

# 女人身体自检指南

女人，你对自己的身体了解多少

杨卓凡◎编著

女性乳房的自我养护

女性经期的身体保养

女性性生活如何安全又和谐

女性更年期的调适与自我保护

收录女性身心保健的私密问题

让自检成为

女性维护身体健康的第一步

为你打开一扇细心「看」身体的窗户



## 传递一种全新的女性健康理念

不再为羞于启齿的私密问题所困扰  
为你的自我身心保健指点迷津

上海文化出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

女人身体自检指南/杨卓凡编著. - 上海:上海文化出版社,  
2006

(健康生活馆)

ISBN 7-80740-046-3

I. 女… II. 杨… III. 女性-保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 085098 号

---

责任编辑 赵光敏  
文字润饰 陆 莹 全学芳  
装帧设计 王 婧  
版面设计 陈 丽

书 名 女人身体自检指南  
出版发行 上海文化出版社  
地 址 上海市绍兴路 74 号  
邮 编 200020  
电子信箱 csbcm@public1.sta.net.cn  
网 址 www.shwenyi.com  
经 销 新华书店  
印 刷 凯基印刷(上海)有限公司  
开 本 889×1194 1/28  
印 张  $6\frac{8}{14}$   
图 文 184 面  
版 次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷  
印 数 1—9,000 册  
国际书号 ISBN 7-80740-046-3/R·64  
定 价 20.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系  
T: 021-52262195

◎◎杨卓凡◎◎

知名私立医院妇科医师

具有丰富的临床和病理研究经验

深知自检对女性健康的重要性

将专业知识结合实际经验编撰成书

希望与女性朋友分享安全又健康的自我保健理念

## 健康生活馆系列



健康生活馆

# 女人身体自检指南

杨卓凡◎编著



上海文化出版社

# 序

作为女人，你对自己的身体了解多少呢？

年龄的增长，生活的奔波，工作的忙碌……我们的身体也在悄然发生着某些改变，从婴幼儿到成年再到晚年，乳房的养护、经期的保养、更年期的调适、性生活的和谐……也许，每个时期都会有一些让女性朋友羞于启齿的健康问题。如果，对于头发、眼睛、颈椎、乳房、生殖器官等一些身体问题的潜伏信号，一拖再拖，也许，不经意间，小毛病就“拖”成了大问题。

本书着眼于女性身体的各个方面，触及女性朋友羞于提及的乳房疾病、阴道疾病、生殖器官以及性交障碍等问题，从哪些身体变化是生理性的、哪些身体变化是病理性



的、怎样自检身体异常状况以及应该采取哪些措施预防保健等角度，使您足不出户就能及早发现疾病潜在的信号，并及早采取预防保健措施。

从你拿起这本书开始，你就已经在接受一种有关自身身体健康检查的理念，通过它，你会了解一些身体健康状况自检的小技巧，它不需要很高深的理论，也不需要很专业的辅助器材，它所需要的就是：茶余饭后，动动手指，翻翻书，照照镜子，看看自己……远离疾病，让女人更健康更美丽！

# 目录

· 2 ·

## 第一章：乳房自检

### (一) 你是否存在乳房畸形问题? /8

1. 乳房畸形自检一 /8
2. 乳房畸形潜在疾病自检二 /9
3. 乳房畸形自检三 /9
4. 乳房畸形潜在疾病自检四 /10

### (二) 乳房何时值得怀疑 /11

### (三) 乳房疾病自检 /13

1. 慢性乳房湿疹 /13
2. 乳腺癌 /14
3. 乳房肿块 /18
4. 溢乳症 /21
5. 乳房纤维瘤 /23
6. 乳房胀痛 /24
7. 乳腺增生 /26

