



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……
以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



女性常见病 防治必读

- 多部女性常见病防治主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

女性常见病防治必读



编著◎邵守进 刘慧滢 王 可 王丽茹 白 冬 李可行
李兴春 李铁民 李雪梅 吴凌云 张敏之 赵文静
徐 欣 高 飞 牛建昭 周 俭 张揆一 郑秀华
孙学东 孙玉琴 纳 米 孙剑秋 谢英彪 李 颖
李 荣 王银平 张远春 兰婵丽 田扬顺 关 明



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性常见病防治必读/邵守进等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11
(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-2989-0

I. 女… II. 邵… III. 妇科病: 常见病—防治 IV. R711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198897号

策划编辑:崔晓荣 焦健姿 **文字编辑:**谢秀英 **责任审读:**李晨

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通讯地址: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)51927300-8166

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:10.25·彩页4面 **字数:**178千字

版、印次:2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数:0001~3000

定价:99.00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

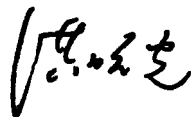
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

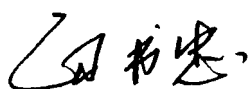
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Li Shuchun' (李书村), written in a cursive style.

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《女性常见病对照手册》 / 1
- 2 《女性健康红绿灯》 / 9
- 3 《女性常见病饮食调治》 / 19
- 4 《医学专家解读：女性》 / 25
- 5 《医学专家解读：女性十大性困惑》 / 35
- 6 《摆脱围绝经期烦恼》 / 41
- 7 《解除痛经困扰》 / 49
- 8 《经前快乐6要素》 / 53
- 9 《月经病防治与调养》 / 61
- 10 《女性性病知多少》 / 71
- 11 《与女性朋友谈宫颈疾病的防治》 / 81
- 12 《女性私密保健指导》 / 87

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

(一) 自选图书目录 / 97

- 1 糖尿病防治精选系列 / 97
- 2 高血压防治精选系列 / 97
- 3 高血脂防治精选系列 / 97
- 4 冠心病防治精选系列 / 98
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 98
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 98
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 99
- 8 乙肝防治精选系列 / 99

- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 99
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 100
- 11 传染病防治精选系列 / 100
- 12 杂病自疗精选系列 / 101
- 13 关节病防治精选系列 / 101
- 14 痛风防治精选系列 / 101
- 15 男科病防治必读系列 / 102
- 16 女性常见病防治必读系列 / 102
- 17 两性健康百事通系列 / 103
- 18 失眠防治精选系列 / 103
- 19 人生百忧解系列 / 103
- 20 学当家庭医生系列 / 104
- 21 百病外治精选系列 / 104
- 22 意外防范与救治系列 / 105
- 23 家庭护理须知系列 / 105
- 24 安全用药指南系列 / 106
- 25 生活中的金点子系列 / 106
- 26 老年保健必读系列 / 106
- 27 健康妙招系列 / 107
- 28 小知识大健康系列 / 107
- 29 养生长寿精要系列 / 108
- 30 养生功法系列 / 108
- 31 亚健康必读系列 / 108

- 32 饮食健康与安全系列 / 109
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 109
- 34 美容护肤妙招系列 / 110
- 35 健美瘦身妙招系列 / 110
- 36 眼保健精选系列 / 110
- 37 不孕不育防治精选系列 / 111
- 38 十月怀胎指南系列 / 111
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 112
- 40 专家教您带宝宝系列 / 112
- 41 教子走上成才路系列 / 112
- 42 儿童病防治必读系列 / 113
- 43 中医入门一本通系列 / 113
- 44 中医名家经验医案系列 / 114
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 114
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 114
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 115
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 115
- 49 特种医学防护系列 / 116
- 50 灾害医学必读系列 / 116
- 51 青年心理健康指导系列 / 117

(二) 自选视频目录 / 118

附录 全国综合医疗机构一览表 / 121

女性常见病对照手册

NUXING CHANGJIANBING DUIZHAO
SHOUCE

主 编◎邵守进 刘慧滢
副主编◎郭志刚 赵建英



1

内容提要

本书是一本介绍关于女性常见疾病的书，它就像是您身边的医学专家、保健医生、家庭护士，教您如何全面解除身体的异常症状。涉及贫血、便秘、子宫肌瘤、卵巢肿瘤、乳腺癌、阴道炎等十种女性朋友常见的疾病。对于每一种疾病，作者都从临床病例入手，对照患者的检查、治疗以及切身感受，帮助女性朋友获得相关的治疗方案及保健技巧，有助于女性朋友对各类常见、多发的妇科疾病有清晰、完整的认识，从而更好地呵护自己的健康。同时，本书附有专业的病例诊断报告、医生的详细解析，内容丰富、完整，是一本女性必读的健康宝典。

