

丛书名誉主编/林菊英 丛书主编/蔺惠芳

常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书

妇女健康

社区护理与自我管理

FUNÜJIANKANGSHEQUHULIYUZIWOGUANLI

主编◎潘苏彦 张运平

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国疾病预防控制中心/编 中国疾病预防控制中心/编

中国疾病预防控制中心/编 中国疾病预防控制中心/编

妇女健康

社区护理与自我管理

中国疾病预防控制中心/编 中国疾病预防控制中心/编

中国疾病预防控制中心 编

中国疾病预防控制中心 编

常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书



丛书名誉主编 林菊英

丛书主编 蔺惠芳

妇女健康社区护理与自我管理

FUNÜ JIANKANG SHEQU HULI YU ZIWO GUANLI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

责任编辑：李本，封面设计：李本，北京，中国图书出版集团

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女健康社区护理与自我管理 / 潘苏彦, 张运平主编. —北京:
人民军医出版社, 2010.1

(常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书)

ISBN 978-7-5091-3354-5

I. ①妇… II. ①潘… ②张… III. ①妇科学: 产科学:
护理学 IV. ①R473.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 224633 号

策划编辑: 吴 磊 张忠丽 文字编辑: 李 焱 责任审读: 吴 然
出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8751

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.5 字数: 156 千字

版、印次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~3000

定价: 25.00 元

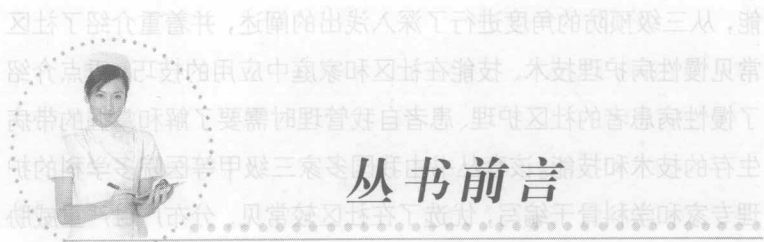
版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

本书编者综合现代妇女预防、保健、临床与家庭护理方面的知识和多年的临床经验,根据妇女各生理发育期的不同生理、心理特点,系统介绍了现代妇女保健理论及其新理念、新知识、新技术。本书理论联系实际,科学性、实用性强,适合基层医护人员学习参考。



丛书前言

当今，“健康是一项基本人权”的观点日益深入人心，“建立基本医疗卫生制度，提高全民健康水平”已写入胡锦涛总书记在中国共产党第十七届代表大会的报告中。为了更好地体现卫生服务的可行性与公平性，真正实现 20 世纪 WHO 提出的全球卫生战略目标，建立适合我国国情的卫生保健体系，大力发展社区卫生服务至关重要。社区护理人员是维护健康、预防疾病，对影响健康的危险因素进行干预的主要执行者。社区护理与家庭护理在国外已有数十年的历史，在我国则刚刚起步。目前，在社区护理工作实践中，存在着护理人员的专业知识陈旧和技能低下，缺乏与此相关的教材及技能培训等问题。为了满足社区和家庭护理需要，从生理、心理、社会、环境等方面关注人群的健康，让社区护士能熟练掌握新知识、新观念、新技术，满足以家庭为单位、以健康为中心，为慢性病患者服务的需求，丛书编委会组织我国护理界的专家编写了《常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书》。

