

- 妇科病，真难缠！十个女人九个烦
- 怎么治？怎么调理？最好的医生是自己



妇科病 防治调养



一本通

张伟 林敬◎主编

FUKEBING
FANGZHI TIAOYANG
YIBENTONG



妇科病 防治调养

张伟 林敬 ◎ 主编



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇科病防治调养一本通/张伟, 林敬主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5439-4922-5

I. ①女… II. ①张… ②林… III. ①妇科病—防治
IV. ①R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 137996 号

责任编辑: 祝静怡

妇科病防治调养一本通

张伟 林敬 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销

北京中创彩色印刷有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 20 字数 200 千字

2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4922-5

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

前言

健康的女人最美丽。女人超凡脱俗的气质，源于健康的身体和快乐的心灵。然而，由于女性的生理特点，妇科病对女性健康的侵袭远比其他病来得频繁，并且很少有人能够幸免。

那么，什么是妇科病呢？妇科病是女性的常见病和多发病，是女性生殖系统常见病的统称，主要的妇科病包括外阴疾病、阴道疾病、子宫疾病、输卵管疾病和卵巢疾病等。妇科病就像一个无形杀手，一不小心就会受到它的危害。妇科病会影响女性卵巢功能的正常化，从而导致新陈代谢紊乱、内分泌失调，进而使雌性激素和孕激素失调，让女性过早出现面部色斑、皱纹，并引发不孕、流产、便秘、痤疮、肥胖、高血脂等疾病，伴随着精神萎靡，甚至引发癌症。

对于妇科病，并不是所有的女性都懂得保护自己。许多女性自我保健意识较淡薄，对妇科疾病缺乏应有的认识，加之各种不良生活习惯的影响，致使生理健康每况愈下，导致妇科病缠身，给正常的工作、生活带来极大不便。女性朋友只有注意“私处”健康，保持个人清洁及房事卫生，增强机体的抗病能力，才能远离阴道炎、盆腔炎、附件炎等妇科疾病的侵袭。妇科病最忌“拖”，患了妇科病，如果麻木不仁、放任自流，极有可能导致不孕不育、体质下降，甚至引发恶性病变。因此，普及妇科病防治知识就显得势在必行。

为了让更多的女性走出妇科病的防治误区，快速登上健康快车，让健康的阳光塑造出女人的美丽，我们特组织有关专家

精心编辑了这本《妇科病防治调养一本通》。本书融知识性、科学性、实用性与趣味性于一体，内容深入浅出、简繁得当、图文并茂，分别讲述了各种妇科疾病，如外阴瘙痒、阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂、盆腔炎、附件炎、月经不调、痛经、闭经、乳腺炎、流产、宫外孕、不孕症等的相关知识，从症状、病因、防治措施、生活调理、饮食调理等方面进行了详细的阐述，对于广大女性朋友进行妇科病防治十分有用。