### 8. 急性乳腺炎 /29

### (四) 乳房自检，你做了吗? /31

1. 每年必做——接受专业检查 /31
2. 每月必做——乳房自检 /31
3. 每日必做——乳房的清洁与保养 /36

· 39 ·

## 第二章：经期自检

### (一) 非经期出血 /39

### (二) 女人的七个非常经期 /40

### (三) 经期易发疾病 /42

1. 痛经 /42
2. 闭经 /44
3. 经前期综合征 /47
4. 更年期综合征 /48
5. 多囊卵巢 /48

- 6. 经前症候群 /50
  - 7. 经期常见疾病信号 /52
  - 8. 月事延后 /55
  - (四) 自我调治经期异常症状 /56
    - 1. 月事疹 /57
    - 2. 经前期牙痛 /57
    - 3. 经期头痛 /58
    - 4. 经期口唇疱疹 /58
    - 5. 经前鼻塞 /59
    - 6. 经期咯血 /59
    - 7. 经期美尼尔氏症 /59
    - 8. 经期心律失常 /60
  - (五) 警惕经期诱发疾病的行为 /61
- 66 ·
- ### 第三章：妇科自检
- (一) 女性各生理阶段自检 /64
    - 1. 青春期 /64
    - 2. 成熟期 /69
    - 3. 孕期 /72
    - 4. 哺乳期 /79
    - 5. 更年期 /80
    - 6. 老年期 /92
  - (二) 主要的妇科炎症及自检 /96
    - 1. 阴道炎症自检 /96
    - 2. 宫颈炎症自检 /97
    - 3. 子宫内膜炎症自检 /97
    - 4. 尿道炎症自检 /98
  - (三) 引发妇科炎症的原因有哪些 /100
    - 1. 生理原因 /100
    - 2. 病理原因 /101
  - (四) 妇科自检，教你做 /102
    - 1. 阴道 /104
    - 2. 女性生殖器官肿瘤 /133