本丛书内容主要包括日常生活保健、消除慢性病危险因素、患病后疾病的症状控制、并发症的预防及带病生存应掌握的基本技

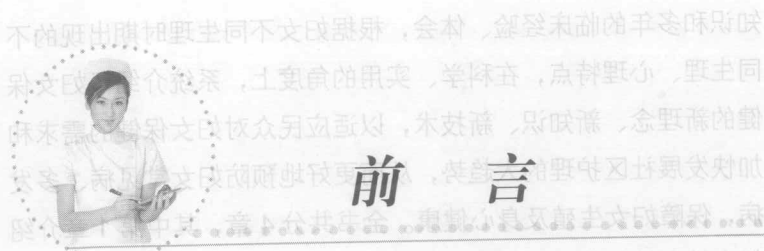
能,从三级预防的角度进行了深入浅出的阐述,并着重介绍了社区常见慢性病护理技术、技能在社区和家庭中应用的技巧;重点介绍了慢性病患者的社区护理、患者自我管理时需要了解和掌握的带病生存的技术和技能。该套丛书由我国多家三级甲等医院多学科的护理专家和学科骨干编写,优选了在社区较常见、分布广且严重威胁健康的疾病,如糖尿病,脑血管病,心血管病,肾脏病,恶性肿瘤,心理疾病,妇女、儿童和老年的社区保健与慢性病防治等。该书不仅介绍了慢性病的社区管理及教育患者学习自我护理技能,对社区护士提高业务水平、促进病患康复、减少医疗费用、提高患者生活质量具有指导作用,也弥补了我国社区护理在慢性病管理与护理方面缺乏实用教材的现状,对我国社区护理的持续、高速发展将起到积极的推动作用。

本书在编写过程中得到多位医学专家的指导,在此一并致以诚挚的谢意。本书内容通俗易懂,图文并茂,实用性强。在撰写过程中编者查阅了大量国内外文献,结合我国的国情,力求做到依据科学证据论述明确。

由于我国与西方国家的国情和文化背景存在较大差异,加之作者在社区护理方面的经验有限,撰写我国首套《常见慢性病社区护理与自我管理系列丛书》可供借鉴的资料不多,故对本书的错误和疏漏之处,恳请同仁和读者给予批评指正,以促进我国社区护理稳步健康发展。

林菊英

2008年1月



前言

社区护理是护理学专业领域中的一个新课题，是社会、科技发展以及护理模式转变的必然产物，亦是促进健康、预防疾病和恢复健康的重要途径。其中，妇女健康问题的社区护理是针对妇女进行整体、连续的健康管理，根据女性生理特点及其影响因素，以预防保健为中心，针对妇女一生中的不同阶段，运用多学科知识和技术，对妇女进行良好的健康保护和健康促进。妇女保健工作是社区卫生服务中的重要组成部分，加快社区妇女保健工作的发展，是我国现阶段卫生体制改革中社区卫生服务的一项重要内容，该项工作的质量直接影响着我国人口政策的实施和效果，事关民族兴旺、国家富强，是实现经济可持续发展的重要条件。

鉴于此，北京市海淀区卫生局组织，海淀妇幼保健院牵头，北京市海淀区医院、北京市世纪坛医院参加，多学科的专业人员共同编写了本书。为使内容更加实用，本书编者还特别邀请了多位专家对初稿进行审评，并邀请一线的社区护士对初稿提出使用与修改意见。在撰写过程中，编者查阅了大量文献和循证护理方面的参考资料，结合现代妇女预防、保健、临床与家庭护理方面的

知识和多年的临床经验、体会,根据妇女不同生理时期出现的不同生理、心理特点,在科学、实用的角度上,系统介绍了妇女保健的新理念、新知识、新技术,以适应民众对妇女保健的需求和加快发展社区护理的大趋势,从而更好地预防妇女常见病、多发病,保障妇女生殖及身心健康。全书共分4章,其中第1章介绍妇女健康社区护理与保健的相关知识;第2章介绍妇女不同生理时期的保健;第3章介绍妇女常见未分化健康问题的预防与护理;第4章介绍常见妇科疾病的社区防治与护。

本书在编写过程中得到了北京市海淀区孙宝启副区长的关怀和支持,亦得到在北京大学第三医院李诗兰教授、丰台区妇幼保健院院长史坤翀主任医师、宣武区妇幼保健院王连成主任医师等多位专家的帮助,在此一并深表谢意。

