

女职工健康读本

主 编：范存欣 何从强

副主编：陈 静 董晓梅

荆春霞 刘国宁

花城出版社

女职工健康读本

主 编：范存欣 何从强

副主编：陈 静 董晓梅

荆春霞 刘国宁

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女职工健康读本

范存欣, 何从强主编.

— 广州: 花城出版社, 2006.2

ISBN 7-5360-4704-5

I. 女 ...

II. ①范 ... ②何 ...

III. 妇女保健学 - 普及读物

IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 008411 号

责任编辑: 温文认

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州新华印务有限公司

开 本 850 × 1168 毫米 32 开

印 张 6.25

字 数 150, 000 字

版 次 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5360-4704-5/R·18

定 价 13.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

电话: 020-83853015

前 言

健康是人类最宝贵的财富之一，是社会进步和发展的重要标志。我国全面建设小康社会的目标之一就是提高全民族的健康素质。良好的国民健康素质是提高人们生活质量（生命质量、劳动质量、发展质量）的前提条件，是经济和社会可持续发展的重要保障，是构建社会主义和谐社会的必然要求。

健康掌握在每一个人手里。世界卫生组织认为，人类的健康长寿，15%取决于遗传，18%取决于社会、医疗条件的改善，7%取决于自然环境，60%取决于生活方式和行为习惯。提高女职工健康素质的关键是普及健康知识，提高保健意识，掌握科学保健方法，用实际行动热爱生命，珍视健康，创造健康，享受健康。

为帮助女职工正确认识健康的理念，主动提高自我保健意识，保持良好的行为习惯和生活方式，维护良好的心理健康状态，学会应对影响健康的不良因素，掌握常见疾病防治的基本知识和方法，以更加健康的体魄和饱满的热情投身经济建设。广东省现代社会发展研究中心组织有关专家编写了《女职工健康读本》一书，广东工会女职工委员会向全省女职工推荐，作为送给女职工的健康知识型礼物。

本书的主要特点是：①针对性。紧紧围绕女职工存在的身心健康方面的实际问题，突出重点，充分体现对女职工的人文关怀。②科学性与可读性相结合。本书力求深入浅出，生动有趣，给人以启迪的同时涵盖丰富的现代医学科学知识和信息。③实用性。让每位女职工开卷受益，从中找到自己最关心的健康问题的基本知识、保健要领及其科学的保健方法，有效提高健康水平。④视角独特。本书从预防医学的思维模式出发，结合女职工所面临的健康问题及社会心理层面的原因，注重综合性预防保健措施，这对更好地提高女职工的健康水平、减少各种疾病的发生具有重要现实意义。

目 录

健康篇

一、女性解剖结构与生理特点	(3)
认识自己	(3)
女性的生殖系统	(4)
女人真麻烦——月经	(4)
生命的孕育——妊娠	(7)
谁闯入了“两人世界”——分娩和哺育	(9)
二、健康新理念	(11)
没病≠健康	(11)
长寿≠健康	(13)
健康“四大”基石	(14)
健康面前人人平等	(15)
三、关注亚健康	(17)
也谈热门话题——亚健康	(17)
亚健康的原因	(19)
女职工与亚健康	(23)
远离亚健康	(24)
四、慢性疲劳，女职工健康大敌	(28)
疲劳与慢性疲劳综合征	(28)
慢性疲劳为何“重女轻男”	(30)
走出慢性疲劳的泥潭	(32)
五、室内污染，女职工健康杀手	(34)
第三污染时期的标志——室内空气污染	(34)
室内污染5大来源	(35)
女性更怕室内污染	(36)
室内的化学物污染	(37)
室内的生物性污染	(40)
室内的物理性污染	(42)
如何营造“绿色家居”	(43)

常见疾病防治篇

一、缺铁性贫血	(49)
为什么缺铁会出现贫血	(49)
哪些人容易发生缺铁性贫血	(50)
缺铁性贫血有哪些表现	(51)
如何诊断和治疗缺铁性贫血	(51)
如何预防缺铁性贫血	(52)
补铁过多会“伤身”	(53)
二、骨质疏松	(55)
骨质疏松是怎么发生的	(55)
骨质疏松有哪些表现	(56)
导致骨质疏松的危险因素	(57)
治疗和预防	(58)
三、更年期综合征	(61)
什么样的女性容易得“更年期综合征”	(61)
更年期综合征的临床表现	(62)
治疗与预防	(63)
四、城市女性的第一杀手——乳腺癌	(65)
乳腺癌的易发因素	(65)
治疗和预后	(67)
如何早期诊断和预防	(68)
五、一种难言之隐——阴道炎	(70)
滴虫性阴道炎	(70)
念珠菌性阴道炎	(72)
六、妇科第一瘤——子宫肌瘤	(76)
症状和好发因素	(76)
怎样治疗	(78)
七、宫颈癌	(81)
宫颈癌发病的诱因	(81)
宫颈癌的主要症状	(83)
主要早期诊断方法	(84)

