

现代女性 健康宝典

女性自身健康的金钥匙

- ♥ 月经规则术
- ♥ 妇女更年期保健
- ♥ 妊娠期保健策略
- ♥ 无痛分娩策略
- ♥ 生男生女的偏方

乳房疾病及疗法

避孕保健法则

妇科病
健康检查

产后保健和哺乳策略

养生与保健

现代女性健康宝典

张震宙 编著
许文通

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生与保健/张震宙,许文通编著. - 北京:中国经济出版社,1999.8

ISBN 7-5017-2153-X

I. 养… II. ①张… ②许… III. ①养生(中医)-普及读物 ②保健-普及读物 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29487 号

养生与保健

——现代女性健康宝典

张震宙 许文通 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

32开本 110印张 2400千字

1999年8月第1版 1999年8月第1次印刷

印数 1-5000册

ISBN 7-5017-2153-X/Z·323

(全套定价:180.00元)本册定价:18.00元

前 言

现代妇女不但维系着家庭的幸福美满，而且也担负着社会优秀人才的培育和健康发展的重任。

如果一个妇女生活在疾病的困扰下，那么她一切的努力、幸福、希望将成为泡影或者只是空话。

本书针对困扰着妇女各种常见和疑难问题，摆开讲事理献宝策的诊治攻势，向现代妇女们传授自我保健和疗治疾病的妙方。旨在为忙碌的现代妇女们铲除后顾之忧，一身轻松投入维持家庭奉献社会的事业中去。

本书分三篇：

“保健篇”是现代妇女自我保护身体和心理健康的法宝，向现代妇女们传授日常身心保健法则，并就一些妇女们平时遇到的烦恼极尽排忧解难。

“防病治病篇”是现代妇女们维护自身健康的一把金钥匙，详细讲明了现代妇女们经常遇见的各种疾病原因、病理及预防疗法，并就一些妇科的疑难病症作了科学的分析和防治办法。妇女们通过了解会对自身生理变化和困扰自身的疾病有一个全面认识和全新解决策略。

“怀孕分娩篇”是孕妇的良方，不但传授了无痛无病分娩的医学知识，而且传授了产前、产期及产后的卫生保健和疾病治疗措施，同时辅助了胎教和哺育的基础知识。

本书在妇女身心健康方面无所不谈，内容丰富，拥有本书

就象有一位专家在身边促膝谈心。一本读完自会顿然释怀，同时本书为那些不幸患难的妇女，寻求了一条疗愈的出路。

作为编者，诚望本书能促进每位妇女身心健康，家庭生活美满快乐。同时欢迎同行高知，给我们献出更为宝贵的计策，让我们倾抛一心保护妇女和儿童贡献社会。

编 者

目 录

第一章 保健	(1)
一、月经规则术	(1)
1. 月经规则术	(1)
2. 卫生保经	(3)
3. 初经的烦恼	(5)
4. 正常不正常	(8)
5. 月经失调	(15)
二、避孕保健法则	(17)
1. 安全期避孕法	(17)
2. 乐普避孕法及避孕药	(21)
3. 输卵管手术避孕法	(26)
4. 子宫内避孕器	(30)
5. 避孕方法面面观	(43)
三、妇科病健康检查	(48)
1. 腹腔内视镜	(48)
2. 妇女“防癌抹片检查”	(52)
3. 妇产科遗传学	(55)
4. 妇产病错误观念及疗法	(57)
四、妇女更年期保健	(61)
1. 妇女更年期	(61)
2. 解忧排难	(62)