由于编者在社区妇女保健及护理工作方面的经验有限,且是撰写我国首本妇女社区护理与健康管理方面的书,可供借鉴的资料不多,加之时间仓促,疏误之处恳请同行和广大读者不吝赐教。

编者

2009年11月



目 录

第 1 章 妇女健康社区护理与保健的相关知识	(1)
第一节 女性的生长发育	(1)
第二节 妇女保健的重要意义	(22)
第三节 社区健康教育与健康促进	(24)
第 2 章 妇女不同生理时期的保健	(32)
第一节 女童的卫生保健	(32)
第二节 青春期保健	(34)
第三节 婚前及孕前保健	(49)
第四节 孕期及产后保健	(69)
第五节 围绝经期保健	(115)
第六节 老年期保健	(123)
第 3 章 妇女常见未分化健康问题的预防与护理	(130)
第一节 泌尿系统问题的预防与护理	(130)
第二节 循环系统问题的预防与护理	(137)
第三节 其他健康问题的预防与护理	(141)



第4章 常见妇科疾病的社区防治与护理	(150)
第一节 妇科疾病的普查普治	(150)
第二节 妇科常见疾病的治疗与护理	(153)
第三节 女性生殖器官肿瘤的预防与筛查	(159)
第四节 乳腺疾病的预防与筛查	(164)
第五节 妊娠期常见疾病的治疗与护理	(173)
参考文献	(195)

(1)	妇科疾病的普查普治	第一章
(1)	妇科疾病的普查普治	第二章
(33)	妇科疾病的普查普治	第三章
(44)	妇科疾病的普查普治	第四章
(53)	妇科疾病的普查普治	第五章
(53)	妇科疾病的普查普治	第六章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九章
(64)	妇科疾病的普查普治	第十章
(64)	妇科疾病的普查普治	第十一章
(64)	妇科疾病的普查普治	第十二章
(64)	妇科疾病的普查普治	第十三章
(64)	妇科疾病的普查普治	第十四章
(64)	妇科疾病的普查普治	第十五章
(64)	妇科疾病的普查普治	第十六章
(64)	妇科疾病的普查普治	第十七章
(64)	妇科疾病的普查普治	第十八章
(64)	妇科疾病的普查普治	第十九章
(64)	妇科疾病的普查普治	第二十章
(64)	妇科疾病的普查普治	第二十一章
(64)	妇科疾病的普查普治	第二十二章
(64)	妇科疾病的普查普治	第二十三章
(64)	妇科疾病的普查普治	第二十四章
(64)	妇科疾病的普查普治	第二十五章
(64)	妇科疾病的普查普治	第二十六章
(64)	妇科疾病的普查普治	第二十七章
(64)	妇科疾病的普查普治	第二十八章
(64)	妇科疾病的普查普治	第二十九章
(64)	妇科疾病的普查普治	第三十章
(64)	妇科疾病的普查普治	第三十一章
(64)	妇科疾病的普查普治	第三十二章
(64)	妇科疾病的普查普治	第三十三章
(64)	妇科疾病的普查普治	第三十四章
(64)	妇科疾病的普查普治	第三十五章
(64)	妇科疾病的普查普治	第三十六章
(64)	妇科疾病的普查普治	第三十七章
(64)	妇科疾病的普查普治	第三十八章
(64)	妇科疾病的普查普治	第三十九章
(64)	妇科疾病的普查普治	第四十章
(64)	妇科疾病的普查普治	第四十一章
(64)	妇科疾病的普查普治	第四十二章
(64)	妇科疾病的普查普治	第四十三章
(64)	妇科疾病的普查普治	第四十四章
(64)	妇科疾病的普查普治	第四十五章
(64)	妇科疾病的普查普治	第四十六章
(64)	妇科疾病的普查普治	第四十七章
(64)	妇科疾病的普查普治	第四十八章
(64)	妇科疾病的普查普治	第四十九章
(64)	妇科疾病的普查普治	第五十章
(64)	妇科疾病的普查普治	第五十一章
(64)	妇科疾病的普查普治	第五十二章
(64)	妇科疾病的普查普治	第五十三章
(64)	妇科疾病的普查普治	第五十四章
(64)	妇科疾病的普查普治	第五十五章
(64)	妇科疾病的普查普治	第五十六章
(64)	妇科疾病的普查普治	第五十七章
(64)	妇科疾病的普查普治	第五十八章
(64)	妇科疾病的普查普治	第五十九章
(64)	妇科疾病的普查普治	第六十章
(64)	妇科疾病的普查普治	第六十一章
(64)	妇科疾病的普查普治	第六十二章
(64)	妇科疾病的普查普治	第六十三章
(64)	妇科疾病的普查普治	第六十四章
(64)	妇科疾病的普查普治	第六十五章
(64)	妇科疾病的普查普治	第六十六章
(64)	妇科疾病的普查普治	第六十七章
(64)	妇科疾病的普查普治	第六十八章
(64)	妇科疾病的普查普治	第六十九章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七十章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七十一章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七十二章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七十三章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七十四章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七十五章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七十六章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七十七章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七十八章
(64)	妇科疾病的普查普治	第七十九章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八十章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八十一章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八十二章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八十三章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八十四章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八十五章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八十六章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八十七章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八十八章
(64)	妇科疾病的普查普治	第八十九章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九十章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九十一章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九十二章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九十三章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九十四章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九十五章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九十六章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九十七章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九十八章
(64)	妇科疾病的普查普治	第九十九章
(64)	妇科疾病的普查普治	第一百章