治疗和预防	(85)
八、性病与艾滋病	(87)
临床表现和传播途径	(88)
性病艾滋病的预防	(91)
九、神经衰弱	(94)
神经衰弱的主要症状	(94)
神经衰弱的主要病因	(95)
为什么女性更易神经衰弱	(97)
神经衰弱的正确治疗与康复	(97)
神经衰弱的预防	(99)
十、抑郁性神经症	(100)
正确认识抑郁和抑郁症	(100)
抑郁性神经症的主要成因	(101)
抑郁症的信号	(102)
摆脱抑郁情绪	(104)
十一、焦虑症	(105)
焦虑的利与弊	(105)
你是否过度焦虑了	(106)
引起焦虑的社会心理因素	(108)
焦虑症的预防与矫正	(109)
十二、头痛	(111)
紧张性头痛	(111)
偏头痛	(113)

养生保健篇

一、女性不同时期营养保健	(119)
青春期女性营养保健——为一生健康奠定基石	(119)
青年女性营养保健——留住美丽，增进健康	(123)
孕妇营养保健——生个冠军宝宝	(126)
产后及哺乳期营养保健——为母子健康护航	(129)

中年女性营养保健——平稳度过多事之秋，迎接夕阳红	(131)
老年女性营养保健——让夕阳更美好	(135)
二、运动与保健	(139)
有氧运动与健康	(139)
办公室里的健身活动	(143)
三、美容与保健	(146)
皮肤的分类与保养	(146)
眼部保养	(150)
美容误区	(152)
美容小贴士	(153)
四、美体与保健	(155)
何为肥胖	(155)
减肥误区	(156)
科学减肥	(158)
五、生活方式与保健	(160)
高龄生育	(160)
不哺乳	(161)
睡眠	(162)
三餐	(163)
驾驶	(165)
六、心理保健	(168)
怎样才算心理健康	(168)
有效缓解心理压力	(169)
有效调控自己的情绪	(176)
建立良好的人际关系	(184)

健康篇





一、女性解剖结构与生理特点

认识自己

人对自我的认识始于公元前五世纪,当时,古希腊人在智慧女神雅典娜的神庙上刻着一句箴言:“认识你自己”。人对自身的认识,标志着人类从蒙昧野蛮状态过渡到文明时代。随着人类对社会发展规律和自我认识的不断提升,世界以人为本。科学发展观的提出,赋予人以更大的主动性和创造性。面对人的解放,我们女职工如果能更客观、全面地认识自己,就能更好地把握自己,表现自己,在不断完善自我的过程中进一步超越自我,加快自我进步的速度,做健康、进取、创新、创造、快乐的自己,在实现人生价值的同时,为社会创造更多的财富。

科学证明,女性普遍具有聪颖、敏锐、执着和坚韧的品格,具有独立的意识和自己独到的见解。广大女职工发扬“自尊、自信、自立、自强”精神,在社会各行业、各领域中为社会主义现代化建设充分发挥自身优势和特长。然而,社会要求女职工扮演多种角色,一方面她们要成为无性别的劳动者,另一方面又要承担繁衍后代的重任。女职工在社会中既要能独当一面,又要表现出温柔贤良的女性气质,在家庭、单位和社会的角色转换过程中表现出良好的素质和能力。因此,女职工在社会生活中承担了更多的责任和压力,其健康问题不容忽视。从生理特征上,女性完全不同于男性,女性作为一个特殊的群体,其身体结构、生理功能均有着自身的特点。女性一生需要经历月经、妊娠、分娩、哺乳等特殊的过程,也有可能遭遇与此有关的各种疾病。

因此,对于女职工来说了解自己的身体和心理特点应该是最基本的、不可或缺的一课。女职工了解必要的生理、心理知识



才能更好地适应社会,在生活中爱护自己,有效地预防各种疾病的发生,更好地承担起孕育后代、促进社会和谐与进步的重任。

女性的生殖系统

女性的生殖系统根据所在的部位不同,可以分为内生殖器(卵巢、输卵管、子宫及阴道)和外生殖器(阴唇、阴蒂及阴道前庭)两部分。对于女性生殖,还有一个很重要的器官——乳房,乳房对人类的繁殖具有重要作用,还是女性重要的性感区。

