

女性

生殖保健 与妇科病防治

著名妇幼保健与妇产科专家共同编写 告诉女性朋友生殖保健最重要的内容

把握幸福和美丽人生

DING HUI

NÜXING SHÈNGZHÌ BAOJIAN YU FUKETING FANGZHI

◎ 丁 辉 主 编

新 华 出 版 社

女性 生殖保健 与妇科防治

《妇产科学》第9版教材配套用书

中国医药出版社

ISBN 978-7-5067-8000-0

（中国医药出版社）（中国医药出版社）（中国医药出版社）（中国医药出版社）（中国医药出版社）

中国医药出版社



女性生殖保健与 妇科病防治

主 编：丁 辉

副主编：吴玉梅 张 玮 邱立平

审 阅：黄醒华 郎景和

编 委：丁 辉 马晓年 方 芳

齐庆青 邱立平 吴玉梅

张 玮 董翠英 韩历丽

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性生殖保健与妇科病防治/丁辉主编

北京: 新华出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5011-8829-1

I. 女… II. 丁… III. ①女生殖器—保健—基本知识 ②妇科病—防治—基本知识

IV. R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 098501 号

女性生殖保健与妇科病防治

主 编: 丁 辉

策 划: 刘云华

责任编辑: 刘云华

漫画插图: 马古纯

封面设计: 肖 东

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

网 址: <http://press.xinhuanet.com> <http://www.xinhupub.com>

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

照 排: 新华出版社照排中心

印 刷: 北京新魏印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 180 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8829-1

定 价: 29.80 元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: (010) 89201322

前 言

21 世纪是生命科学的世纪，经济文化的高速发展，为科学研究奠定了坚实的基础。遗传密码的发现，大脑思维活动的研究，免疫学的进展，等等，使生命的奥秘进一步揭开了它神秘的面纱。在这飞速发展的时代，面对着挑战与竞争，人们对自身价值的认识开始转变，对健康的需求也随之增高。妇科疾病发病率快速攀升，宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌、乳腺癌已成为导致女性死亡的重要杀手，广大群众对医务界的期望已远远不满足于有病看病，而是要求预防疾病，要求对亚健康状态及早认知；更要求通过保健来达到真正的健康。人们不仅期望着长寿，更期望高质量的长寿，从而进一步实现人们创造生活、享受生活的美好理想。

世界卫生组织（WHO）早在 1985 年就重新确定了健康的定义。健康不只是身体没有疾病，而是生理、心理和社会适应的完美状态。伴随着可持续发展概念的提出，20 世纪 90 年代又提出了生殖健康的新概念。生殖是人类繁衍的一种基本功能，生殖健康涉及到生育男女和他们的后代，广义而言，其涉及人类与社会相适应的生育数量和可能达到的最佳生命质量。因此，生殖不仅包含性健康、生育数量及生殖过程中的健康，而是涉及所有男女从胚胎期一直到生命结束的一生中身体、心理和社会的完好状态，在此状态中完成生殖过程。所以，从胚胎期、新生儿期、儿童期、青少年期、婚育期、更年期直到老年期，各生命阶段的保健已经提到了日程。



医学界必须更新过去只是以治病为主，重医疗轻保健的旧观念，调整服务理念，以人的发展为中心，探讨适应时代要求的新服务模式。一场观念上的革命正在医学界掀起。

随着人们对保健需求的增加，有关生殖健康和妇科病防治知识的科普读物格外重要。首都医科大学附属北京妇产医院北京妇幼保健院是从事妇女保健工作的专业机构，多年来始终致力于生殖健康的研究与妇女病的筛查防治工作。本书是由多年从事保健与临床经验的专家根据对群众需求的了解所写。它不像教科书那样枯燥乏味，也不像科学论著那样深奥难懂，而像是一位老朋友与您娓娓谈心，真诚、通俗，贴切、细腻。许多您难以启齿、又深感困惑的问题也许能在本书中找到答案。