第二章 防病治病	(66)
一、女性白带致病防治	(66)
1. 白带的困扰	(66)
2. 十女九带	(72)
3. 白带与阴道炎	(75)
二、泌尿系统疾病及疗法	(79)
1. 妇女泌尿系统感染及疗法	(79)
2. 女阴搔痒症	(82)
3. 妇女下腹部疼痛	(85)
4. 女性膀胱炎及疗法	(87)
5. 高泌乳素症及疗法	(89)
6. 阴道疾病引起的不孕症	(92)
7. 阴道镜检查	(95)
8. 梅毒	(97)
9. 女性淋病菌及疗法	(100)
三、子宫疾病及疗法	(113)
1. 子宫肌瘤	(113)
2. 子宫颈癌	(121)
3. 子宫颈糜烂及疗法	(126)
4. 子宫颈炎及疗法	(132)
5. 子宫后屈症及疗法	(134)
6. 子宫内膜异位症的诊治	(137)
7. 滴滴愁——异常子宫出血及疗法	(145)
8. 子宫切除术	(146)
四、乳房疾病及疗法	(154)
1. 乳癌	(154)

目 录

2. 乳癌及其他	(165)
3. 急性乳腺炎及疗法	(172)
五、卵巢和经疾病及其疗法	(173)
1. 卵巢瘤	(173)
2. 痛经及疗法	(183)
3. 经前症候群	(186)
六、其他妇科病及其疗法	(187)
1. 德国麻疹	(187)
2. 亚瑟曼症候群	(189)
3. 雷文沙症候群	(191)
4. 再生不良性贫血	(193)
5. 骨盆腔感染——急性输卵管发炎	(199)
6. 披衣菌的感染	(201)
7. 产后发烧	(203)
8. 念珠菌感染	(205)
9. 妇女的困扰之一——腰酸背痛	(206)
10. 骨盆腔充血症候群	(209)
11. 孕妇腮腺炎	(210)
12. 产褥热	(212)
13. 神秘的分泌物	(214)
14. 为什么不孕	(216)
 第三章 怀孕分娩	 (219)
一、妊娠期保健策略	(219)
二、孕期保健策略	(229)
1. 孕期卫生	(229)
2. 孕妇的预防注射	(239)

3. 胎动	(240)
4. 迎接新生命	(242)
5. 胎教与孕期禁忌	(249)
6. 预防早产	(252)
7. 吸烟害处多多	(254)
8. 孕期乳房护理	(256)
9. 产前运动	(258)
10. 孕期常见的不适	(260)
11. 孕期的危险信号	(262)
12. 产兆的介绍	(264)
三、无痛分娩策略	(266)
1. 无痛生产	(266)
2. 减轻分娩的疼痛	(268)
3. 剖腹产术	(271)
4. 生产造成的会阴裂伤	(279)
5. 流产	(281)
四、产后保健和哺乳策略	(287)
1. 产后检查	(287)
2. 产后卫生	(288)
3. 产后忧郁症	(290)
4. 产后出血	(292)
5. 如何哺乳?	(294)
五、女性结扎术策略	(296)
1. 女性迷你结扎手术	(296)
2. 女性输卵管结扎	(298)
六、生男生女的偏方	(300)

第一章

保 健

一、月经规则术

1. 月经规则术

目前在世界各地积极推行家庭计划，但是迄今尚无十分完美的避孕方法，人类对于节育方面的努力，还是没有确实有效的办法来抑制人口快速膨胀的威胁。由于各国法律规定及观点的不同，对于人工流产合法化的问题各有各的看法，因此医学家们想出了一种叫做“月经规则术”的方法。就是在预期月经过程 14 天以内，不论是否怀孕，因为尚未成胎，将子宫内容物利用一种塑胶特制的卡门氏吸管及吸引筒吸取出来。这种方法是最简单、最安全、最经济又有效的方法。

一、月经规则术操作方法：

手术很简单，一般常用的真空塑胶吸引筒是卡门氏的 50cc 的吸引筒，它可产生 68cm 水银柱高的真空阴压，所用的吸管有两个勾口可搔爬子宫内壁，将子宫内容物全部吸出来，手术完成后可借吸引筒上的刻度测量出血量的多少，并可将吸引出来的内容物放在水中用肉眼或显微镜检查是否有绒毛或脱膜组织。一般吸管有二种 4mm（黄色）5mm（红色）6mm（青色）