卵巢是女性最主要的性腺器官,其主要功能在于排卵和分泌女性激素而使女性具备正常的生理特征和生育能力。排卵大多发生在两次月经中间,在每一个月经周期里,一般只有一个卵泡达到成熟程度而排出。卵巢排卵后,如果在 48 小时内没有受精,则卵巢分泌女性激素的功能随之逐渐减退,从而使月经来潮,卵巢中又有新的卵泡发育。于是,又开始了下一个新的周期。**输卵管**是一对细长而弯曲的管道,位于子宫两侧,是卵子与精子相遇的场所,受精后的孕卵由输卵管向子宫腔运行。**子宫**是孕育胎儿的器官,位于骨盆中央,上通输卵管,下接阴道。子宫前面有膀胱,后面有直肠。**阴道**是一肌性管道,伸缩性很大,位于骨盆出口的中央,在处女的阴道口有处女膜,这一薄膜样组织中含有结缔组织、血管和神经末梢,可以起部分封闭阴道的作用。处女膜中间有一个小孔,青春期到来之后月经血从中流出。阴道是性交器官,也是月经血排出与胎儿娩出的通道。正常情况下,阴道内流出白色透明或半透明的阴道液,即白带,白带的主要作用是保持阴道内的润滑。

女人真麻烦——月经

月经是性功能成熟的一项标记,在周期性内分泌的调节下,



有规律的、周期性的子宫出血,又称为月事、例假等。伴随着这种出血,女性体内的卵巢有卵泡成熟、排卵和黄体形成,子宫内膜有从增生到分泌的变化。第一次来月经称为初潮。

月经周期和经期 经血来潮的第一天为月经周期的开始,两次月经第一天的间隔时间称为一个月经周期,一般为 28~30 天。月经周期长短因人而异,偶尔提前或延后,只要不超过 7 天仍可视为正常,即月经周期不应少于 21 天,也不能超过 35 天。妊娠及哺乳期月经会停止。经期是指经血来潮的持续时间,正常月经持续 2~7 天,一般为 4~5 天。有少数妇女,身体无特殊不适,而定期两个月或三个月,甚至一年,月经来潮一次者,古人分别将定期两个月月经来潮一次者称为“并月”;三个月月经来潮一次者称为“居经”;一年一行者称为“避年”。也有极个别的妇女,终生没有月经来潮,但又不影响正常生育,古人称之为“暗经”。月经血一般呈暗红色,不凝固,除血液外,还含有子宫内膜碎片、宫颈粘液及阴道上皮细胞。

月经期伴随的症状 女性在月经期一般没有特殊症状,但有些人可出现下腹疼痛、下坠感及腰部酸痛。个别可有膀胱刺激症状如尿频;轻度神经系统不稳定症状如头痛、失眠、精神抑郁、易于激动;胃肠功能紊乱如恶心、呕吐、便秘或腹泻以及鼻粘膜出血等现象。

痛经 是指在月经前后或经期出现下腹部疼痛,或伴有腰部疼痛及其它症状,严重的出现呕吐、面色苍白、手足发冷等,影响学习、工作或生活,并需要治疗。痛经不是一种疾病,而只是一种症状,可分为原发性和继发性痛经两种。原发性痛经是指生殖器官没有器质性病变的痛经,常见于初潮后 6~12 个月内或排卵周期刚建立时;继发性痛经是指盆腔器官有器质性病变,如子宫内膜异位症、盆腔炎或子宫颈管狭窄等引起的痛经。月经期间女性



抗御疾病的能力降低,积极做好经期卫生保健,平时生活起居有一定规律,经常锻炼身体可以预防痛经发生。此外,及时发现、诊断并且治疗妇科疾病是预防痛经尤其是预防继发性痛经的一项重要措施。

经前紧张综合征 月经周期中体内激素发生的一系列变化将通过一定途径影响女性的心理活动和行为,并引起一定的情绪波动,这是正常现象。但如果在月经前和月经期,情绪十分低落、抑郁或脾气急躁(主要表现为烦躁、焦虑、易怒、疲劳、头痛、乳房胀痛、腹胀、浮肿等),则属于不正常的经前紧张综合征。目前尚未发现特效治疗经前紧张综合征的药物,但可以通过放松心情、调整心理状态来减轻症状。

由于经期阴道不断流血,身体虚弱,抵抗力较差,如不注意经期护理,便会引起月经病或其它妇科疾病。因此月经期应注意以下问题:

