



女性健康

(日)池下育子 编译
谢海雁

枕边书

辽宁科学技术出版社

女性健康枕边书

(日)池下育子 编

谢海雁 译

辽宁科学技术出版社

沈阳

作者简介

池下育子

妇产科医生。银座池下女性诊所院长。在诊治女性特有的疾病以及进行安慰治疗方面有一定的建树。在其诊所就诊的多为年轻的工作女性。本书根据池下育子在与那些因为公司及人际关系的压力而烦恼的女性的谈话中所提出的建议整理而成。对和女性身心相关的麻烦事，给予了全面的、积极的指导。

日本文学社的主页

<http://www.nihonbungeisha.co.jp>

请浏览下面的新书信息。

受到好评的已经发行的图书

补品风潮

支持健康的生活，放心、愉快地进补

泽贺津子 / 石田馨 著

使黏稠的血液变稀薄的根本 保持正常血液状态的饮食事典

仓泽忠弘 / 渡边早苗 著

“可口的药物”——食物的营养事典

将食物有效地组合，使每天的食物更有能量！

池上保子 编著

序

你最近是否有发自内心的哭啊、笑啊或生气呢？

“工作太忙了，没有那么多的时间啊！”“人际关系的压力太大，真想换一种表情呀！”这样的情况你也经历过吧？

现在因为心理及身体的失衡而烦恼的女性日益增多。到我的诊所来就诊的女性有很多是“因为工作上的压力而毁掉了身体”或“因为生病而心情极度低落”。

“心理与身体”从根本上来说，这两者是不能分开来考虑的。身体的健康状况受损，也会影响到心理状态。如果患有心理疾病，也会影响身体的健康。女性中心理因素与身体因素的关系比男性要强。为什么呢？

这是因为女性激素对身体与心理两方面都有直接的影响。女性激素对月经以及生育等女性特有的功能有重要的影响，更在于女性的心理方面有决定性的作用。女性激素在使女性更有女人魅力方面是必不可少的。女性激素分泌不正常，则有可能成为妇产科的一种疾病。

了解女性激素的作用对女性的健康非常重要。本书将用各种方法介绍女性的生理状况，其中对女性激素的作用尤为关注，将用较多篇幅重点介绍。

身体与心理，无论哪一方面感到有麻烦时，要养成这样思考的习惯：“我的激素在正常工作吗？”

女性的身体比较脆弱，但保持健康亦非难事。首先要摆脱

精神上的重负,试着把感情直接表露出来。

本书通俗易懂地介绍了女性的生理特点、引人注意的不适症状、羞于向人启齿的症状、引起所有人关注的年龄的增加,以及妇产科的各种疾病。如果能促使女性读者们了解“性”,并从本书中找到保养身体的小窍门,我将感到十分荣幸。

池下育子

目录

第一章

你真正了解自己的身体状况吗?

第一部分

月经教给我们的知识	2
通过月经了解身体的生物节律	4
排卵与月经的发生机制	
正常的月经是什么?	6
正常月经的表现	
按照月经周期变化计划	8
无论如何都想错开月经期	
度过灰色日的方法	10
有关药茶的建议	
绘制基础体温表	12
基础体温表附加的 5 个项目	
从基础体温表了解理想的月经类型	14
激素与月经、基础体温的关系	
从基础体温表了解妊娠及避孕的时机	16
从基础体温表了解可能受精的时期	
从基础体温表了解身体的报警信号	18
从基础体温的类型所得到的信息	

第二部分

月经所要注意的信号指南	20
图表 1 在月经中需要注意的信号 1	22

——无月经及月经过少	
【信号2】 在月经中需要注意的信号 2	24
——月经过多	
【信号3】 在月经中需要注意的信号 3	26
——月经中及月经前后的不适症状	
【信号4】 非经期以外的出血所告知的信号	28
——有不正常出血	
【信号5】 白带所告知的需要注意的信号	30
——白带的量及颜色的异常	
月经频发	32
月经稀发	33
月经过多、过长	34
月经过少、过短	35
原发性无月经	36
继发性无月经	37
经前综合征	38
PMS引起的女性不适时期	
痛经	40
缓解痛经的体操	
第三部分	
认识女性激素	42
控制女性身体的激素	44
激素作用的途径	
女性的两大激素会增加女性魅力吗?	46
掌握女性生活周期的关键的激素	48
女性激素生命的循环	