等，不同直径的吸管，视月经过期之长短而分别选用不同的吸管。

二、月经规则术的优点：

(1) 手术简单安全、不必麻醉：平均 3—5 分钟即可将手术完成，在门诊部即可实施，不用麻醉，妇女接受这种手术只有一种轻微酸疼的感觉，生产过的妇女绝对可以忍受。未曾生产过的或特别敏感的妇女只要给予少量止痛剂或镇静剂即可手术，因为采用软性塑胶吸管，所以不必扩张子宫颈口，也没有子宫穿孔的危险。简单而安全是它的一大优点。

(2) 出血量少：平均手术的出血量大约 20cc 左右，几乎是正常妇女一次的月经量。

(3) 不必等到确定妊娠即可实施：一般以小便检验是否怀孕，必须等到月经过期两周以上方可确定，因此也可以早日解除妇女因月经不来而焦虑不安的心理。

(4) 副作用及合并症很少：比一般传统的子宫刮除术或电动真空吸引术要少很多，少数妇女只有恶心、头昏、子宫痉挛的感觉而已。大约有百分之一的妇女有子宫内容物残留及妊娠继续存在，因此手术后最好在一周以后再到医院做追踪检查，手术感染率也很少。

(5) 费用便宜：因为材料为塑胶，成本低廉，因此费用便宜。

(6) 可做为避孕方法失败后的有效补救办法。

三、月经规则术除了可用以调节月经外还可用于帮忙妇科的诊断及帮助家庭计划的推动。对于不孕症，月经不正常或异常的子宫出血或子宫体癌可由月经规则术取出子宫内膜做病理切片检查。对于不完全流产或早期葡萄胎的治疗也有帮助。如果要装置各种子宫内避孕器或服用避孕药丸，不必等到下次月

第一章 保 健

经来潮，在实施月经规则术后即可开始，可减少许多时间，而且可以提高避孕的接受率，利用机会劝导妇女避孕，如此可帮助家庭计划的推行。

世界各地人口的快速膨胀，带来人类的粮食问题及影响经济成长等问题，已迫使先进国家重新修订法律，承认以手术来中止怀孕为合法的避孕方法。在人口众多的印度也大力推行月经规则术，以缓和人口激增的压力。我们积极推行家庭计划，除了各种避孕方法外，月经规则术可用来做为避孕失败后的有效补救方法，相信对我们目前人口的压力问题，一定有所帮助。

2. 卫生保经

女子在步入少女时代后，所碰到的第一件困扰及切身的问题，就是月经的来临。当初经后，约有三十年左右的时间，都离不开每月一次的“来潮”。因此如何愉快的度过这段困扰的日子，也是每位妇女所最关心的。

月经周期

大多数女子的月经周期是 28 天，然而中间的变化很大，有人相隔三、四十天，也有人三、四个月才来一次，但只要每次来潮的日期很规则，而且身体没有任何不舒适的现象，都属正常。至于行经的时间也有很大的出入，平时是 4—6 天，但 2—8 天之范围亦属正常，如果超过八天，就被认为是不正常了。经期过长的人，容易造成疲劳、虚弱、头痛等现象。平均每次月经所损失的血量约为 50 至 60cc 左右，而来潮的第二、三天是经血最多的时期。

生理上的变化

很多妇女在来潮时，会有许多不舒服的情形发生。一般说来，来潮前多半会有一些预兆出现。例如来潮前两个星期左

右，会有乳房膨胀及肿痛的感觉，而且白带的量会增加。当来潮前，会有腰酸、腿酸、下腹部胀痛的感觉，乳头也较平日敏感。来潮时可能有疲倦、腹痛、腹泻及下部下坠的感觉。这些不舒服的情形，多半是由于精神太过紧张所引起的。但也有些是因内分泌的不平衡及发育不良所造成。但多半在经期过后就会恢复。

月经期间的注意事项

我们常常可以听到老一辈的母亲，告诉她们的女儿，当月经来时，不可以做这，不可以做那的！例如，不可以吃冰、绿豆汤、萝卜等凉性的食物，也不可以洗头发、洗下部，更不可运动，有房事行为等。有的母亲还禁止她们的女儿吃酸，或出外游玩。其实，这些古老的禁忌，在医学上是没有任何根据的！站在医生的立场，月经期间和平常没有什么不同，日常生活只要稍微小心即可。