3. 子宫炎症 /142

· 153 ·

## 第四章：眼睛自检

(一) 夏日眼疾的自检与防护 /153

1. 爱眼防护——体贴问题眼睛 /153

2. 爱眼生活——呵护从小事做起

/157

· 158 ·

## 第五章：颈椎自检

(一) 颈椎病的分类与各类型颈椎

相关病 /158

1. 颈型 /158

2. 神经根型 /160

3. 脊髓型 /160

4. 椎动脉型 /161

5. 交感神经型 /162

(二) 你有颈椎病吗? /162

(三) 得了颈椎病该怎么办? /163

· 165 ·

## 第六章：日常生活与女性健康自检

(一) 面部 /165

(二) 牙齿 /166

(三) 呼吸 /167

(四) 头发 /167

(五) 指甲 /168

(六) 睡眠 /169

· 172 ·

## 第七章：健康生活自检

(一) 女性健康的九种危险信号

/172

1. 腰痛 /172

2. 易怒 /172

3. 头晕 /173

4. 黑眼圈 /173

5. 腿肿 /174

6. 抽筋 /174

7. 多汗 /175

8. 周期性口腔溃疡和疱疹 /175

9. 肌肉疼痛 /176

## (二) 女性生活禁忌 /177

1. 忌经期捶腰 /177

2. 忌香水过量使用 /177

3. 忌多食植物油 /177

4. 忌常穿尖头鞋 /178

## (三) 女人常见的小毛病 /178

1. 湿疹 /179

2. 小便失禁 /179

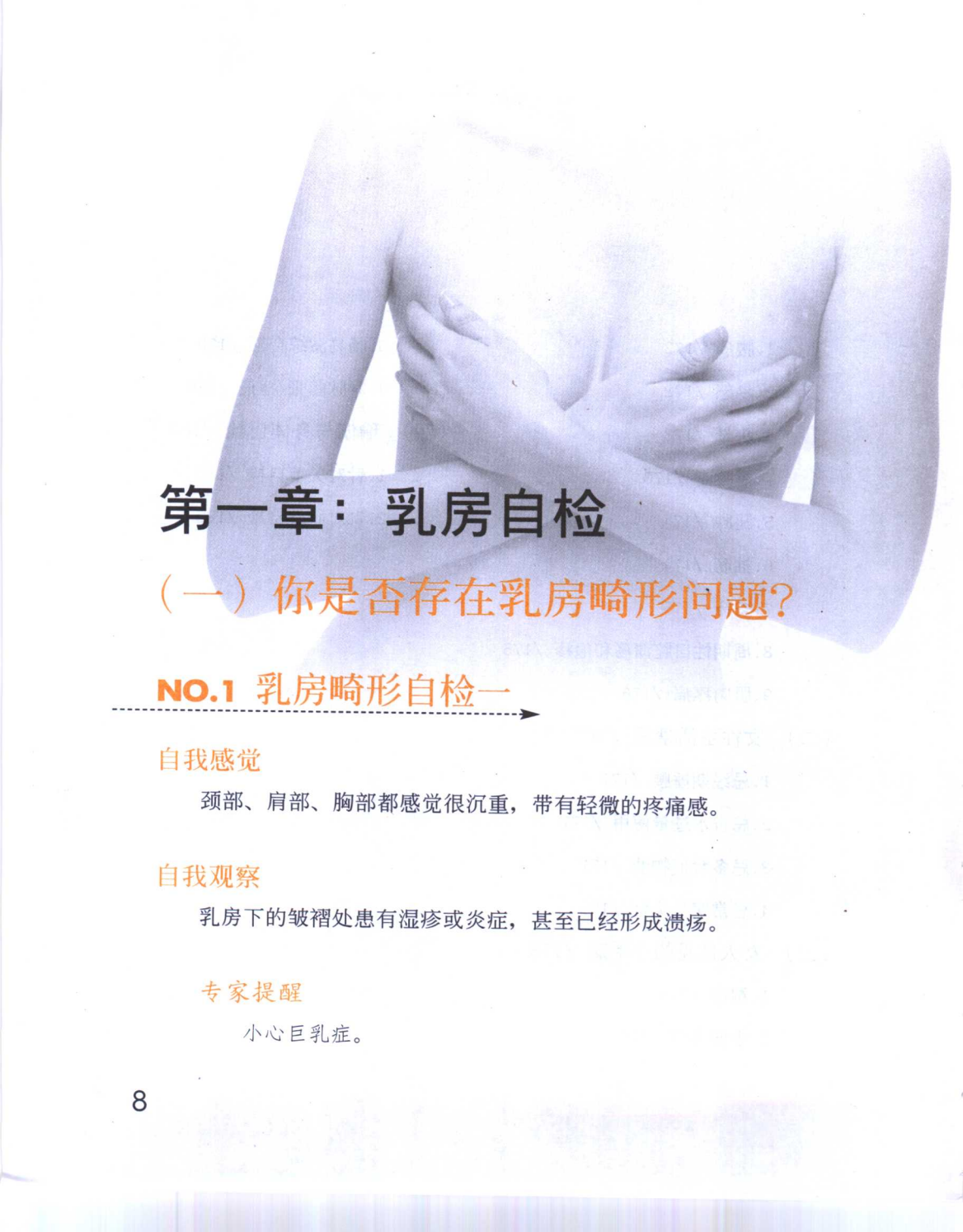
3. 肠易激综合征 /179

4. 静脉曲张/痔疮 /180

## (四) 瑜伽与身体自检 /180

1. 针对关节自检 /180

2. 针对肌群自检 /182



# 第一章：乳房自检

## （一）你是否存在乳房畸形问题？

### NO.1 乳房畸形自检一

---

#### 自我感觉

颈部、肩部、胸部都感觉很沉重，带有轻微的疼痛感。

#### 自我观察

乳房下的皱褶处患有湿疹或炎症，甚至已经形成溃疡。

#### 专家提醒

小心巨乳症。

## NO.2 乳房畸形潜在疾病自检二

### 乳头变化

正常乳头：两侧对称，乳头指向前方并稍稍向外。

#### 专家提醒

乳头如果向一处偏斜，则附近可能有癌肿或慢性炎症。

近期乳头突然内陷，很有可能是乳头深部肿瘤牵拉所致。

## NO.3 乳房畸形自检三

### 乳房位置异常

乳房异位的话，要么长得靠近腋窝，要么太靠上接近锁骨。如果乳房在皮下呈索状或结节状隆起，发育较大者，则容易发生癌变，所以最好及早就医，寻求治疗。

还有少数女性在怀孕时，腋窝部分会出现乳房状隆起，俗称“腋窝乳房”，这是因为腋窝处的汗腺受怀孕影响所致，2~3周后会自然消失，如果症状一直持续，则需立即就诊。

