



内调外养 防治结合 十大措施为女性健康保驾护航

卫生部中日友好医院中医妇科主任医师 科主任
中华中医药学会妇科分会常委

赵红 著

· 著名专家防病治病一本通系列之八 ·

1 女性病一本通

- 盘点12种女性病，提供12种营养调理方案
- 12个细节防病于未然，女人不要怠慢自己
- 13种信号暗示女性病的出现
- 女性优质睡眠的10大法宝
- 身材走样，绝对与8种女性病有关

给女人真正需要的呵护和关爱

吉林科学技术出版社

作者简介



赵红，女，卫生部中日友好医院中医妇科主任医师，科主任。

从医25年，在临床医疗工作中取得了良好的业绩，特别是治疗女性不孕症、妇科炎症、月经不调等方面取得了较好的疗效，在国内中医妇科界有较高的知名度。主编及参编的专业著作10余本，其中主编的科普读物《名医名家谈月经病》，2007年获中华中医药科普著作二等奖。现任中华中医药学会妇科分会副秘书长，常委；世界中医药联合会妇科分会理事；中国中西医结合学会妇科分会委员；中国

中医药研究促进会生殖医学分会副主任委员；北京中西医结合学会妇科分会委员；朝阳区医学会中医分会主任委员。

- 女人的头号大敌：乳腺疾病——乳腺炎、乳腺增生、乳腺肿瘤。
- 女人难言的病痛：阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、痛经、月经不调、子宫肌瘤、不规则阴道出血、脓性白带、卵巢肿瘤、不孕症。
- 女人一生都要经历的三期：经期、孕产期、更年期。

本书针对以上女性常见病和特殊时期，在诊断、治疗、预防、保健、护理、饮食、运动、心理 8 个方面提供实用贴心的防治方案，远离女性病就从现在开始吧！



团购优惠热线：0431-85619083

内调外养 防治结合 十大措施为女性健康保驾护航

给女人真正需要的呵护和关爱

女性病 1 万通

赵 红 著



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女性病一本通 / 赵红著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4134-5

I. 女… II. 赵… III. 女性病—诊疗 IV. R711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第042894号



女性病一本通

著 者: 赵 红

特约编辑: 张 靖 郭迎节

责任编辑: 隋云平 孙 默

封面设计: 大雅图文设计 杨 帆

制版: 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版发行: 吉林科学技术出版社

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85635177 85600611
85651759 85651628 85670016

编辑部电话: 0431-85619083

团购热线: 0431-85619083

网址: www.jlstp.com

实名: 吉林科学技术出版社

印刷: 长春新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 开本: 16 印张: 18 字数: 260 千字

版次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4134-5

定价: 28.00 元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

序 言

关爱女性健康，关心女性生活

世界卫生组织提出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平，是世界范围内的一项重要社会性指标。”重视女性亚健康状态，就是使女性这一群体尽可能达到较高的健康水平，这对于整个社会的安宁与协调都极有裨益。

女性每个生理阶段都有可能发病。专家分析认为，女人病出现年轻化趋势，主要与生活方式的转变、婚前性行为、早育和多性伴侣等现象有关。熬夜多、睡眠时间不规律、食辛辣、煎炸食品等不良生活习惯也容易让疾病乘虚而入。

在女性的一生中，其易发的疾病有很多，尤以乳腺疾病与子宫疾病为多。造成乳腺疾病的原因非常复杂，但其中一个重要的原因就是精神因素。社会在不断进步，而女性所面临的工作、人际关系、家庭等状况也可能不再像以前那样平稳，而是充满了许多不确定的因素，一些女性因而出现由精神因素引发的内分泌失调、植物神经紊乱等，这些都会对乳腺产生不良影响。同样，危害女人健康的主要疾病还有子宫病变。据权威机构统计：我国35岁以上的女性约有20%患有子宫肌瘤，还有20%的女性患有功能性子宫出血。2003年，全球已有300万女性死于宫颈癌，子宫疾病已经成为当今世界女性健康的最大杀手。

都市的快节奏生活，更容易让女性走进紧张焦虑的陷阱。一些年龄在25~40岁之间的高学历女性，常常突发性地出现恶心、呕吐、神经衰弱、精神疲惫等症状，还会并发停经、闭经和痛经等女性病。要摆脱这种杂乱的情绪，当然应该首先从自身出发。药物治疗也是有效的方法，