(1) 饮食方面：像平时一样注意饮食的均衡，多摄取含蛋白质高的食物，如蛋类、肉类等，而且液体的补充亦须增加，如此，可加速新陈代谢，减轻经痛的情形。过热的食物，有时可造成经血的增加，但如果并非达到难处理的地步，可不必太过于限制。至于冰冷的饮料，可能会造成少数人的月经停止，但对多数妇女并无多大的影响。

(2) 身体的清洁：月经期间更应注意身体及局部的清洁，尤其是在夏天时，经血的腥味可能较平日强烈，故身体清洁的次数较平日多。由于月经期阴道内之酸性减低，对于细菌的抵抗力也减低，故清洗时，不可使用盆浴，应改用淋浴。局部可每日用温水洗涤两、三次。

至于所使用的卫生棉，应选择质地柔软，吸力强，且消毒完全的棉垫，最好是不要使用卫生纸，以免粗糙的表面磨擦皮

第一章 保 健

肤，造成皮肤的破损，棉垫须时时更换，每次大、小便后须更换，且最好每两小时换一次，如此，可预防经血留在棉垫上的时间过长，造成恶臭，同时可避免经血渗于外衣上。

(3) 运动及姿势：在经期，只要是自己的体力足够，可做适当的运动，但游泳最好避免，以免造成阴道内之感染。如果有经痛的情形，则最好减少剧烈的运动，增加休息的时间。此外，还须有良好的姿势，抬头挺胸，切忌弯腰驼背，否则更易引起腰背不适。

(4) 性生活：“月经期间是否可以有性行为？”这是许多人都想知道的问题。一般说来，只要夫妇有良好的卫生习惯，经期的房事行为并无多大害处。但在性行为以前及以后，应将阴部清洗及擦拭干净，如此感染细菌的机会比较少。但由于经期阴道内酸度减低，且有充血的现象，较易造成不适及细菌的感染，所以最好避免。

(5) 服饰：许多人在经期时，脸色显得较苍白，因此，不妨稍加修饰，显得较有精神，衣物及卫生裤方面，选择轻柔、通风的较适宜。

最后，特别要提的一点是情绪方面的舒畅，只要您对“月经”有了大概的认识，不把它当作是一种身体上的病症，心情也就开朗。如此，即可消除许多不舒适的产生，相信必能愉快的度过“月经来潮”的日子。

3. 初经的烦恼

张小姐已经十七岁了长得婷婷玉立，由于人长得漂亮，功课又好再加上平易近人，所以在学校里，是一位很出风头的人物，不管是演讲比赛、作文比赛或是学校的乐队，都有张小姐的出现，可是每当在夜深人静的时候，张小姐总是蒙在被窝里流泪，到底是为什么呢？张小姐的确是个学生的楷模，不过在

快乐的气氛里，张小姐总是无法把心中的疑惑解开。自从张小姐小学毕业后，在每一个月的某些日子，总会觉得肚子阵痛，情绪不稳定，而有时有头痛腰酸背痛的感觉，此种情形维持到最近，而其症状似乎是有增无减，此种内藏的痛苦是与日俱增。最后在不得已情况下张小姐才把隐藏多年的心情告之张妈妈，张妈妈在自觉对子女没有负起完全照顾的内疚之下，立即带张小姐去找妇产科医师。在妇产科医师的病历询问之下，才知道张小姐已经十七岁了，仍然没有初经。经过望诊，在外阴部可见明显的凸出现象，此该为无孔处女膜所引起的。

初经来临的差别很大，依据统计资料显示，北美洲女孩之平均初经年龄约为12岁半，就个人而言，其年龄最小为10岁或大至16岁。当初经年龄超过此下限和上限时，就被认为是过早或太迟。

依据统计数字显示，初经的年龄，乃一可遗传的行为，其受生理卫生的影响比种族或气候，来得深远。近年来，女性的绝经期，已越来越延后，即世界上每个角落的妇女，其初经年龄亦有稳定减少的趋势。