我祝愿每一位读者都从这本书中有所获益。

祝您健康！

首都医科大学附属北京妇产医院副院长

丁辉

2009年6月

目 录

第一章 女性全人健康,生活才精彩

1. 精细保健才能获得精彩的生活	(3)
2. 为什么现在患癌症的女性有所增加	(3)
3. 追赶“羞涩的时尚”	(4)
4. 在人生的“雪山草地”前也能顺利越过	(5)
5. 不能跟着感觉走	(5)
6. 真诚地对待自己的身体	(6)
(1)不要过度诊疗	(6)
(2)不要盲目用药	(7)
(3)不干不净与洁癖	(7)
7. 能留住青春的女人	(8)
8. 女人给健康投资就是给美丽投资	(9)
9. “红舞鞋”也有休息的时候	(10)
10. 必须保持你体内的弱碱性环境	(11)
11. 女性能否用激素调节和延缓衰老	(12)
12. 这样的人是一个健康人吗	(13)
13. 让人又爱又恨的“压力”	(14)
14. 心灵也“感冒”	(15)
15. “五颜六色”的情绪	(15)
16. 创造良好的人体“生态环境”	(16)
17. 快乐荷尔蒙	(17)



18. 压力荷尔蒙	(17)
19. 是你的想法决定你的情绪	(17)
20. 逆境来自你的想法	(18)
21. 找出你最容易受伤的“压力器官”	(19)
22. 利导思维是深度保健,让你路路皆通	(20)
23. 弊导思维令人自伤	(22)
24. 远离带有负面情绪的人	(24)
25. 女性要学会转变为 C 型性格的人	(25)
26. 良好的处世行为	(27)
27. 在改变之前,只能和必须先学会适应	(28)
28. 64 字健康诀窍	(29)
(1) 了解自我,悦纳自我	(29)
(2) 接受他人,善与人处	(30)
(3) 正视现实,接受现实	(30)
(4) 人格表现,完整和谐	(31)
(5) 热爱生活,乐于工作	(31)
(6) 控制情绪,心境良好	(31)
(7) 智力正常,智商合格	(32)
(8) 心理行为,符合年龄	(32)
29. 及时调适你的疲劳	(33)
30. 学会感受美好的事物	(33)
31. 健康减压 50 法	(34)

第二章 性,复杂又难解

1. 测一测:看看你的性生活愉快吗	(43)
2. 性生活快乐的 10 个方法	(43)
3. 女性自慰与性功能密切相关	(44)
4. 正常做爱后无法射精是怎么回事	(44)
5. 肛交	(45)

6. 怎样的房事周期才算正常	(46)
7. 妻子患有阴道炎症,能口交吗	(46)
8. 对性不太感兴趣能否好转	(47)
9. 性交后有许多的液体流出	(47)
10. 妻子性冷淡,是否有在短时间内使“性趣”提高的药	(47)
11. 性爱不是“撒手铜”	(48)
12. 丈夫脑中风以后.....	(48)
13. 性爱是不是很“脏”	(49)
14. 女性是因为害羞吗	(50)
15. 丈夫比她大 15 岁,可是.....	(51)
16. 做爱是不是一定要在晚上	(52)
17. 女比男大几岁,对婚后性生活有什么影响	(52)
18. 处女膜是辨认女人贞洁的标准吗	(52)
19. 产后的性生活	(52)
20. 产后的自慰	(53)
21. 当产后性生活不和谐时	(53)
22. 怎样面对离婚后的孤独与难耐的性	(54)
第三章 想避孕时	
1. 女性常用的避孕方法	(59)
2. 根据自身状况选择避孕方法	(60)
3. 哪些避孕药效果好,不良反应小	(61)
4. 性生活后的紧急避孕	(61)
5. 紧急避孕药不是什么时候都可以吃	(62)
6. 皮下埋植避孕药的效果好吗	(62)
7. 宫内放置节育器	(63)
8. 选择适当的时间放置宫内节育器	(63)
9. 什么人不适合放置宫内节育器节育	(63)
10. 放置宫内节育器后应该注意什么	(63)