## 乳房表面皮肤变化

乳房处的肌肤最为平滑细嫩，如果出现发红或肿胀时要立即提高警惕，当心乳癌发生。乳癌发生时，乳房处的肌肤会皱缩，类似橘皮般。

T<sub>IPs</sub>:

①乳房的形态和位置因人而异，存在较大的个体差异实属正常，因为女性乳房的发育受到年龄及各种不同生理时期等因素的影响，所以，要避免将属于正常范围的乳房形态及位置视为病态，从而产生不必要的思想负担。

②由于乳房附着在胸部肌肉前，针对胸部肌肉的锻炼可让乳房立显坚挺、丰满，这比什么“丰乳”品要来得自然、可靠，而且单凭广告，就一味涂抹，反而会引起副作用。

③乳房在性兴奋时会有明显的改变，通常来说，乳头凸起是女性被激发性兴奋的一个标志。这个时候，乳房的浅表静脉会因充血而更加清晰可见，乳头增大。未经哺乳的女性乳房增大可达原体积的20%~25%，而哺乳过的女性乳房增大并不明显，但可见乳房充血形成的红晕。



## （二）乳房何时值得怀疑

### 乳腺肿块：

乳腺肿块是乳腺肿瘤的主要症状，乳腺肿块也见于乳腺增生症、乳腺结核等。

### 乳腺腺体局限性增厚：

#### ◎ 哪些是生理性的？

触摸乳腺时发现出现比其周围稍厚的组织，界限不清，难以测出其确切大小，这种情况在未闭经的女性尤其随月事周期有些大小的变化，多属生理性。

#### ◎ 哪些是要警惕的？

如果增厚组织长期存在，与月事周期变化无关；或日益增厚及范围增大，尤其出现在绝经后女性时，必须予以重视，因为此类病变约8%为癌肿。

### 乳腺疼痛：

乳腺如果剧烈疼痛，而且有触痛感，一般来说属于乳腺的炎症性表现，见于急性乳腺炎和乳腺脓肿。

如果乳房局部疼痛，一般与月事周期有关，多见于乳腺的单纯性和囊性增生。

### 乳头溢液：

在女性非哺乳期期间，如果发生乳头溢液，最常见的病因是导管内乳头状瘤，其次为乳腺囊性增生和乳管扩张症，约15%的患者为乳腺癌。应特别注意血性溢液并伴有乳房肿块的情况；另外有些药物也会引起双侧乳头溢液，如雌激素、避孕药等。

### 乳腺皮肤改变：

皮肤红肿则说明患有急性

乳腺炎；皮肤溃疡则说明患有乳腺结核；皮肤呈现“橘皮”状，则说明出现乳腺癌；有一种特殊类型的乳癌——炎性乳癌，乳腺皮肤可出现广泛红肿。

### 乳房轮廓改变：

正常乳房具有完整的弧形轮廓，此种弧形的任何缺陷或异常，均非常重要，常为乳腺癌的早期表现。

### 乳头改变：

乳腺先天性发育不全时，乳头常常内陷；有时候乳头单侧内陷，可能为乳腺癌。

乳头周围皮肤反复出现湿疹、皮肤瘙痒，经久不愈，大概属于派杰氏病，为一种特殊类型的乳腺癌。



## （三）乳房疾病自检

### NO.1 慢性乳房湿疹

#### 第一步：观察乳房：

乳头、乳晕及其周围密布针头大小的丘疹、水疱，边界较清。

伴有渗液、糜烂，出现少量鳞屑或结痂，并伴有皲裂。