇科病患者的生活调理疗法 /93
- 更年期妇女的心理疗法 /95
- 有益妇科病的气功疗法 /97

常见妇科病的自我按摩法 /99

四、妇科病的自我护理

月经病患者的自我护理 /101

生殖系统炎症患者的自我护理 /103

妊娠期女性的自我护理 /104

乳腺病患者的自我护理 /106

更年期妇女的自我护理 /107

第三章 妇科病饮食疗法

一、饮食疗法原则

经期女性的饮食原则 /110

妊娠期女性的饮食原则 /112

哺乳期女性的饮食原则 /114

不孕症患者的食疗原则 /116

乳腺病患者的食疗原则 /118

更年期女性的饮食原则 /120

老年妇女的饮食原则 /122



目录

二、适宜食物简介

主食类食物简介 /123

粳米	高粱	薏苡仁
黑豆	芝麻	栗子
甘薯	山药	赤小豆

副食类食物简介 /127

猪肉	兔肉	羊肉
羊腰	猪腰	鸡肝
乳鸽	黄鳝	泥鳅
甲鱼	鲫鱼	牡蛎
海参	海带	裙带菜
韭菜	芹菜	卷心菜
胡萝卜	银耳	橘子
红枣	苹果	樱桃
荔枝	葡萄	牛奶
豆腐皮	蜂蜜	



三、食疗精方

芝麻拌海蜇 /140	芹菜拌腐竹 /140
卷心菜炒豆腐皮 /141	贞杞炒鸡肝 /142
鸡蛋炒韭菜 /143	木耳炒肉片 /143
黄花菜炒肉片 /144	黄豆炖海带 /145

爆炒腰花 /146

红烧兔肉 /147

清炖甲鱼 /149

黑豆煲瘦肉 /150

归参焖母鸡 /152

红枣炖乳鸽 /153

红枣银耳汤 /155

山药羊肉汤 /156

乌鸡莲子汤 /158

薏苡仁粳米粥 /159

栗子粳米粥 /161

葱白烧海参 /146

枸杞炖狗肉 /148

大枣煲乌鸡 /149

阿胶焖羊肉 /151

芡实炖老鸭 /153

薏苡仁炖鹌鹑 /154

裙带牡蛎汤 /156

归参羊肉汤 /157

黄鳝炒饭 /158

鸡肝粳米粥 /160

蜂蜜枣糖膏 /161

第四章 妇科病预防保健

一、女性生理小常识

月经及其生理特征 /163

白带及其生理作用 /165

月经期容易出现情绪变化 /167

妊娠期女性的正常生理变化 /168

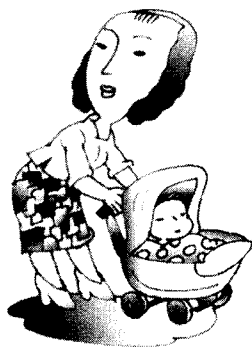
更年期是怎么一回事 /170

二、日常生活保健

- 培养良好的生活习惯 /172
- 孕妇的日常生活保健 /174
- 文体娱乐有益更年期女性 /176
- 精神愉快可预防乳腺病 /177
- 不同时期女性的乳房保健 /180

三、禁忌注意事项

- 妇科病患者的饮食禁忌 /182
- 月经期间的注意事项 /185
- 妊娠期间的注意事项 /187
- 更年期的注意事项 /190
- 哪些情况下应禁忌性生活 /192



第一章 妇科病自诊知识

妇科病古时称为带下病，因妇女所病多与带脉部位有关，故而名之。现代医学临床分科，多以内外妇儿，大而统之。可见妇科病确实是非常重要的——门临床学科。因其病症繁多，且又常见，所患人数众多，无论中医西医都有详尽的研究。作为女性自身，出于健康的考虑，更应给予相当的关注。

一、妇科病的定义与病因



妇科病及其内容

随着现代人们生活水平的提高和生活方式的改变，妇科病已经成为困扰广大女性的一种常见疾病。目前，中国女性妇科病的发病率已经高达 90% 左右，其中已婚女性的妇科病发病率甚至接近了 100%，这其中又有 40% 左右的妇科病患者因为对病情重视不足、延误治疗时间或治疗方法

不当等原因,使得生理健康每况愈下,病情反复发作,日益恶化。这不但给女性同胞的生活和工作带来了极大不便,而且还会导致不孕、流产、癌变等难以挽回的结果。因此,了解妇科病的相关知识,领悟妇科病自诊、自疗和食疗的要点,对于预防和治疗妇科病都具有相当积极、重要的意义。

妇科病是女性生殖器官发生病变的统称,即发生在外阴、阴道、子宫、输卵管、卵巢及乳腺等女性生殖系统的功能性和器质性的病变。常见的妇科病包括月经病、生殖系统炎症、乳腺病、妊娠病、不孕症以及更年期综合征等。

1. 月经病

是指发生在月经期间或月经发生异常的疾病,通属于月经病的范畴。常见的月经病主要有月经不调、痛经、闭经、经前紧张综合征、经期不适、月经过多、月经不定期等。

2. 生殖系统炎症

是指女性的子宫、盆腔、阴道等生殖器官发生炎症的一种疾病。常见有白带异常、瘙痒、灼痛等症状表现。常见的生殖系统炎症主要有阴道炎、宫颈炎、盆腔炎、子



宫内膜炎等。

3. 乳腺病

是指发生于女性乳房的一系列疾病。乳房是女性非常重要的一个器官，随着女性年龄的增长，乳腺病的发病率也呈增长趋势。常见的乳腺病主要有急慢性乳腺炎、乳腺增生症、乳房结核、乳房湿疹、乳腺纤维瘤、乳腺癌等。

4. 妊娠病

是指发生在女性妊娠期间的，与妊娠有关、对胎儿和母体有不良影响的一类妇科疾病。常见的妊娠病主要有妊娠呕吐、妊娠高血压综合征、过期妊娠、宫外孕等。

5. 不孕症

是指由全身性或生殖系统局部疾病所造成的病理性不孕。其中婚后两年无避孕措施但未能怀孕的情况称为原发性不孕；由于流产或某种原因中止妊娠后，两年以上未能再次怀孕的情况称为继发性不孕。

6. 更年期综合征

是指在更年期期间由于各种因素所导致的人体多处系统出现异常的一系列临床反应。由于这些临床反应不只局限于一个系统或一种疾病，因此以“综合征”来命名。更年期综合征既可发生于女性，也可发生于男性，由于生理、心理和生活习惯的不同，通常女性多发于男性。

除上述妇科疾病外，淋病、梅毒、生殖器疱疹、尖锐