两组激素与饮食	51
这就是“最佳节食期”	
其他的激素	53
有三种激素从下垂体分泌	
控制激素的中枢下丘脑	55
激素反馈的机制	
了解激素失衡的原因	57
正确使用含人工激素的药片	59
口服避孕药防止妊娠的机制	
避孕药物的服用及其他益处	61
口服避孕药的使用方法	63
口服避孕药的服药日历	
口服避孕药的副作用	65
让我们了解女性的身体	66
外生殖器	66
内生殖器	68
乳房	69
20 岁女性的身体	70
30 岁女性的身体	72
40 岁女性的身体	74
更年期疾病的各种症状	76
更年期的不确定的主诉	
更年期疾病的治疗方法以及度过更年期的方法	78
顺利地度过更年期	
芳香疗法对大脑有作用?!	80

第二章

你认真地对待身体的主诉了吗?

第一部分

不要忽视轻微的症状	82
-----------------	----

贫血	84
对贫血有效的食谱	
低血压	86
高血压	87
便秘	88
便秘的预防与治疗	
腹泻	90
尿频	91
痔疮	92
自己也可以检查	
头痛	94
缓解头痛的芳香疗法	
腰痛	96
预防腰痛的形体训练	
肩酸	98
预防肩酸的体操	
水肿	99
消除足部水肿的方法	
畏寒症	100
空调病引起的不适	
头晕	102
粉刺	103
第二部分	
在这里消除难于向人明示的烦恼	104
狐臭	106
口臭	107
注意不要用口呼吸	
汗臭	108
预防体臭与饮食的关系	
嗝气	109

多毛症	110
脱发	111
头皮屑	112
红脸症	113
打鼾、磨牙	114
乳头凹陷	115
尿失禁	116
阴道松弛	117

第三部分

消除与性交有关的烦恼	118
病例 1: 未体验过性交	120
病例 2: 性交的美容效果	121
病例 3: 阴道狭窄, 不能性交?	122
病例 4: 性感缺乏症	123
病例 5: 性交中有尿意	124
病例 6: 性冷淡	125
病例 7: 产后性交	126
病例 8: 性交后出血	127
正确掌握避孕的知识	128
了解妊娠的征兆是什么?	130
妊娠中的注意事项	132
人工流产	133
人工流产的过程	
手术的方法根据妊娠的周数而不同	
度过手术后的方法	
要注意生殖器的瘙痒	136

第三章

你了解女性特有的疾病吗？

第一部分

女性易患的疾病	138
---------------	-----

卵巢囊肿	140
------------	-----

必须手术的病例

子宫肌瘤	142
------------	-----

必须手术的病例

子宫内膜异位症	144
---------------	-----

症状与治疗方法

宫颈息肉	146
------------	-----

宫颈炎	147
-----------	-----

输卵管炎、卵巢炎	148
----------------	-----

引起输卵管炎或宫颈炎的致病菌衣原体为何物？

外阴疾病	150
------------	-----

非特异性阴道炎	152
---------------	-----

阴道的自洁作用

外阴炎症	153
------------	-----

甲状腺肿	154
------------	-----

骨质疏松症	156
-------------	-----

乳腺增生症	157
-------------	-----

第二部分

你对令人略感恐怖的癌症有正确的认识吗？	158
---------------------------	-----

子宫癌	160
-----------	-----

宫颈癌的症状与治疗方法

子宫癌发展的阶段

子宫体癌的症状与治疗方法

宫体癌发展的阶段

卵巢癌	164
症状与治疗方法	
卵巢癌发展的阶段	
乳腺癌	166
乳腺癌的种类与症状	
治疗方法	
自我检查法	
通过看来检查	
通过触摸来检查	
预防癌症的基础知识	170
预防癌症的 12 条方案	
第三部分	
关注现代女性多发的疾病	172
压力是什么？	174
压力的危险信号	
更好地处理压力	176
因为压力而导致的疾病随处可见	178
自主神经功能失调症	179
症状与治疗方法	
IBS(肠易激综合征)	181
胃溃疡、十二指肠溃疡	182
过度换气综合征	183
其他呼吸系统疾病	
慢性疲劳综合征	185
成人型过敏症、皮肤炎	186
依赖症	187
失眠症	189
为使心情舒畅而需要作的事情	

忧郁症,隐性抑郁症	191
症状与治疗方法	
摄食障碍	193
减肥以外的原因	
神经官能症	195
认识健康的节食方法	197

第四章

你爱惜自己的身体吗?