第 1 章

章

妇女健康社区护理与保健的相关知识

第一节 女性的生长发育

一、女性体格的生长发育

(一) 儿童期

儿童在 10 周岁以前，性器官发育处于静止期，男、女儿童之间差别不大。生长发育是儿童期的主要生理特征，体重与身高迅速增长（表 1-1）。4~5 个月时的体重约为出生时的 2 倍，1 周岁时为 3 倍，2 周岁时为 4 倍。体重计算公式为：

1 岁以后体重 (kg) = 年龄 (岁) × 2 + 7 (或 8)

女童身高的增长受种族、遗传和环境的影响，且与长期营养状况有关。身高的增长在第 1 年最快，平均增长 25cm；第 2 年平均增长 10cm；以后直至青春前期平均每年增长 4~5cm。常用计算身高公式为：

1 岁以后平均身高 (cm) = 年龄 (岁) × 5 + 80

女童各器官的发育与体格发育的规律不平行。脑的发育在出生头 2 年最快，5 岁时脑的大小和重量已经接近成人水平。淋巴系统在出生后发育很快，到青春期达顶峰。



表 1-1 世界卫生组织 0~6 岁女童体格心智发育评价标准

年龄	体重 (kg)	身高 (cm)	心智发育
初生	2.7~3.6	47.7~52.0	卧抬头, 对声音有反应
1 个月	3.4~4.5	51.2~55.8	伏卧抬头 45°, 能注意父母面部
2 个月	4.0~5.4	54.4~59.2	伏卧抬头 90°, 笑出声、尖声叫、应答性发声
3 个月	4.7~6.2	57.1~59.5	伏卧抬头, 两臂撑起, 抱坐时头稳定, 视线能跟随 180°, 能手握手
4 个月	5.3~6.9	59.4~64.5	能翻身, 握住摇荡鼓
5 个月	5.8~7.5	61.5~66.7	扶坐, 头不下垂
6 个月	6.3~8.1	63.3~68.6	坐不需支持, 听声转头, 自喂饼干, 握住玩具不被拿走, 怕羞, 认出陌生人, 方木能递交
8 个月	7.2~9.1	66.4~71.8	能扶东西站, 会爬, 无意识叫爸爸、妈妈, 咿呀学语, 躲猫猫, 听得懂自己的名字, 会摇手再见
10 个月	7.9~9.9	69.0~74.5	能自己坐, 扶住行走, 自己熟练协调地爬, 理解一些简单的词汇, 如“到这儿来”, 自己哼小调, 说一两个字
12 个月	8.5~10.6	71.5~77.1	能独立行走, 有意识叫爸爸、妈妈, 用杯喝水, 能辨别家人的称谓和家庭环境中熟悉的物体
15 个月	9.1~11.3	74.8~80.7	走得稳, 能说 3 个字短句, 模仿做家务, 能叠两块积木, 能体验与成人一起玩的愉快心情