1、注意清洁卫生 经期要保持外阴清洁,每晚用温开水擦洗外阴,以淋浴最好。卫生巾和卫生纸要柔软清洁,内裤要勤换洗,大便后要从前向后擦拭,以免引起阴道炎。

2、保持心情愉悦 精神情绪对月经的影响尤为明显。月经期间要保持情绪稳定,心情舒畅,避免不良刺激,以防月经不调。

3、冷暖适宜 月经期间,应注意气候变化,防止高温日晒,风寒雨淋,不涉水或游泳,不要用冷水洗头洗脚,不要在冰冷的地面久坐。

4、避免房事 月经期,子宫内膜剥脱出血,宫腔内有新鲜创面,宫口亦微微张开一些,阴道酸度降低,防御病菌的能力大减。如此时行房,将细菌带入,容易导致生殖器官发炎。若输卵管炎症粘连,堵塞不通,还可造成不孕症。因此,女性在行经期间应禁止房事。



5、勿乱服用药品 若遇腹痛难忍或流血过多,日久不止者,需经医生检查诊治,不要自己乱吃药。

6、作好记录 要仔细记录月经来潮的日期,推算下月来潮日期的情况,便于发现月经不调、妊娠等。

此外,经期还不宜从事重体力劳动或剧烈运动,注意保证睡眠充足和饮食营养,有关饮食营养详见本书养生保健篇中的女性不同时期营养保健。

生命的孕育——妊娠

妊娠是胚胎和胎儿在母体内发育成长的过程。卵子受精是妊娠的开始,足月胎儿及其附属物从母体内排出标志妊娠的终止,这是一个非常复杂的生理过程。临床上将妊娠的全过程分为3个阶段,即孕早期、孕中期和孕晚期。

孕早期 妊娠开始至第3个月末(第12周)为孕早期妊娠。在孕早期,孕妇往往有胃纳减退、恶心、呕吐、头昏等正常早孕反应。由于受到雌激素和孕激素的影响,母亲从孕8周起,乳房逐渐增大,乳头及其周围的皮肤着色加深,同时子宫增大变软,是非孕子宫的2倍。

此期一旦遇到有害物质,胎儿组织和器官的细胞就会停止发育而残缺不全,出现畸形。因此,在孕早期不要到剧院、舞厅、商店等人集聚的地方,避免与流感、风疹、传染性肝炎的患者接触;尽量不用药,病毒和药物都可能影响宝宝的发育;远离电磁污染,听音响和看电视时要保持一定的距离,尽量少用电脑、微波炉和手机等;孕妇不要睡电热毯,因为它产生的电磁场对孕妇和胎儿存在危害;避免饮浓茶、浓咖啡及可乐型饮料,孕妇最好喝白开水;在切生肉后要洗手,炒菜时要把肉炒熟,以防生肉中的弓形体原虫感染胎儿;淘米、洗菜不要将手直接浸入冷水中,



寒冷刺激有诱发流产的危险;妊娠早期宝宝需要的营养并不多,但必须培养良好的饮食习惯,不挑食、不偏食保持营养平衡。特别需要注意的是,在怀孕早期孕妇切忌与宠物亲密接触,因宠物身上可能会携带病菌或者寄生虫,孕妇感染后会导致畸形胎或流产。

孕中期 妊娠第4个月开始至第6个月末(妊娠13~27周)为孕中期妊娠。此期妊娠反应已过去,孕妇情绪相对稳定,胎儿成长速度加快,摄取量增大,营养十分重要。妊娠5个月左右,孕妇可以感到胎儿在子宫内的活动,即胎动。正常情况下,每日约有30次左右胎动,孕妇可每日计数胎动次数。胎动正常,表示胎儿健康良好;胎动过多或过少,表示胎儿有缺氧的情况,应及时到专科医院就诊。

此期是相对安全的时期,但不要长时间地使用电风扇,在空调的屋子里不要呆得太久;内衣要选择通气性、吸湿性好的纯棉织品,每天换洗;采用侧卧位睡眠,尤以左侧卧位为好。孕妇皮肤瘙痒是妊娠期较常见的生理现象,不需要特殊治疗。

孕晚期 28周以后,为晚期妊娠,胎儿生长较迅速,子宫明显隆起,孕妇体重增加亦明显,孕妇各脏器的负担接近或达到高峰。孕妇此时心理负担较重,情绪不稳定,子宫的敏感度逐渐增加,容易发生早产、胎盘早期剥离、高血压、静脉炎或不慎摔倒,增加子宫或胎盘的伤害率。同时随着孕妇腹围的增加,活动逐渐不便,故应避免劳累、剧烈活动或向高处伸手、突然站起来等动作,以免引起先兆早产。沉重的身体加重了腿部肌肉的负担,孕妇会抽筋、疼痛,可以在睡觉前按摩腿部或将脚垫高。为了防止哺乳时发生乳头皲裂,应经常擦洗乳头,涂一些油脂。