

CCTV中央电视台

健康之路[®]

名家会诊 妇科常见病



邹强 沈坤炜 郎景和 张震宇 张宗芳 赵红 主讲

经典节目
健康行动

现代出版社

随书赠送3张VCD

图书在版编目(CIP)数据

名家会诊妇科常见病 / 邹强等编著. —北京: 现代出版社, 2003
(CCTV 健康之路系列)

ISBN 7-80188-158-3

I. 名… II. 邹… III. 妇科病: 常见病—防治

IV. R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 111426 号

主 讲: 邹 强 沈坤炜 郎景和 张震宇 张宗芳 赵 红

总 策 划: 吴江江

责任编辑: 柴 萌

资料整理: 柴 萌

美术编辑: 程阳阳

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: (010)64267325 64240483 (兼传真)

电子邮箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京新华印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 8

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 00001 ~ 30000 册

书 号: ISBN 7-80188-158-3

定 价: 29.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



《健康之路》丛书编委会

主 任：尹 力 熊文平
副 主 任：魏淑青 段忠应 金 岩
编 委：吕 芸 侯 昊 解凡琪
刘 萍 王志强 渠晓曦
总 策 划：解凡琪 刘 萍
主 编：王志强 渠晓曦
编 辑：杨 烁 胡晓梅 警 莹 王淑阿
严 玫 郑冰洁 袁满嘉

《健康之路》丛书光盘制作

出 品 人：金 岩
制 片 人：段忠应
出版策划：解凡琪 刘 萍
责任编辑：渠晓曦

《健康之路》栏目主创人员

制 片 人：段忠应
主 编：吕 芸
编 导：王洪有 修月川 李 颖 李 寒 晓 荣
田丰歌 陈 波 纪 萌 李晔丽
主 持 人：经 蓓 冉宗瑜 张 毅 钱 婧
摄 像：盛宝强 戴尚亚 陈志博
编辑助理：王 群
制 片：李 柠 毛元朋
制片主任：曹广来

《健康之路》节目播出时间

直 播 版 （二套） 首播 周一至周五 10：50
重播 周一至周五 24：35
周 末 版 （一套） 周三 15：25

目 录

一、女性健康 护胸有方	02
健康快乐新女性	08
女性长寿的奥妙	16
女性的生理期滋补	18
妇女补钙的特点	20
职业女性的“八忌”	26
妇科疾病的早期征兆	34
妇科疾病的治疗	47
宜看中医的妇科病症	49
乳腺癌的高危因素	55
如何进行乳房的自我检查	62
如何进行妇科肿瘤的自查	65
怎样选择合适的胸罩	70
乳房不适怎么办	73
乳房的日常保健	78

二、防治疾病 关注健康	84
与丈夫有关的妇科病	90
运动失当引发的妇科病	92
常见的月经病	97
何谓“功血”	105
痛经的治疗与调理	112
妇科肿瘤都有哪些症状	122
子宫肌瘤会影响生育吗	131
卵巢肿瘤的防治	134
女性不孕的原因与诊断	143
警惕宫外孕	148
预防子宫脱垂	151
更年期忧郁症的治疗与调养	159

三、卫生保健 益寿延年	164
女性生理期卫生	171
妇科保健常识	174
经期保健“七不宜”	182
卫生巾的选择与使用	184
怀孕期的禁忌	190
“坐月子”应注意些什么	198
产后请做保健操	201
附件炎是怎样发生的	207
尿道炎和子宫颈炎防治	213
妇女外阴炎的种类	220
白带异常是怎么回事	222
妇女的性保健	229
性病的相关内容	238

台
健康之路^⑤

名家会诊

妇 科 常 见 病

邹 强 沈坤炜 郎景和 张震宇 张宗芳 赵 红 主讲



现代出版社



女性健康 护胸有方



中央电视台
健康之路

主讲人

邹 强：主任医师，复旦大学附属华山医院外科副主任，上海华山东方乳外科医院院长，乳外科主任，上海医学会外科学委员会委员，1993年上海医科大学研究生院博士毕业，擅长各种乳腺疾病的诊断和治疗。

沈坤炜：主任医师，复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科副主任，复旦大学乳腺癌研究所副所长，中国抗癌协会乳腺癌专业委员会委员，曾以访问学者身份赴美国研修，参与编写学术专著五部，主编科普专著一部。

主持人：这里是中央电视台“健康之路”节目。今天我们跟中青年女性朋友一起聊聊关于乳腺疾病的相关问题。这个年龄段的女性朋友容易患哪些乳腺疾病？乳腺小叶增生到底会不会癌变？今天我们请到了两位乳腺疾病方面的专家：一位是来自复旦大学附属华山医院的外科副主任邹强教授，另一位是复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科副主任沈坤炜教授。二位好，欢迎来参加我们的直播节目。

主持人：我们首先就观众朋友提出的问题进行解答：北京西城区的张女士，36岁，经常在月经前乳房疼痛，并不严重，不触及的时候疼痛不明显，她想问一问是不是得了乳腺疾病？

沈坤炜：月经前乳房疼痛是非常常见的，并不是乳腺疾病，而是一种正常的生理现象，一般不需要特别治疗，但是，张女士已经36岁了，我还是建议她到医院里找专科医生做一个全面检查。如果专科医生说你的乳腺没有什么特别的疾病，那么您可以放心，也用不着治疗，大多数情况下，疼痛是可以缓解的。

