

常见

妇科病 自疗全图解

CHANGJIAN FUKETING
ZILIAO QUANTUJIE

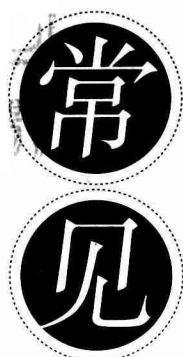


化学工业出版社

刘春玲 陈玉娟

主编

- 食疗，让您越吃越美丽；按摩，让您越做越健康！
- 食物与按摩巧妙结合，一按一食，里应外合，双管齐下见奇效！
- 拥有自疗小智慧，把控人生大健康，女人你可以！



妇科病 自疗全图解

CHANGJIAN FUKEBING

ZILIAO QUAN TU JIE

CHANGJIAN FUKEBING

刘春玲 陈玉娟

主编

- 食疗，让您越吃越美丽；按摩，让您越做越健康！
- 食物与按摩巧妙结合，一按一食，里应外合，双管齐下见奇效！
- 拥有自疗小智慧，把控人生大健康，女人你可以！

本书对乳房疾病、经期疾病、生殖疾病及孕期和产后疾病等常见妇科病的主要症状、食疗妙方、穴位按摩及日常护理等内容进行深入浅出的介绍,通过生动直观的图片 and 通俗易懂的文字,使您足不出户就可掌握到专业家庭医师的保健疗法,此书是女性家庭护理必不可缺的食疗、按摩全书。

图书在版编目(CIP)数据

常见妇科病自疗全图解/刘春玲,陈玉娟主编. —北京:化学工业出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-122-10617-9

I. 常… II. ①刘…②陈… III. 常见病: 妇科病-防治-图解 IV. R711-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第029345号

责任编辑: 邱飞婵 傅四周
责任校对: 宋 玮

文字编辑: 赵爱萍
装帧设计: 张 辉

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张11 $\frac{1}{2}$ 字数146千字 2011年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

前言

美丽，是女人们一生的追求。然而很多女性在一味地追求外表美的同时，却忽略了拥有一个健康的身体，健康的身体才是女人美丽的前提。现在，随着生活节奏的加快，女性朋友承受着越来越多的社会压力，致使她们没有时间和精力来关注自己的身体；加之在日常生活中，尚未养成良好的生活习惯，缺乏一定的保健意识，使女性的身体素质不断下降，有些人甚至常年疾病缠身。渴望身体健康的女性朋友们该怎么办呢？

假如你的身体出现了点小问题，其实，你可以不必为自己羞于吐露而苦恼，也不用时常在家里和医院之间奔波，你只需花一点时间，阅读一下本书，就能找出其中的原因，对于一些常见的妇科疾病，在这里都做出了详细而具体的介绍，并且还提出了相应的食疗、按摩小建议，你只要按照书中的食谱，做一道道美味的食物，或许能帮你去除这些病痛；贴心的食疗小方，可以让你轻轻松松地吃掉疾病，吃出美丽，吃出健康。阅读此书，你也可以轻松掌握很多按摩技巧，快速而简单地帮你减轻疾病带来的痛苦和困扰。此外，书中还介绍了很多有关日常护理的知识，让你在繁忙的工作和生活中，对自己的身体状况多一份关注、多一份了解。本书运用大量科学、生动的图片，力求对文字进行必要的补充和诠释，让专业按摩手法变得通俗易懂，人人都可以成为自己的家庭医师，对于女性朋友们一直关注的妇科健康，它会为您保驾护航。

现在，就让我们怀着美好及期待的心情，来读一读《常见妇科病自疗全图解》吧！

编 者

2011年2月



目录

第1章

妇科病自疗的基本知识

- 2 / 了解自己的身体吗?
- 5 / 了解一般的妇科检查内容
- 9 / 了解妇科病常用特殊检查
- 11 / 如何鉴别妇科病常见症状
- 14 / 妇科病自疗应注意中西医结合
- 16 / 精细保健, 赢得精彩生活
- 18 / 保持良好的精神和心理状态