眼毒青 续表

年龄	体重(kg)	身高(cm)	心智发育
18个月	9.7~12.0	77.9~84.0	能走梯,理解指出身体部分,能脱外套,自己能吃饭,能识别1种颜色
21个月	10.2~12.6	80.6~87.0	能踢球,举手过肩抛物,能叠四块积木,喜欢听故事,会用语言表示大小便
2岁	10.6~13.2	83.3~89.8	两脚并跳,穿不系带的鞋,区别大小,能识2种颜色,能识简单形状
2.5岁	11.7~14.7	87.9~94.7	独脚立,说出姓名,洗手会擦干,能叠8块积木,常提出“为什么”,试与同伴交谈,相互模仿言行
3岁	12.6~16.1	90.2~98.1	能从高处往下跳,能双脚交替上楼,会扣纽扣,会折纸,会涂糰糊粘贴,懂饥、累、冷,会用筷子,能翻1页书
3.5岁	13.5~17.2	94.0~101.8	知道颜色,不再缠住妈妈,开始有想像力,自言自语
4岁	14.3~18.3	97.6~105.7	能独立穿衣,模仿性强
4.5岁	15.0~19.4	100.9~109.3	能说简单反义词,爱做游戏
5岁	15.7~20.4	104.0~112.8	解释简单词义,识别物件原料
5.5岁	16.5~21.6	106.9~116.2	开始抽象逻辑思维,自觉性、坚持性、自制性有明显表现
6岁	17.3~22.9	109.7~119.6	想像力丰富,情绪开始稳定



（二）青春期

青春期是指少年开始发育，进入成熟期，即由少年到成年的过渡时期，在人体生长发育过程中占一半或更多一些时间。青春期中是人体生长发育的第二个高峰，身高、体重迅速增长，各脏器（如心、肺、肝）功能趋向成熟，各项指标达到或接近成人标准。

青春期分为3个阶段。①青春早期：第二性征出现至月经初潮（9~12岁），此阶段生长突增最明显；②青春中期：月经来潮，并以第二性征和性器官发育为主（12~13岁）；③出现周期性排卵月经至生殖功能成熟，第二性征发育近似成人，体格的生长发育缓慢并逐渐停止（16~20岁）。

下面从女性进入青春期后在身高、体重、肌肉和脂肪组织方面的发育逐一阐述。

1. 身高 女性生长迅速起始年龄比男性早1~2年，在12~13岁时往往就可以达到突增高峰。这一年的生长速度比青春前期约增长1倍，每年可达5~7cm，最高每年可增长9~10cm。达到高峰后，生长速度很快下降，一般至15~16岁以后，生长速度减慢或停止。

2. 体重 青春期的体重也有大幅度增长，但不像身高那样有明显的生长高峰。青春期体重的增长主要是骨骼、肌肉及脂肪的生长，也包含内脏器官和皮下组织的生长。

3. 肌肉和脂肪 女孩的脂肪组织在青春期开始后就逐渐增加，在雌激素的影响下，体内脂肪持续增多，而且聚集在腰部、臀部、大腿和胸部，逐步形成有女性特点的体型。

4. 内脏器官 青春期不但身高、体重迅速增长，而且神经系统和内脏器官等的生理功能都在迅速增强。

（1）脑：此期，脑的发育在重量和容量上的变化虽不大，但脑神经结构逐步发育到基本接近成年。脑对机体的调节功能增强，思维活跃，对事物的反应能力提高，求知欲旺盛，易接受新鲜事