11. 上环后总有很多分泌物流出来,这正常吗 (64)
12. 宫内节育器应该何时取出 (64)
13. 阴道隔膜避孕 (65)
14. 正确使用避孕膜 (65)
15. 新婚采用什么方法避孕好 (66)
16. 男性避孕方法 (66)
17. 长期使用避孕套是否会影响生育 (67)
18. 如果对金属环、避孕套等过敏较重,如何选择避孕方法 (67)
19. 避孕措施影响性生活吗 (67)
20. 避孕的安全期 (68)
21. 这种情况能怀孕吗 (69)
22. 测量体温可知道排卵或受孕吗 (70)
23. 有月经就一定没怀孕吗 (70)
24. 处女膜没有破裂就不怀孕吗 (70)
25. 月经较往日少,是否可能怀孕 (71)
26. 来月经的前两天,在没有任何措施的情况下同房,
 两天后月经来潮,会怀孕吗 (71)
27. 服避孕药后患了泌尿系感染,这是否和避孕药有关 (71)
28. 月经过后的1星期做爱是否会怀孕 (71)
29. 哺乳期有没有可能怀孕 (72)
30. 刚生过孩子如何采取避孕措施 (72)
31. 服用紧急避孕药是否会影响给孩子喂奶 (72)
32. 女性生小孩后多久做绝育手术较好 (72)
33. 探亲期间怎样避孕 (73)

4

第四章 别让人工流产伤到身体

1. 什么是人工流产 (77)
2. 人工流产的方法 (77)
3. 什么是人工负压吸引术 (78)

4. 什么是无痛人流术	(78)
5. 什么是药物流产术	(78)
6. 有的人不适合采用药物流产	(79)
7. 有时不宜做人工流产	(80)
8. 人工流产前要做的和不能做的事情	(80)
9. 人工流产后多长时间月经恢复正常	(81)
10. 人工流产后的出血	(81)
11. 人工流产后应注意什么	(81)
12. 人工流产后是否会月经不调	(82)
13. 人工流产后性生活的恢复	(83)
14. 如果未婚怀孕,那么人工流产会不会破坏处女膜	(83)
15. 第一次怀孕后想流产,应采取哪种人工流产方法	(83)
16. 怀孕5个月,如果做人工流产是否对身体有害	(83)
17. 药物流产对身体有伤害吗	(84)
18. 人工流产是否会影响生育	(85)

第五章 想怀孕时

1. 怎样才能生一个健康聪明的宝宝	(89)
2. 怀孕要做的准备	(90)
3. 关于近亲的问题	(91)
4. 选择最佳的受孕时机	(93)
5. 当你想增加怀孕的机会时	(94)
6. 测基础体温指导受孕	(95)
7. 子宫后倾对怀孕有影响吗	(96)
8. 曾经早期自然流产,如果再怀孕是否要提前保胎	(97)
9. 做了微波治疗宫颈糜烂后多长时间可以怀孕	(97)
10. 子宫小怎样受孕好	(97)
11. 患输卵管炎,想怀孕怎么办	(98)
12. 多次人流后怎样顺利怀孕	(98)



13. 曾做过人工流产、一次胎停育,怎样避免再次流产 (98)
14. 上个月使用了外用避孕药,这个月想怀孕 (99)
15. 月经期间吃减肥药会不会影响生育功能 (99)
16. 发生过宫外孕,如果再次怀孕,宫外孕的可能性大吗 (99)
17. 安全期自测仪能否确认怀孕 (100)
18. 有月经就肯定排卵吗 (100)
19. 有的人为什么两次都是怀孕 40 多天就自然流产 (100)
20. 月经吃药就来,不吃就不来,想怀孕怎么办 (101)
21. 一侧卵巢做过囊肿剔除术,并发生过炎症,影响怀孕吗 (101)
22. 取环后多长时间可以怀孕 (101)
23. 剖宫产后想再次怀孕 (102)
24. 月经周期虽正常,但月经量少,想怀孕怎么办 (102)
25. 输精管结扎复通以后多久能恢复生育能力 (102)
26. 大龄女性生孩子需注意什么 (102)
27. 夫妻年龄差距较大,想生一个健康的宝宝时 (104)
28. 长期接触电脑,想怀孕时 (105)
29. 吸烟、喝酒与怀孕 (105)
30. 孕早期如果接触过油漆 (106)
31. 家有宠物,想怀孕时 (106)
32. 怀孕前需要打风疹疫苗吗 (106)
33. 怎样知道自己怀孕了 (107)
34. 算算你的预产期 (107)
35. 怀孕改变了你 (107)
36. 早做产前检查很重要 (108)
37. 乙型肝炎病毒携带者怎样避免传染宝宝 (109)
38. 怀孕后生病用药怎么办 (109)
39. 这些药对胎儿有影响吗 (109)
40. 服用避孕药对怀孕有影响吗 (110)