第一部分

到妇产科就诊	200
初诊前要确认的事情	202
就诊前应该检查的事项	
问诊时会被问到哪些问题	204
事先了解内诊的过程	206
疾病不同检查也不同	208
定期去妇产科随诊	210
婚前检查	212
选择妇产科的方法	214
第二种方案是什么	215
妇产科与中医疗法	216

第二部分

让每天的生活更丰富多彩	218
健康是为了什么?	220
节食真的有必要吗?	222
让自己精神愉快更健康	224
精心照料自己的身体	226



第一章

你真正了解自己的身体状况吗？

合婚谷只
四賦前印史

惡。前夫。前斯取出会開強目
將放音，中果不立意的，學天。小
及音其因。然無節時論不將谷等處
些一條神規其常強中而對節同本世
相體心無眼登只庭一。眼。靜平
入支端悲不即登只音”。同
我之將登只音其是嬰”。下
”。！神

節靜哥當大景主取利友景同
善育出，雖我與行谷內村長節謝支
良謝阿景然只。當節節改節節節要重
“我身這悲有工利良”，音貨常五村
景與出舉眼只个發登只。克節節節
音學成景出。志將節期對樂節利只
只音節節。當節着命主節滿當主味
。！微容軒一景與與出音奶映印發

第一部分 月经教给我们的知识

月经期会出现腹痛、头痛、恶心、头晕、注意力不集中、有点恍惚等各种不愉快的症状。因此在女性之间的谈话中经常可以听到一些牢骚：如“一到月经期就心情郁闷。”“在月经期不想做女人了。”“要是没有月经该多好啊！”

但是这种想法是大错特错的。女性的身体内有行使妊娠、生育等重要机能的功能储备。月经是判断身体正常发育、“身体工作状态良好”的晴雨表。月经每个月规律出现是身体成熟健康的标志。也是为孕育和生产新的生命作准备。应该有月经但却没有出现则是一种疾病了。



但是女性的身体很脆弱。有人因为生活方式不合理或过分忧虑而使月经节律紊乱。如果月经延迟或无月经,这有可能是身体发出的报警信号。

确实,月经会让人感到郁闷。但是从女性承担生育功能的角度来说,应该与可以产生月经的身体搞好关系。与自己的身体搞好关系就像处理人际关系一样。通过密切观察,偶尔要认真倾听身体的报警信号。因为繁忙而透支体力之后要好好休养。反复如此,就会与身体建立良好的关系。

通过月经了解身体的 生物节律

月经是怎样形成的呢？如果知道其原理，就会感到稍微有点郁闷的月经中蕴涵着生命的神秘。

女性的身体有一定的节律性，按照固定的周期反复循环，这种循环周期叫做月经周期。月经周期从月经开始之日至下一次月经开始的前一日，共约 28 日。以这一段时间为一个循环，与卵巢内的卵泡、女性激素以及子宫内膜发生的变化密切相关。让我们讲解一下其发生机制。

从大脑垂体分泌的 FSH（卵泡刺激激素），促使卵巢内原始卵泡开始发育，形成成熟的卵泡。这一成熟卵泡分泌雌激素（卵泡激素），其作用为使子宫内膜增厚，为受精卵着床作准备。一方面雌激素分泌达高峰时，FSH 的分泌则停止，从丘脑开始分泌 LH（黄体生成素），其作用为使已经成熟的卵泡破裂，释放出卵子（排卵）。卵子排出后，卵泡转变为黄体，分泌孕酮（黄体酮）。孕酮的作用为使子宫内膜厚度增加并且柔软。

排卵后，卵子与精子结合成受精卵，如果在子宫内着床，则开始了妊娠。但如果未妊娠，则无用的子宫内膜脱落，与血液一同排出体外。这就是月经。

简言之，女性的子宫每个月都为妊娠作一次准备，如果未妊娠则无用的子宫内膜排出体外，形成月经。