但这只是最后的选择。如果能用其他方法摆脱不安，就不要依赖药物。

为了更好地达到预防女性疾病的目的，女性一定要树立健康意识，主动定期查体，做到早发现早治疗。每个生理阶段，都要采取相应的保健措施，如青春期防月经病，产褥期防产后感染，更年期防更年期综合征等等。其次是防诱发病及并发症，人体是个有机的整体，任何一个脏器的病变，都有可能引起连锁反应。尤其，女性更年期以后，要预防心血管疾病、骨质疏松症等。妊娠期要预防妊娠高血压疾病等。

每个女性都应对自己的健康负责。不能因是亚健康的“未病”状态而掉以轻心，也不能因亚健康的“临病”状态而惊慌恐惧。具体来说，对于身体出现的不适，应尽早找医生咨询或治疗，这不仅仅是为了消除症状，而且要寻找原因及弄清预后。要正确认识心理因素与症状的相互关系，消除焦虑，增强信心，积极对待人生。成年女性要自觉地进行定期的、系统的妇科检查，有条件的每年一次，有助于早期发现疾病，早期治疗。

本书结合专家多年防治女性病的经验，以独特的视角对女性疾病的诊断、治疗、预防、保健、护理、饮食、运动、心理等方面作了全面、深刻的总结，为众多女性疾病患者提供了既有知识性，又富有趣味性的科普方案。书中既有简明的概括，也有精辟的阐述，还根据女性疾病的防治特点，精选了大量的健康保健提示，其主旨在于引起人们对女性疾病的高度重视，为科学合理地防治女性病提供参考和帮助。非常适合于广大女性病患者阅读，亦可为健康女性预防女性病提供有益的参考。

赵红

【目录】



总 述 都市女性健康的“头号大敌” ——女性病

越来越多的女性因精神负担过重、身心疲惫，导致内分泌紊乱，易引发女性病。到医院进行体检的女性中，35~50岁的女性占到了80%以上。

1. 女性常见的 3 种乳腺疾病····· 012
2. 10 种女人易患乳腺疾病····· 014
3. 女性的难言之隐——阴道炎····· 015
4. 危害女性健康的隐蔽杀手——子宫疾病····· 017
5. 盆腔炎：女性最易得的一种病····· 020
6. 卵巢囊肿与不孕有多近····· 022
7. 生殖器结核——引发不孕的隐蔽元凶····· 024
8. 尿道炎与女性密不可分····· 025

9. 女性警惕经前期综合征	028
10. 痛经, 女性永远的痛	029
11. 月经不调的罪魁祸首	032
12. 闭经——不可等闲视之的疾病	033
13. 女性易患更年期综合征	035

第一章 左观右察, 慧眼识“真凶”

——女性疾病的诊断要点

据世界卫生组织统计: 75%以上的女性都有不同程度的女性病, 并在近几年成逐渐递增的趋势, 且向年轻化方向发展, 城市患者高于农村。

1. 乳腺增生与乳腺癌的诊断	040
2. 急性乳腺炎与炎性乳腺癌的诊断	042
3. 多种乳腺肿瘤的辨别	045
4. 各种类型阴道炎的临床表现	047
5. 警惕子宫疾病发出的信号	049
6. 宫颈糜烂与宫颈息肉的诊断	052
7. 盆腔炎的诊断标准	054
8. 卵巢及其附件疾病的诊断	056
9. 生殖器结核的诊断	058
10. 闭经的诊断要点	061
11. 中西医对痛经的诊断	063
12. 尿道炎的诊断依据	065
13. 更年期综合征的诊断	067

第二章 多样搭配，食物清淡有营养

——女性疾病的饮食疗法

保全身体的根本，必须依赖于饮食，救治疾病的方法，只知道凭借于医药，不知道饮食之宜的人，不能够充分地保全生命。所以，饮食是能排除病邪而安定脏腑的最好医药。

1. 乳腺炎患者的饮食调理方法 070
2. 乳腺增生患者的饮食调养 073
3. 乳腺肿瘤患者的饮食调理 075
4. 有效预防阴道炎的饮食 077
5. 子宫疾病的饮食要点 079
6. 多样饮食防治盆腔炎 084
7. 卵巢疾病的饮食须知 086
8. 月经不调须饮食调理 088
9. 治疗痛经的营养食谱 090
10. 尿道炎患者的饮食常识 093
11. 经前期综合征营养要综合 095
12. 更年期综合征的饮食宜忌 096