目录

第一章 缺铁性贫血

【经典案例】

头很重，脚很轻

【症状分析】

【专家建议】

【检查项目】

(一) 贫血患者的检查项目

(二) 金女士的检查结果

(三) 医生这样说

(四) 金女士的诊断结果

【治疗方案】

(一) 铁剂治疗

(二) 根除缺铁病因

(三) 饮食调理

【心得对照】

第二章 颈椎病

【经典案例】

双手不听使唤

【症状分析】

【专家建议】

【检查项目】

(一) 颈椎病患者的检查项目

(二) 王大妈的检查结果

(三) 医生这样说

(四) 王大妈的诊断结果

【治疗方案】

(一) 手术治疗

(二) 药物治疗

(三) 物理疗法

(四) 中医治疗

(五) 其他疗法

【心得对照】

第三章 乳腺癌

【经典案例】

遭遇“红颜杀手”

【症状分析】

【专家建议】

【检查项目】

- (一) 乳腺癌患者的检查项目
- (二) 刘小姐的检查结果
- (三) 医生这样说
- (四) 刘小姐的诊断结果

【治疗方案】

- (一) 手术治疗
- (二) 放射治疗
- (三) 内分泌治疗
- (四) 化学药物治疗
- (五) 中药治疗
- (六) 民间秘方

【心得对照】

第四章 更年期综合征

【经典案例】

离我远点，我烦

【症状分析】

【专家建议】

【检查项目】

- (一) 更年期患者的检查项目
- (二) 张女士的检查结果
- (三) 医生这样说
- (四) 张女士的诊断结果

【治疗方案】

- (一) 雌、孕激素替代治疗
- (二) 药物疗法
- (三) 精神心理保健和全身疾病的防治

(四) 民间秘方

【心得对照】

第五章 便秘

【经典案例】

真想痛快淋漓地便一次

【症状分析】

【专家建议】

【检查项目】

(一) 便秘患者的检查项目

(二) 杨小姐的检查结果

(三) 医生这样说

(四) 杨小姐的诊断结果

【治疗方案】

(一) 药物治疗

(二) 饮食治疗

(三) 家庭自疗

(四) 手术治疗

【心得对照】

第六章 子宫肌瘤

【经典案例】

它们非法入侵了我的子宫

【症状分析】

【专家建议】

【检查项目】

(一) 子宫肌瘤患者的检查项目

(二) 徐女士的检查结果

(三) 医生这样说

(四) 徐女士的诊断结果

【治疗方案】

(一) 药物治疗

(二) 手术治疗

(三) 放射治疗

(四) 中药治疗

【心得对照】

第七章 卵巢肿瘤

【经典案例】

什么时候出现的包块

【症状分析】

【专家建议】

【检查项目】

(一) 卵巢肿瘤患者的检查项目

(二) 马太太的检查结果

(三) 医生这样说

(四) 马太太的诊断结果

【治疗方案】

(一) 手术治疗

(二) 化学治疗

(三) 抗癌中药治疗

【心得对照】

第八章 附件炎

【经典案例】

小腹坠胀

【症状分析】

【专家建议】

【检查项目】

(一) 附件炎患者的检查项目

(二) 张同学的检查结果

(三) 医生这样说

(四) 张同学的诊断结果

【治疗方案】

(一) 中药治疗

(二) 西医治疗

【心得对照】

第九章 宫颈糜烂

【经典案例】

我体内的隐形炸弹

【症状分析】

【专家建议】

【检查项目】

(一) 宫颈糜烂患者的检查项目

(二) 于女士的检查结果

(三) 医生这样说

(四) 于女士的诊断结果

【治疗方案】

(一) 药物治疗

(二) 物理治疗

(三) 手术治疗

(四) 秘方治疗

【心得对照】

第十章 阴道炎

【经典案例】

不说是愁，欲说还羞

【症状分析】

【专家建议】

【检查项目】

(一) 阴道炎患者的检查项目

(二) 李女士的检查结果

(三) 医生这样说

(四) 李女士的诊断结果

【治疗方案】

(一) 口服抗生素

(二) 外用给药

(三) 中医治疗

(四) 个人调理

【心得对照】

第十一章 女性保健常识

(一) 青春期护理

(二) 月经期护理

(三) 孕产期护理

(四) 更年期护理

附录 主要食物营养成分表