物,各种精细动作比较准确、协调,推理分析能力和记忆力都有加强。同时,大脑皮质的兴奋性较强,遇事易冲动,思维和意志力较差,但可塑性强。

(2) 心:心脏重量比出生时增长 10 倍,心肌增厚,心肌纤维比童年显著增粗,心收缩力增强,张力增加,血压及心排血量明显增加,脉搏逐渐变慢,接近成人标准,心功能显著增强。到十七八岁,心脏每搏输出量为 60~70ml,血压 12~18/8~12kPa (90~140/60~90mmHg),已接近成人。

(3) 肺:肺重量增加为出生时的 9 倍,肺活量 10~13 岁为 1 400ml,14~15 岁为 2 000~2 500ml。

另外,丘脑下部、垂体、甲状腺、肾上腺等的发育及各种激素的分泌,进一步促使全身组织迅速发育。

青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄及发育程度和遗传、营养、情绪、社会经济因素等均有密切关系。这一时期的身心健康为壮年、老年的健康打下基础,对推迟衰老、延长寿命,起着积极作用。

二、女性内分泌变化

(一) 儿童期

1. 肾上腺 胚胎皮质于生后第一年末消失,而永久性皮质则最终形成肾上腺皮质部分。至 6~8 岁时,肾上腺分泌的睾酮(T)开始增加,至儿童期晚期雄烯二酮(A2)水平明显上升,表现为腋毛和阴毛的生长(常早于月经初潮 2 年左右)。

2. 甲状腺 甲状腺素于出生后第 1 年逐渐达到成人正常水平。其主要功能为加速组织代谢、分化和成熟。研究发现,女孩随年龄增长,血中甲状腺素和促甲状腺激素释放激素水平有下降趋势,特别是在阴毛初现和乳房发育前,甲状腺素分泌逐渐减少。

3. 卵巢激素 由于卵巢处于未被唤醒的静止状态,儿童期



雌、孕激素均呈持续低水平。卵巢分泌的睾酮很少，而肾上腺分泌的睾酮至儿童期，特别是儿童晚期分泌增加，成为生长迅速的重要因素。

4. 生长激素 生长激素由腺垂体分泌，为调节体内物质代谢的重要激素，能促进骨骼生长，全身各组织细胞增生肥大，并促进蛋白质合成和脂肪的利用。在整个儿童期，生长激素的分泌特点是只在睡眠时分泌，随年龄的增长而达分泌高峰，至儿童期晚期进入昼夜分泌状态，但仍以夜间分泌为主，故充足的夜间睡眠对儿童身高增长发育有重要意义。

5. 催乳素 催乳素有类生长激素的作用。但整个儿童期催乳素均维持持续低水平状态。自儿童期晚期，卵巢开始发育，雌激素水平略有增加时，血中催乳素水平逐渐上升。它是促使乳房发育的因素之一。

6. 褪黑素 褪黑素是松果体分泌的激素之一，婴幼儿期褪黑素的分泌量最高，随年龄的增长，出现明显的昼夜分泌变化，但分泌量并不随年龄增长而改变。研究发现，褪黑素对哺乳动物有抑制性腺发育的作用，可能通过对下丘脑促性腺激素释放激素释放的抑制而起作用，并认为褪黑素有阻止性早熟的作用。

7. 促性腺激素释放激素 儿童期，下丘脑对卵巢激素负反馈作用高度敏感（2~4岁时最强），少量的卵巢激素即可抑制促性腺激素释放激素的分泌。大约到9岁时，下丘脑对卵巢激素的敏感性开始下降，促性腺激素释放激素的分泌才有所增加。

（二）青春期

神经内分泌系统对少女的生长发育起着十分重要的作用。下丘脑—垂体—卵巢（H-P-O）轴的迅速发育及其功能的充分发挥，是青春期神经内分泌变化的主要组成部分，也是少女性发育逐渐成熟的基础。女性身体上的变化过程无一不与该期内分泌功能及特点有关。