第三章 因“病”而异，随时锻炼不放松

——女性疾病的运动处方

由于每一个锻炼者的身体条件各不相同，个人的身体或客观条件也在经常变化。所以，运动处方的制定，必须针对每一个人的具体情况，因人而异，区别对待。

1. 女性最适宜的运动强度 100
2. 有效运动，乳房变坚挺 103

3. 瑜伽让乳腺不再增生	105
4. 自我按摩防治乳腺疾病	108
5. 给阴道炎家族开个运动处方	110
6. 治慢性炎症可试试“慢功”	112
7. 求医不如求动，动掉盆腔炎	115
8. 办公室的小动作，解除女性烦恼	116
9. 2 种健身处方，远离女性病困扰	119
10. 按摩，让痛经不再痛	121
11. 女性性冷淡的运动、按摩疗法	124
12. 更年期女性应重视科学运动	128

第四章 心胸豁达，保持良好的精神状态 ——女性疾病的心理调适

对于女性病的预防既要注意情志调和，又要讲究心理卫生，二者结合起来，才能收到良好的效果。开朗的性格有利于中枢神经的调节，有益于身心健康。

1. 改变不良情绪可治乳腺增生	132
2. 高招妙策帮你解怒保子宫	134
3. 压力易导致女性病	137
4. 心胸宜开不宜郁，开则百病除	140
5. 心情坦然，生机自现	143
6. 大笑一次，消肿一天	145
7. 心理因素对月经的影响不可忽视	147
8. 不孕症是一种心理创伤	150
9. 经前期综合征应从心治疗	152
10. 自我减负，安度更年期	155

第五章 未病先谋，两手准备益处多

——女性疾病的预防措施

亚健康状态的女性越来越多，这些女性出现了轻度的宫颈糜烂、阴道炎、盆腔炎或宫颈炎，但由于忙于事业或碍于面子，往往被忽视。

1. 初产妇易患急性乳腺炎 159
2. 防乳腺增生的主要措施 161
3. 乳腺肿瘤防治的要点与禁区 163
4. 4 种典型阴道炎的预防 166
5. 子宫疾病的预防与调护 168
6. 女性病患者经常妇检十分必要 170
7. 阻击盆腔炎有妙招 172
8. 女性夏季谨防炎症侵扰 175
9. 预防女性病的要点 177
10. 揪出女性不孕症的元凶 179
11. 女性痛经，防治有方 182
12. 更年期综合症的调理养护 184

第六章 内服外用，中西联手见效快

——女性疾病的治疗方案

中医有中医的妙处，西医有西医的特点。中西医结合在治疗方法和应用上可以相互补充运用，女性疾病治疗手段很多，保守疗法与手术、西药与中药各有所长。在选择治疗方法与手段时，应根据具体情况判断。

1. 急性乳腺炎的治疗 187

2. 乳腺增生治疗有方	190
3. 阴道炎的用药之道	192
4. 治疗女性阴道炎的 2 种用药	195
5. 子宫内膜炎应如何用药	198
6. 宫颈糜烂用药须知	201
7. 中西药治疗子宫肌瘤	204
8. 治疗盆腔炎的中西药疗法	206
9. 中西医结合治疗生殖器结核	209
10. 月经不调的疗法	211
11. 痛经的中西药结合疗法	214
12. 闭经的治疗	217
13. 不孕症的治疗	221
14. 热法治疗女性性冷淡	224
15. 如何治疗更年期综合征	225

第七章 养护结合，生活规律有节制

——女性疾病的保健秘籍

女人如何关爱自己的健康呢？首先要结合女性的自身物质，针对女性生理特点，制定相应的中医解决方案、饮食调理方案和运动方案是女性健康管理和自我保健的重要内容。

1. 健康乳房的一生呵护计划	230
2. 减轻乳房不适的秘诀	233
3. 关注女性健康，就要保护好子宫	236
4. 阴道炎预后保健秘方	241
5. 盆腔炎的日常保健对策	243
6. 日常防治痛经的妙方	247