主持人：月经前期的乳房胀痛是很普遍的现象，一般不要紧。

沈坤炜：乳房疼痛在女性当中确实非常常见，但是如果她的疼痛持续超过六个月，又影响到了工作、学习、生活，那么在这种情况下还是要做一些药物治疗的。

主持人：就是说如果疼得厉害，持续时间又长，就要吃些药缓解一下。还有一位北京海淀区的李女士，40岁，最近参加单位组织的体检，医生说她有小叶增生，但是她没有感到乳房疼痛，这到底是不是小叶增生？她对这个诊断还不太相信。

邹强：小叶增生确实是以疼痛为主，但是疼痛和增生不一定成正比，有的病人的乳腺很疼，但她的增生不一定很厉害，有的病人恰恰相反，没有特殊的症状，但无意当中发现有增生或是增生很严重。希望李女士还是听从体检医生的话，最好去医院做进一步的检查，不要自己

不当事。

主持人：山西大同的一位刘女士，28岁，小叶增生已经很多年了，最近医生又说她得了纤维腺瘤，这两种病是一回事吗？

沈坤炜：小叶增生和纤维腺瘤是两种完全不同的疾病，小叶增生是乳腺增生的疾病，纤维腺瘤是一种良性乳腺肿瘤。小叶增生在正常女性中非常常见，大概有50%处于生育年龄的妇女都有小叶增生，如果这些女性再有纤维腺瘤的话，那么就是同时患有两种乳腺疾病。这个刘女士就是既患有小叶增生又患有纤维腺瘤。

主持人：哦，就是说两种病都可能同时得上。

健康快乐新女性

现代女性新的生活观念和生活活力就渗透在那些平淡琐碎的生活细节当中,健康快乐是可以自我把握的,轻松度过每一天,天天拥有好心情不是梦。

健康生活 有备无患

定期健康检查。不要等生病了才去医院,平日的健康检查不会太繁琐,却减少许多危险,省事又安心。

多处于光线充足的环境。光线有防止忧郁的作用。光线愈弱,人的情绪愈低落;光线亮一点,有助于心情愉快。

保持空气湿润。在空气干燥的环境中,喉咙容易干涩发炎。如果室内湿度太低,可放一杯水,加几滴香精使满室清爽,要么就干脆购买加湿器为湿度加把劲。

勤运动。每天清晨起床后可以散散步、跳跳绳。跳绳是一件既简单又有趣的锻炼，不会费时很久，也不会耗力太多，一举数得，何乐而不为呢？

按摩鼻尖。用力以手心压住鼻尖，以不痛为原则，画圆周般按摩30秒，能放松神经、促进消化，不妨一试。

倾听海涛声。自然界中最能使人心情放松的，莫过于波涛声。海涛拍岸声、海鸥叫声……如无法亲临海边，可找一张收录这些美好声音的情境音乐磁带或CD，工作完以后，听一听，尽管处于闹市，也宛如身在海边。

做个森林浴。暂时放下所有的事情，把心情掏空，在森林里让氧气充满大脑和心房，自然心旷神怡。

多吃蔬菜、水果。蔬菜、水果具有抗癌作用，无论生食熟食，每天应食用够量，最有益的是绿叶蔬菜、洋葱、樱桃、李子和苹果。但不要吃得太多豆芽。豆芽中含有植物性动情激素，育龄女性吃得太多容易引起月经紊乱，不易受孕；然而豆芽又有预防及治疗骨质疏松的功效，所以一周不超过两次为好。

多吃黑麦面包。黑麦面包富含纤维素，可减低动

脉血压，增进血液中糖的代谢，保证每天吃 30 克对健康十分有益。

适量食肉。一般人认为肉类制品有碍健康，事实上只要适量，就不会引起胆固醇过高。相反，肉类还能提供一部分脂肪酸，还原激素及蛋白质和维生素 B 群。

多喝绿茶。绿茶利尿，可预防腹泻，降低胆固醇，甚至能预防直肠癌、食道癌。总之，多喝绿茶好处多多。

吃点巧克力。巧克力不只好吃，也有助于减轻焦虑的情绪，和葡萄酒一样，它具有氧化作用。不过为了身材着想，最好不要过量。

餐后吃糖果。单独吃糖，容易马上形成脂肪，而且驱之不去，但是身体对糖的需求也不可忽视，可在餐后吃一点糖果。

补脑。维生素 B 群对脑力劳动者来说非常重要。如果睡眠质量不好，应多吃动物肝脏、新鲜蔬果；增强记忆力，应多吃肉类、鱼类、蛋类和奶制品；神经系统的协调需要维生素 B6，且要和镁相配合，所以巧克力、小麦胚芽、海产品、干果是最好选择。

铁质补血。经期不正常、经量多或周期缩短的女

性,由于经血丢失较多而容易缺血。想要精力充沛不贫血,必须吸收铁质。含铁多的食物有鱼肉类、豌豆,同时还要服维生素C,能使铁质的吸收量增加5倍。

补充维生素E。维生素E具有抗氧化功能,能预防皮肤癌,可从植物油、谷类、核桃、绿叶蔬菜和蛋类中摄取,但记住,不要过度暴晒在阳光下。

少穿高跟鞋。经常穿过高的高跟鞋,不但易造成脚腕损伤,也可能闪腰,尤其是细高跟鞋,对健康有害无益。

从早到晚 科学安排

早晨6点钟,从睡梦中醒来,内分泌功能开始活跃。这个时候起床,不用匆忙,动作以舒缓为好。8点钟,是心脑血管病容易发作的时段,此时可以吃早餐,新陈代谢会非常顺利。9点钟,疼痛和恐怖感最小,是去医院看病,特别是治疗口腔疾病的最好时间。10点钟时,精神状态最好,比较适合参加公务谈判,完成各种教学任务和通过考试。11点钟,如果想吃奶油蛋糕,最好在这时而不是在午饭后。这时,脂肪会转化为能量,而不会贮存在腹部和大腿。