第2章

常见乳房疾病

- 20 / 乳腺炎
- 25 / 乳腺增生
- 30 / 乳腺纤维瘤
- 35 / 乳腺癌

第3章

常见月经疾病

42 / 月经失调

47 / 崩漏

52 / 闭经

57 / 痛经

62 / 经前紧张征

67 / 经行吐衄

71 / 经间期出血

76 / 青春期功能失调性子宫出血

第4章

其他常见妇科病

82 / 带下

87 / 继发性不孕

90 / 子宫内膜异位症

94 / 更年期综合征

第5章

常见孕期疾病

100 / 妊娠剧吐

105 / 妊娠腰痛

109 / 妊娠腹痛

113 / 先兆流产

第5章

- 117 / 习惯性流产
- 121 / 妊娠高血压综合征
- 126 / 妊娠糖尿病
- 130 / 羊水过多
- 133 / 妊娠水肿
- 136 / 妊娠便秘
- 139 / 妊娠尿路感染
- 142 / 妊娠痔

第6章

常见产后疾病

- 148 / 产后发热
- 152 / 产后恶露不绝
- 155 / 产后缺乳
- 159 / 产后身痛
- 163 / 产后便秘
- 166 / 产褥感染
- 169 / 产后出血
- 173 / 产后抑郁症
- 176 / 产褥中暑



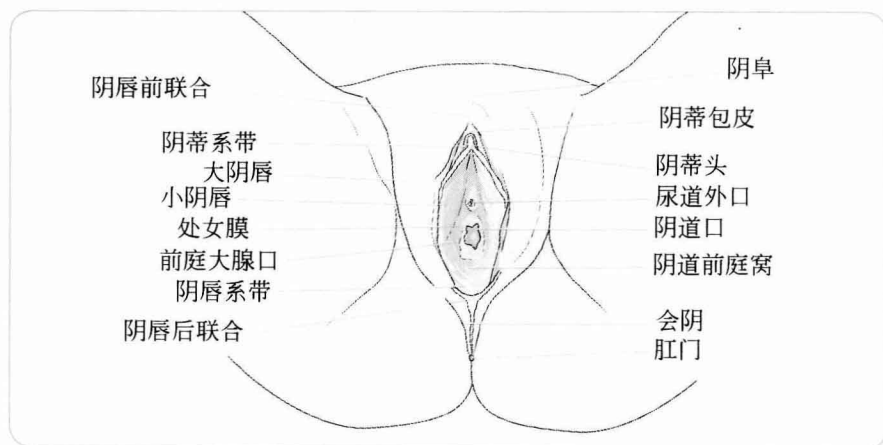
妇科病自疗 的基本知识

你了解 自己的身体吗？

每个人都渴望去了解他人。然而，在日常生活中，人们最容易忽视的往往是自己，尤其是对自己的身体，有多少人了解它的内部结构呢？又有多少人知道身体内部器官是如何运动的呢？女性朋友们，你们对自己的身体又有多少了解呢？

一般而言，女性的生殖器官包括两个部分，裸露在身体外部的部分叫做外生殖器，藏在身体里面的部分叫做内生殖器。

外生殖器包括阴道口、尿道外口、大阴唇、小阴唇、前庭大腺、前庭球、阴蒂、处女膜以及阴阜。



首先来了解一下阴阜，它是由非常厚的脂肪层以及皮肤共同组成的。阴阜处的皮肤在青春期逐渐长出阴毛，阴毛的分布是呈倒三角形的。

紧挨着阴阜下面的就是大阴唇，它是一对鼓起的长圆形的皮肤皱襞。它的外面分布有阴毛，外侧的皮肤沉淀着色素，内侧则呈现出淡粉色的颜色，上面没有阴毛，与黏膜有些相似。

大阴唇的内侧有一对比较薄的黏膜皱襞，称为小阴唇，它的表面没有阴毛，皮肤比较湿润，颜色因人而异，但多为鲜红色、粉红色、黑红色或是褐色。很多神经都分布在小阴唇的黏膜下，所以这个部位会非常敏感。