7. 幸“孕”秘诀看过来	250
8. 女性病患者更要美容有道	252
9. 更年期养护计划	254
10. 更年期生潮热, 调理有良方	256

第八章 扬优去劣, 方法得当早康复 ——女性疾病的护理须知

任何女人一生都要面临乳腺、子宫等的病变, 还要经历月经期、孕产期、更年期等这些非常重要的时期。如何安全度过女性疾病易发期? 聪明女人绝不会把健康自主权拱手交给医生, 因为我们自身不但自备防御系统, 同时做好日常保健护理, 一样可以做个健康快乐的女人。一个女人, 只有身体健康了, 才能由内而外地散发真正的美!

1. 乳腺疾病的护理要点	259
2. 阴道炎患者日常生活注意事项	265
3. 宫颈糜烂患者注意事项	268
4. 盆腔炎的日常调理法则	270
5. 子宫疾病的护理方式	273
6. 月经异常的原因及注意事项	275
7. 月经不调的日常护理	278
8. 两期女性如何照顾好自己	280
9. 泌尿系统感染的护理措施	283
10. 性冷淡的全面护理措施	285



总 述

都市女性健康的“头号大敌” ——女性病

当今随着生活节奏变快、工作压力增大，越来越多的女性因精神负担过重、身心疲惫，导致内分泌紊乱，易引发女性疾病。到医院进行体检的女性中，35~50岁的女性占到了80%以上，大部分人都是因为自己在无意间摸到乳房有包块，才到医院接受检查的，多数女性一直没有做过乳房检查。

1. 女性常见的3种乳腺疾病

(1) 急性乳腺炎

急性乳腺炎是由细菌（金黄色葡萄球菌等）感染而引起的急性化脓性炎症。多发生在哺乳期间的乳母身上，尤以初产妇为多见，好发于产后第3~4周。本病初起乳头皲裂、疼痛，喂奶时疼痛加重，进而出现乳房肿块，局部变硬，表面红肿，压痛明显，同时伴有寒战、高热；如继续发展，则症状加重，乳房呈搏动性疼痛，患侧腋窝淋巴结肿大、疼痛；感染严重者，还可并发败血症。

乳汁淤积是发生乳腺炎的基础。哺乳方法不当，不能使乳汁得以充分排空，或乳头发育不良，或乳腺导管堵塞等情况下最易发生乳汁淤积，成为细菌繁殖的温床；而乳头破损或皲裂，细菌从乳头皮肤的破损处进入引起乳腺腺体感染；或者因婴儿患口腔炎在哺乳时直接侵入乳腺管。

（2）乳腺增生

乳腺增生本质上是一种生理增生与复旧不全造成的乳腺正常结构紊乱。在我国，囊性改变少见，多以腺体增生为主，故多称“乳腺增生症”。其发病原因主要是由于内分泌失调。西医认为：婚育、膳食、人生存的外环境和遗传因素是乳腺发病的主要原因。

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位。近年来该病发病率呈逐年上升的趋势，年龄也越来越低龄化。患了乳腺增生病以后有相当多的患者重视程度不够，迟迟不就诊或只求缓解乳痛症状，而意识不到乳腺增生病的潜在危险——即少部分乳腺增生长期迁延不愈，会发生乳腺良性肿瘤或发生恶性病变。

（3）乳腺肿瘤

乳腺肿瘤很常见，约占乳腺疾病的2/3。其比例大致是乳腺良性肿瘤、乳腺恶性肿瘤及乳腺其他疾病，各占1/3左右。

①乳腺良性肿瘤：多见的有乳腺纤维瘤和管内或囊内乳头状瘤。

②乳腺纤维瘤：最常见于20~25岁青年女性。一般多为单发性，也可有多个在一侧或两侧乳腺内出现者。乳腺纤维瘤的发生与雌激素的刺激（卵巢功能旺盛）有密切关系。因此很少发生在初潮前或绝经后女性。

③乳腺管内或囊内乳头状瘤：此病较少见，多为40~50岁女性。可单发或多发。肿瘤常位于乳头部扩张的乳管中，或在乳头附近与乳管通连的囊肿中。乳头状瘤一般很小，有蒂及许多绒毛，因富有薄壁血管，故极易出血。