41. 怀孕后患霉菌性阴道炎时	(111)
42. 怀孕后嗓子疼时	(111)
43. 孕妇做 B 超检查有害吗	(111)
44. 怀孕期间能做胸透吗	(112)
45. 怀孕可以佩戴隐形眼镜吗	(113)
46. 不开心的情况下怀孕,这样的孩子会好吗	(113)
47. 同房时都不是特别投入,且怀孕后心情不好, 是否影响胎儿发育	(113)
48. 男性用药后两天避孕失败,如果怀孕对胎儿是否有影响	(113)
49. 做过两次人工流产,又无意中怀孕,孩子会不会不健康	(114)
50. 孕期的性生活	(114)
51. 孕期阴部不适,是否绝对避免同房	(115)
52. 妊娠中期同房后分泌物特别多正常吗	(116)
53. 孕早期性生活对胎儿有影响吗	(116)
54. 孕早期阴道一直有深褐色分泌物,是否为先兆流产	(116)
55. 孕期阴道出血时	(116)
56. 避免发生习惯性流产	(118)
57. 孕中期为什么会流产	(119)
58. 怀孕了能否用暖水袋焐肚子	(119)
59. 有乳腺疾病,怀孕后怎么办	(119)
60. 孕早期摔跤会导致流产吗	(119)
61. 一侧有卵巢囊肿,治疗和怀孕能否同时进行	(120)
62. 孕期监测,预防新生儿溶血症	(120)
63. 曾有人工流产史,怀孕后的医疗保健措施有什么特别之处	(121)
64. 患过荨麻疹,怀孕后会引起胎儿畸形吗	(121)
65. 孕前需要补充叶酸吗	(122)
66. 孕期需要服用维生素类药物吗	(122)
67. 孕期的运动健康	(122)



68. 孕期的旅行健康	(123)
-------------------	-------

第六章 如果遇到不孕怎么办

1. 人工流产后月经不准,一直不孕,怎么办	(127)
2. 结婚3年未避孕,不怀孕是因为什么	(127)
3. 抗精子抗体阳性对受孕和流产的影响	(128)
4. 肥胖会导致不孕吗	(128)
5. 男性患少精症是否可以恢复自然生育的能力	(129)
6. 精子的存活率太低,且1小时不液化怎么办	(129)
7. 有流产史,1年不避孕也未怀孕时	(129)

第七章 专家门诊——妇科病的防治

1. 白带是女性健康的晴雨表	(133)
(1)正常的白带是什么样的	(133)
(2)什么原因会引起白带增多	(134)
2. 女性的阴道	(135)
(1)我们体内有健康的天然屏障	(135)
(2)阴道的自净作用	(136)
(3)为什么每次同房后阴道炎就复发,是不是丈夫传染的	(137)
(4)为什么有的人患了阴道炎用苏打水清洗外阴,阴道炎就可以治好, 而有的人却越洗越重呢	(137)
(5)平时特别注意卫生,每日清洗外阴及阴道,为什么还得阴道炎 ...	(137)
3. 外阴炎	(138)
(1)自我感觉的症状	(138)
(2)为什么会患外阴炎	(138)
(3)治疗的有效方法	(139)
(4)你要特别注意的事项	(139)
(5)此病预防最重要	(139)
(6)外阴炎与前庭大腺脓肿是否是一回事	(139)
(7)患前庭大腺脓肿有什么症状	(139)