两侧小阴唇的顶部有阴蒂，它也是大阴唇的交汇点。虽然阴蒂属于外生殖器，但是它却没有生殖功能，而且还是非常主要的性敏感部位。

两侧的小阴唇包围着形成了一个菱形的区域，这就是阴道前庭。

在阴道前庭有一对有勃起功能的球海绵体，称之为前庭球，它呈蹄铁形状，表面被球海绵体肌所覆盖。

紧邻大阴唇的后部，在阴道下端有一个状如蚕豆的腺体，称为前庭大腺。它的腺管仅为1.5 ~ 2厘米，非常狭窄。

在阴蒂的下面，有一个不太规则的椭圆形小孔，称之为尿道口，尿就是从这里流出来的。

正对着在尿道口的下方是阴道口，这个地方是阴道的进出口。

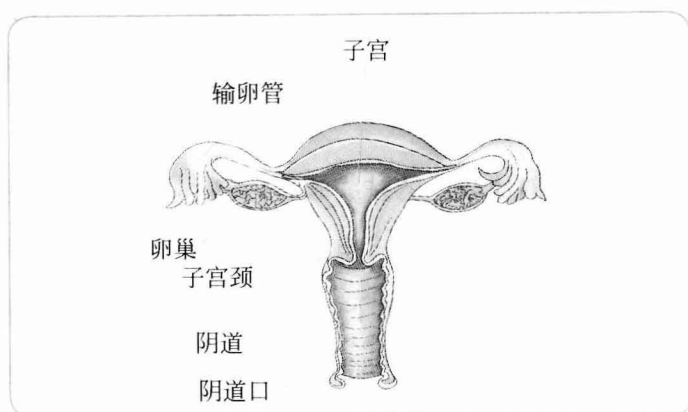
在阴道口的入口处，有一层非常薄的膜，这称为处女膜。

作为女性性器官的重要部位，外生殖器主要接受性刺激，感应性刺激。下面介绍一下内生殖器。

内生殖器主要包括卵巢、输卵管、子宫及阴道。这些器官因被包裹在身体里，是你无法看到的，所以叫做内生殖器。

我们先来认识一下，孕育人类生命的摇篮——子宫。子宫又被中医称为胞宫或者血室，位于女性盆腔内，膀胱之后，直肠之前，形似倒梨，上面平

滑下连阴道，像一个上宽下窄的三角形躺在盆腔内。子宫是孕育新生命的场所，也是月经来潮的器官。因此，子宫的健康对于女性的意义十分重要。



卵巢——卵巢是所有雌性动物体腔内的生殖腺。人体的卵巢与盆腔侧壁相邻，位于子宫底部的后外侧。女性卵巢呈灰红色，大小与本人拇指相当。一般而言，左侧卵巢稍大于右侧，质地较为韧硬，是产生卵子的器官，也是形成人类生命的必要条件之一。

输卵管——人体的输卵管左右各一，呈管状，长度为8～15厘米。输卵管由远到近可依次分为四个部分：输卵管漏斗（中间是输卵管腹腔口，边缘呈伞状、略薄）、输卵管壶腹（又叫做膨大部）、输卵管峡（较窄的部分）和子宫部。输卵管是成熟卵子与精子结合，并成功在子宫着床的重要通道。因此，一旦发生输卵管阻塞就会导致女性不孕。

阴道——女性的阴道是连接子宫和外阴的管道，也是女子行经、带下、胎儿娩出以及产后恶露排出的通道。正常情况下，阴道会处于前后壁相贴的塌闭状态。处女的阴道口有呈半月形、筛状、伞状或者环形的处女膜覆盖，处女膜破裂后阴道口处会留有膜痕。阴道下端较窄，上端宽阔，并在子宫颈周围形成阴道穹。阴道穹的最深处紧邻直肠子宫陷凹处，阴道穹与盆腔之间仅以一层腹膜隔开，可通过此处穿刺引流盆腔积液。