④乳腺恶性肿瘤：有癌、肉瘤及癌肉瘤等，而乳腺癌占大多数。

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，据资料统计，发病率占全身各种恶性肿瘤的7%~10%，在女性仅次于子宫癌。其病因有：与月经有一定的关系；与家族史有关；与更年期雌激素失衡有关；与高脂肪饮食，与大量饮酒及放射、辐射有关。而40~60岁之间，绝经期前后的女性发病率较高。

2.10 种女人易患乳腺疾病

目前，对乳腺疾病的确切病因还没有确定，据医学专家分析，主要与生活方式、环境影响及饮食有关，与遗传、内分泌、病毒等有关，有乳腺疾病家族史的发生率较无家族史的要高。内分泌失调、病毒因素及机体抗癌免疫功能低下、放射性损伤等也可能引起乳腺病发生。良性乳腺疾病的发病原因与激素的调节障碍有关，可能是黄体酮与雌激素的比例失去平衡，而导致乳房的囊性增生。青春期的患者多为乳房小叶增生，哺乳后期多为乳房导管增生，更年期患者多为乳房囊性增生。

乳腺疾病主要发生于青春期以后的成年女性，专家通过追踪观察、统计分析，发现10种女人为乳腺疾病多发人群：

- ◇10岁即有月经初潮，或至50岁后还未停经。
- ◇长期精神压抑，或强烈精神刺激。
- ◇未哺乳、从未生育、35岁以上妊娠初产，或独身未婚。
- ◇经常内服、外用丰乳产品，或在乳房内填充外来物做乳房整形。
- ◇有癌症家族史，特别是其母亲和姐妹曾患乳腺癌。
- ◇患乳腺增生、乳腺纤维瘤后癌变的可能性要大。
- ◇长期高脂肪低纤维饮食，经常饮酒。
- ◇腰部以上特别肥胖，腰围与臀部相近，或绝经期前身体十分瘦弱。
- ◇青春期的乳房异常肥大，过多地抚摸乳房，乳房密度高，质地较坚实。
- ◇经常受到放射线照射。

3. 女性的难言之隐——阴道炎

(1) 阴道炎家族种类多

阴道炎是由于病原体侵入阴道，使阴道黏膜产生炎症，出现白带异常，是妇科门诊常见的疾病。正常健康女性由于生殖系统解剖学及生物化学特点，阴道对病原体的侵入有着自然防御功能。当阴道的自然防御功能遭到破坏，潜在的致病菌得以繁殖及外来的病原体易于侵入，便可导致阴道炎症。

阴道炎临床上以白带的性状发生改变以及常伴有外阴瘙痒灼痛为主要临床特点，性交痛也常见，若感染累及尿道时，可有尿频、尿急、尿痛等症状。常见的阴道炎有细菌性阴道病、滴虫性阴道炎、念珠菌性阴道炎、老年性阴道炎。通过对1 181例阴道炎进行研究，发现41%为细菌性，27%为真菌性，24%为滴虫性。老年性阴道炎发生于绝经以后、卵巢切除者或盆腔放射治疗后，据报道其发病率高达98.5%。

①细菌性阴道病：不是由特异的病原体，如念珠菌、滴虫或淋球菌、结核杆菌等所致，而是由于阴道内正常菌群失调所致的一种混合感染，以前称“非特异性阴道炎”。由于阴道内乳酸杆菌的减少，而使得其他细菌的大量繁殖，其中以厌氧菌居多。而因卫生条件差，或身，身体虚弱，或避孕药膜、化学性药物的刺激，或阴道灌洗等均可引发本病。

②念珠菌性阴道炎：俗称“真菌性阴道炎”。它是一种常见的女性病，是由白色念珠菌感染引起的阴道炎症。白色念珠菌是一种条件致病菌，平时寄存于人体的口腔、肠道及阴道黏膜、消化道及其他脏器中，且这3个部位的白色念珠菌可以相互感染。当机体抵抗力降低时，白色念珠菌就会繁殖，达到一定量时，人体就会发病。本病在女性中容易传播，引起白带增多，阴部瘙痒等症状。由于本病可以通过性生活传播，故世界卫生组织将其列入性传播疾病之中。