(8)前庭大腺脓肿形成后如何治疗	(140)
(9)前庭大腺囊肿也是一种外阴部的炎症吗	(140)
(10)患前庭大腺囊肿有什么症状	(140)
(11)前庭大腺囊肿采用什么方法治疗	(140)
4. 念珠菌性阴道炎	(140)
(1)自我感觉的症状	(141)
(2)谁是易患者	(141)
(3)念珠菌性阴道炎是怎么感染的	(141)
(4)彻底治疗的方法	(141)
(5)治疗时巩固疗效很重要	(142)
(6)你要特别注意的事项	(142)
(7)防止复发的有效办法	(142)
5. 滴虫性阴道炎	(142)
(1)自我感觉的症状	(143)
(2)医生是怎样诊断的	(143)
(3)治疗的有效方法	(143)
(4)你要特别注意的事项	(144)
(5)怎样预防	(144)
6. 细菌性阴道病	(145)
(1)自我感觉的症状	(145)
(2)医生是怎样诊断的	(145)
(3)在什么情况下会患此病呢	(145)
(4)谁是易患者,又是如何被感染的呢	(146)
(5)治疗的有效方法	(146)
(6)你要特别注意的事项	(146)
(7)怎样预防	(146)
7. 淋病	(147)
(1)自我感觉的症状	(147)



(2) 医生是怎样诊断的	(147)
(3) 淋病对身体的损害	(147)
(4) 淋病是如何传染的	(148)
(5) 治疗的有效方法	(148)
(6) 你要特别注意的事项	(148)
(7) 怎样预防	(148)
8. 尖锐湿疣	(149)
(1) 自我感觉的症状	(149)
(2) 医生是怎样诊断的	(149)
(3) 尖锐湿疣的感染途径	(150)
(4) 治疗的有效方法	(150)
(5) 你要特别注意的事项	(150)
(6) 怎样预防	(150)
9. 慢性宫颈炎	(151)
(1) 自我感觉的症状	(151)
(2) 宫颈糜烂后子宫颈在结构上发生哪些变化	(152)
(3) 宫颈糜烂的原因是什么	(152)
(4) 宫颈糜烂是如何分型的	(153)
(5) 宫颈糜烂需要治疗吗	(154)
(6) 宫颈糜烂的治疗方法	(154)
(7) 宫颈电熨术等物理治疗前后应注意什么	(155)
(8) 你要特别注意的事项	(155)
(9) 怎样预防	(156)
(10) 激光治疗宫颈糜烂后还能做剖宫产吗	(156)
(11) 慢性宫颈炎选择用什么方法治疗好? 对生育有影响吗	(156)
10. 盆腔炎	(157)
(1) 急性盆腔炎自我感觉的症状	(157)
(2) 急性盆腔炎是如何引起的	(157)

(3)患了急性盆腔炎怎么办	(158)
(4)慢性盆腔炎自我感觉的症状	(158)
(5)患了慢性盆腔炎怎么办	(158)
(6)你要特别注意的事项	(158)
(7)盆腔炎的预防对策	(159)
11. 月经不调	(159)
(1)正常女性的月经	(160)
(2)正常的月经周期是怎样的	(161)
(3)异常的月经周期是怎样的	(161)
(4)为什么会发生功能性子宫出血	(162)
(5)注意你的月经是否过多	(162)
(6)注意你的月经是否过少	(163)
(7)注意两次月经之间的少量阴道出血	(163)
(8)生育期功血是怎么回事	(163)
(9)有的人为什么会闭经(病理性)	(164)
(10)闭经能治好吗.....	(165)
(11)你受痛经的困扰吗.....	(165)
(12)解除痛经的对策.....	(166)
(13)好方法防痛经.....	(166)
(14)什么是经前紧张综合征.....	(167)
(15)月经迟迟不来,以后一直不规律,量时多时少, 有黑色血块,怎么办	(167)
(16)每次月经后 1 周左右都会有大量液体及红色黏稠分泌物出现, 这是妇科疾病吗.....	(168)
(17)17 岁女孩以前月经很正常,近半年,月经总是间隔 17~20 天, 每次持续 10 天左右,经血量多,这是病吗	(168)
12. 围绝经期综合征	(168)
(1)什么年龄绝经属于正常情况	(170)