处女膜乃由尿生殖窦演变而来的胚胎性阴道区域。此不该与所谓之横阴道隔膜相混淆，若从尿生殖窦发生阴道之所在无法形成空腔，将会形成无孔处女膜，但此乃极少见的毛病。

无孔性处女膜，在青春发动期开始之前，很少被发现。此必作处女膜切开，其实阴道内含有澄清的粘液，此显然为子宫颈分泌物之积聚所致。若此病症是在青春发动期开始后才发生，则病人之征候是由经血所聚集而来。

形成无孔处女膜之原因：

(一) 处女膜为尿生殖窦的一部分形成的。如果发生障碍时尿生殖窦和子宫与阴道管则不相通，中间隔一中隔。

第一章 保 健

(二) 上皮窦和结缔组织的增生，产生闭合而形成无孔处女膜。

临床上的症状：

无孔处女膜如发生在青春期之前，则没有任何之症状，但可见透明且粘性的子宫颈分泌物的积聚，此称之为阴道积水。

无孔处女膜如发生在青春期之后，每个月或数周，会感觉有月经样的倦怠，但没有月经的来临亦即没有初经。同时依年月及月经量的积聚多寡而形成阴道积血、子宫积血、卵巢积血及腹腔积血。

其液体的 PH 值为 7.88，没有还原物、没有乳酸、没有葡萄糖、没有淀粉，而其色素为变性血红素，如果作细菌培养为无菌性的。

另外阴道会觉得膨胀，骨盆腔疼痛，其疼痛的程度会随着积聚阴道内的容量成正比。通常发生的年龄大多出现于十五岁，而很少延迟到十八岁。

有时候会有膀胱过敏的现象发生，例如：排尿频繁或排尿困难，甚至也会引起尿液的积聚。

外表上的征状：

身体方面及生理方面都很正常，例如营养发育都很正常，而第二性征例如乳房阴毛等的发育也是和常人一样的。

外阴部的征状：女阴外部是正常的，但翻开小阴唇，就可发现阴道的出口处，被一薄膜关闭。如果积聚在阴道内的液体很多，则会阴部会向下方膨出。

直肠方面的征状：充满液体的肿瘤占满骨盆腔，而使直肠向后。

处理的方法：施行外科手术。

(一) 小心的清洁外阴部，以免引起阴道内容物被细菌所

感染。

(二) 施行简易的处女膜切除术，并作“三角形瓣”。

(三) 施行十字形的切开，同时作处女膜之整形。

(四) 使用抗生素预防细菌之感染：

预后：

一旦经过适当的处理，预后良好，不会有后遗症发生。

4. 正常不正常

(1) 正常月经

本文第一部分讨论正常月经，第二部分讨论闭经问题，第三部分则为不正常月经。

月经给予妇女的，可说是酸甜苦辣，味味俱全。你可曾有这样的经验？当你想避孕时，突然月经不来，令你坐立不安！而当你是不孕症病人，接受治疗时月经不来，而确定是怀孕时，你是否喜极而泣？同样的‘月经’，能使人兴奋无比，也能使人忧心忡忡，废寝忘食的，对不对？

什么是正常的月经？每 18—42 天周期性的出血，每次出血量约 30—100 西西左右，每次来潮 2—7 天之久。所以月经的正常与否，范围很大。譬如你的月经周期，有时提早几天，有时延后几天，这都属于正常的不必要每一次都同一天来才算正常。又有时来多一点，有时少一点；有时日数短一点，有时长一点，也都是在正常范围里，不必担心。

为什么妇女有月经呢？当一个妇女，她的大脑、脑视丘、脑下垂体、卵巢及子宫都已发育成熟时，子宫内膜受到女性荷尔蒙及黄体素等等的作用，作周期性的成长及脱落，即子宫内膜脱落引起的出血，就是月经。所以，没有子宫时，就不会有月经。有一些病人，常常问：“子宫拿掉，月经不是跑到肚子里面吗？”又常问：“没有月经，不是变得男性化了吗？”没有