了解一般的 妇科检查内容

作为女性，妇科检查是一生中必不可少的。那么，一般的妇科检查内容都有哪些呢？

1. 常规妇科检查

常规妇科检查，由外而内分别检查外阴、阴道、宫颈、子宫、输卵管、卵巢等女性生殖器官。检查的主要方面包括形态和大小是否正常、位置是否正确等。

2. 白带常规检查

白带常规检查主要是看看阴道的清洁度，以及确定受检查者是否患有滴虫阴道炎和真菌性阴道炎等病症。

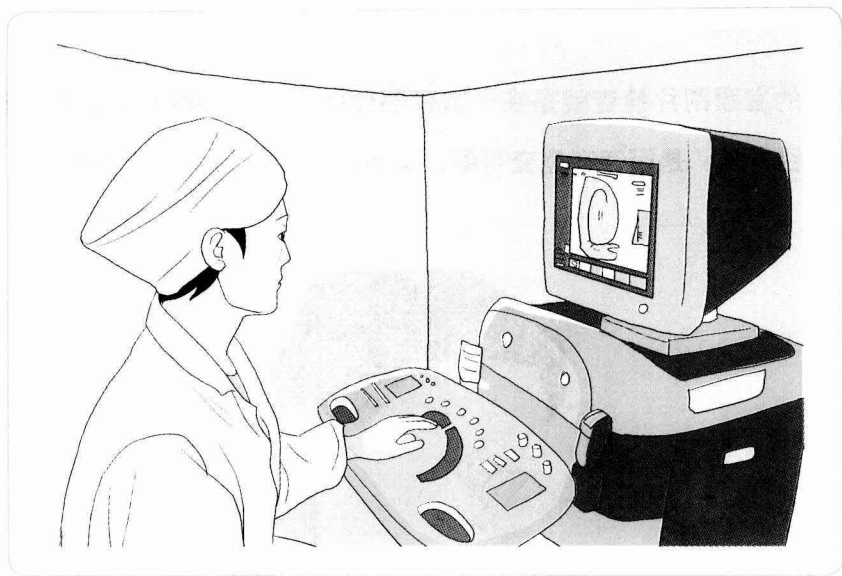
3. 阴道镜检查

所谓的阴道镜检查就是用阴道镜检查阴道内部及子宫颈是否存在病变，多用于宫颈糜烂以及阴道炎的检查。



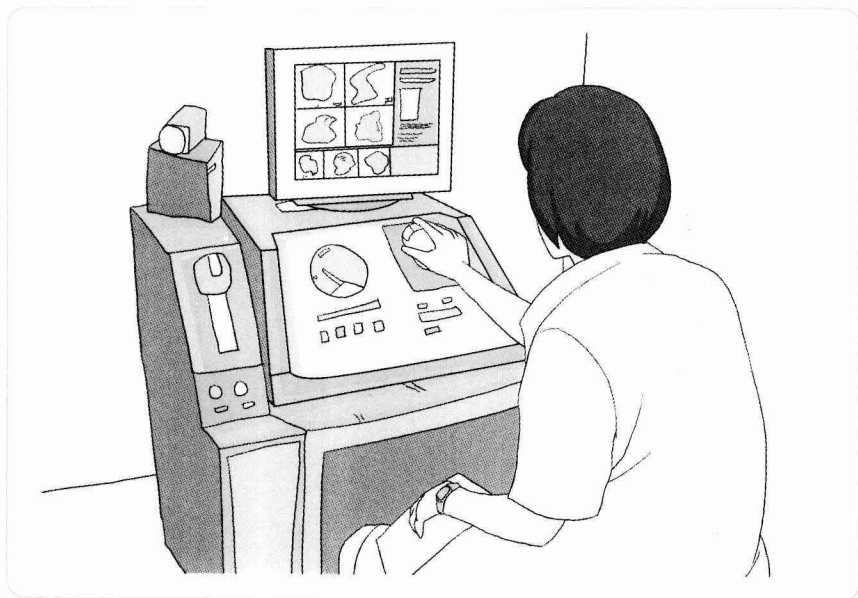
4. 阴道式B（彩）超检查

阴道式B（彩）超检查是确定宫颈疾病、子宫肌瘤、子宫内膜疾病、卵巢疾病、盆腔疾病、早孕及早期胚胎发育状况的有效手段。



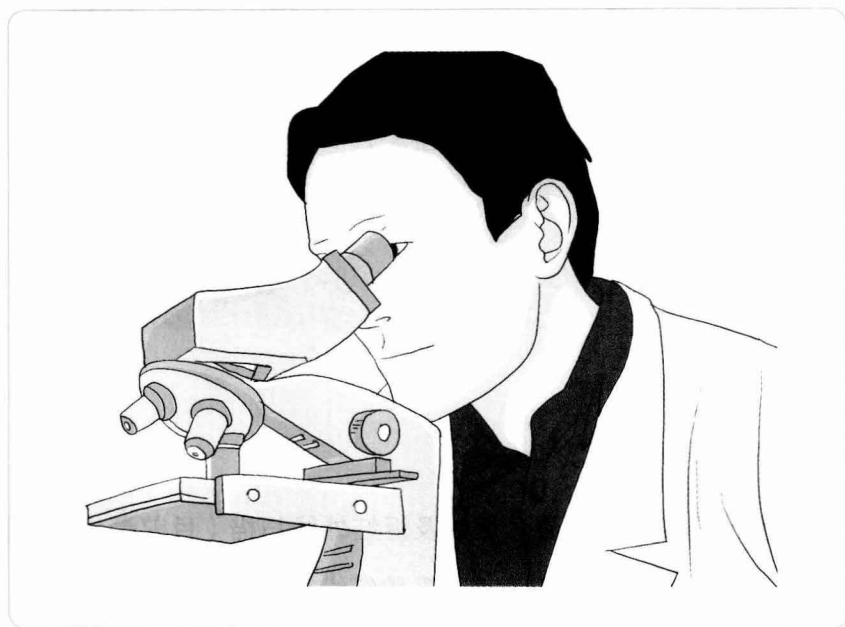
5. 乳腺检查

通过乳腺透视或者是乳腺透照以及近红外线扫描（目前最先进的乳腺检查仪器），以确定是否患有乳腺增生、乳腺纤维瘤以及乳腺癌等病症。



6. 宫颈刮片检查

所谓的宫颈刮片检查就是在子宫颈部位取下少量细胞样品，在显微镜下观察其是否异常、是否存在癌变可能，是筛查宫颈癌的主要检查手段。





了解妇科病 常用特殊检查

1. 阴道分泌物（白带）悬滴检查

所谓的阴道分泌物也就是指白带。白带的悬滴检查是用无菌棉签取得阴道分泌的白带，然后按照一定的程序，在显微镜下观察分泌物，以确定阴道的清洁度，包括阴道内是否存在球菌、杆菌、脓细胞以及滴虫等。阴道分泌物悬滴检查的主要目的是确认是否存在滴虫阴道炎或者是细菌性阴道炎。

2. 阴道脱落细胞检查

阴道脱落细胞检查主要观察阴道脱落细胞的成分、阴道脱落细胞的形态以及雌激素的水平是否正常。采集阴道脱落细胞标本的方法有子宫颈刮片法、子宫颈吸片法、子宫腔吸片法、阴道侧壁沾取法、后穹窿吸片法以及阴道分泌物棉拭子涂片法等。阴道脱落细胞检查不仅可以预测子宫颈是否存在癌变风险，还能够估测卵巢的内分泌功能以及女性体内雌激素的水平，是检测妇科病变的常用特殊检查。

3. 外阴、阴道、子宫颈的活组织检查

这一检查方法主要用于子宫颈病变、阴道病变和外阴部赘生物的检测。子宫颈活检是较为常用的特殊检查之一。子宫颈活检的方法是先擦去子宫颈表面的黏性液体，消毒后用碘溶液擦拭子宫颈及阴道，呈现深褐色或者棕色

即为健康区，不着色的即为病变区，然后夹取病变区的活组织进行检查。这样就将检查的范围限定在了局部，提高了妇科检查的针对性和准确性。

4. 子宫颈黏液检查

通过对子宫颈黏液的检查，可以进一步了解女性的雌激素水平、卵巢的功能，是诊断女性月经不调、有无排卵以及是否妊娠的重要检查方法之一。子宫颈黏液检查是通过医用器具深入子宫颈管0.8厘米左右处夹取子宫颈黏液，然后放在干净玻璃片上，通过观测其拉丝长度和干燥后的结晶类型来判断体内的雌激素水平、月经来潮以及是否排卵和妊娠等。在临床上，子宫颈黏液是预测排卵期，诊断闭经、妊娠及功能失调性子宫出血的重要手段。

5. 基础体温测定

所谓的基础体温，是指人体通过长时间（一般至少6～8小时）睡眠，醒来后未进行任何活动时所测得的体温。在临床上，基础体温测定是诊断女性是否存在月经失调、有无排卵以及确定排卵时间、指导受孕和避孕、检测不孕原因的重要手段。一般而言，女性在排卵后，由于孕激素的增多，其对丘脑下部体温中枢的调节作用增强，所以女性在排卵期的体温会比平时体温升高0.3～0.5℃，月经来潮的前一两天内，体温会降到正常水平。因为人体体温受到多种因素的影响。所以，运用基础体温判定是否排卵、排卵的时间以及黄体功能需要连续测定体温3个月以上，这样比较准确。

6. 输卵管通液及输卵管、子宫碘油造影检查

这项检查宜在月经干净后1周之内进行，多用于明确是否患有不孕症和是否存在输卵管阻塞的诊断。