最后，衷心祝愿本书能指引女性朋友走出妇科病的防治误区，用科学的知识筑起一道健康防护墙。

编 者

Part 1

[第一章]
妇科病防治真经

01

寻根究底，好好的为啥就患上了妇科病 / 002

妇科病，小症状里埋藏健康大隐患 / 002

心中有数，九种常见妇科病最嚣张 / 005

小心，阴道清洗液也能洗出妇科病 / 007

长期熬夜，“夜猫女”易患妇科病 / 009

生活不规律，妇科病“青睐”“剩女” / 010

提高警惕，卫生护垫不那么卫生 / 012

“混洗”衣物成为妇科病新源头 / 014

紧身裤，阴道炎细菌“捂”出来 / 015

“冷水”是导致妇科病的“帮凶” / 016

减肥着魔，引发妇科病身体遭罪 / 017

慎做人流，反复流产易致妇科病 / 018

少吃甜食，吃糖多会诱发阴道炎 / 020

警惕，这7种妇科病容易癌变 / 021

妇科病不是成年女性的“专利” / 023

02

刷新误区：走出妇科病防治 7 大误区 / 025

误区 1：没什么大不了，自购清洗液 / 025

误区 2：妇科病是常见病，不必小题大做 / 027

误区 3：妇科病是小病，治疗见好就收 / 028

误区 4：得妇科病不关男人的事儿 / 029

误区 5：阴部红肿就是性病在作怪 / 030

误区 6：穿丁字裤是一种贴身呵护 / 031

误区 7：用湿纸巾擦拭私密地带杀菌 / 032

03

远离妇科病，检查与护理二合一 / 034

定期进行妇科检查 / 034

牢记妇科检查的注意事项 / 036

了解妇科检查的常规项目 / 037

妇科检查如何选日子 / 039

经常自查女人的私密基地 / 040

合理避孕，远离妇科病 / 043

经期护理，远离妇科病 / 045

日常保健，远离妇科病 / 047

Part 2

[第二章]
妇科炎症的防治与调养

01

外阴瘙痒：女人最容易忽视的病 / 052

私处瘙痒究竟是谁的错 / 052

为什么性生活后会出现外阴瘙痒 / 054

为什么一到月经期就会外阴瘙痒 / 055

中医验方治疗外阴瘙痒 / 056

刮痧、拔罐助你赶走外阴瘙痒 / 057

自查外阴防患于未然 / 058

防治外阴瘙痒的 9 大处方 / 060

02

阴道炎：白带颜色是“晴雨表” / 062

如何识别不同类型的阴道炎 / 062

患上阴道炎该做这些检查 / 065

各类阴道炎应如何正确用药与护理 / 066

9 个小妙方巧治阴道炎 / 070

中医辨证治疗老年性阴道炎 / 071

如何正确使用阴道栓剂 / 072

幼女也会患阴道炎 / 073

阴道炎久治不愈咋回事 / 076

盲目使用高锰酸钾不可取 / 078

悉心呵护“小气”的阴道 / 080

阴道炎患者自我调理有妙招 / 083

03

子宫颈炎：阻止幸福的“罪魁祸首” / 084

子宫颈炎，藏在女人身体内的定时炸弹 / 084

子宫颈炎和宫颈糜烂是一回事吗 / 087

西医治疗子宫颈炎 / 088

中医辨证治疗子宫颈炎 / 089

子宫颈炎的膳食疗法 / 090

子宫颈炎的家庭自疗法 / 091

宫颈出血要警惕恶性病变 / 091

合理规划性生活，预防子宫颈炎 / 092

04

宫颈糜烂：“红颜杀手”不可怕 / 095

什么是宫颈糜烂 / 095

宫颈糜烂该治不治危害多 / 097

宫颈糜烂要做哪些检查 / 099

宫颈糜烂的 3 种疗法 / 100

宫颈糜烂手术后多久可以同房 / 102

宫颈糜烂手术后的注意事项 / 103

食疗妙方助你摆脱宫颈糜烂 / 105

轻度宫颈糜烂轻视不得 / 106

5 项生活注意帮你远离宫颈糜烂 / 108

05

盆腔炎：妇科炎症“迷”上了你的盆腔 / 109

什么是盆腔炎 / 109

盆腔炎会导致不孕和痛经 / 111

没有性生活也会感染盆腔炎 / 112

盆腔炎如何进行检查 / 113

如何自我检测盆腔炎 / 114

急性盆腔炎的治疗 / 116

慢性盆腔炎的治疗 / 117

按摩治疗盆腔炎 / 119

拔罐治疗盆腔炎 / 120

刮痧治疗盆腔炎 / 121
艾灸治疗盆腔炎 / 122
盆腔炎的泡脚疗法 / 124
盆腔炎的膳食疗法 / 125
防治盆腔炎要做好 8 件事 / 126
慢性盆腔炎患者能过性生活吗 / 129

06

附件炎：输卵管和卵巢的炎症 / 132

什么是附件炎 / 132
附件炎为什么会“附”身 / 134
长期便秘也会患上附件炎 / 136
没有性生活也会感染附件炎 / 137
西医治疗附件炎 / 138
中医学辨证治疗附件炎 / 140
慢性附件炎需要持续治疗 / 141
如何才能远离附件炎 / 142
治疗附件炎的药膳有哪些 / 144
慢性附件炎患者的饮食注意 / 145

Part 3

[第三章]
月经疾病的防治及调养

01

月经不调：“老朋友”不再听话 / 148

什么是月经不调 / 148
哪些不良生活习惯会导致月经不调 / 150
中医学如何诊断月经不调 / 152

- 中医妙方帮你治好月经不调 / 153
- 经期提前的食疗小妙方 / 154
- 经期延迟的食疗小妙方 / 155
- 月经过多的食疗小妙方 / 156
- 月经过少的食疗小妙方 / 157
- 月经先后不定期的食疗小妙方 / 158
- 月经不调的按摩疗法 / 159
- 月经不调的拔罐疗法 / 161
- 月经不调的刮痧疗法 / 162
- 月经不调的艾灸疗法 / 163
- 预防月经不调经期有禁忌 / 164

02 痛经：虽不致命但痛苦万分 / 166

- 痛经是怎么回事 / 166
- 痛经的潜在危险知多少 / 168
- 痛经久治不愈为哪般 / 170
- 痛经的治疗原则 / 172
- 巧用西药治疗痛经 / 173
- 中医学辨证治疗痛经 / 174
- 痛经的食疗小妙方 / 175
- 痛经的按摩疗法 / 176
- 痛经的拔罐疗法 / 178
- 痛经的刮痧疗法 / 179
- 痛经的足浴疗法 / 180
- 痛经的艾灸疗法 / 183

科学护理缓解痛经 / 184

远离痛经要做好 5 件事 / 185

03

闭经：子宫悄悄“罢工”了 / 188

什么是闭经 / 188

治疗闭经的黄金法则 / 189

中医辨证治疗闭经 / 190

闭经的食疗小妙方 / 191

闭经的泡脚小偏方 / 192

闭经的按摩疗法 / 193

闭经的刮痧疗法 / 194

闭经的拔罐疗法 / 195

闭经的艾灸疗法 / 196

服避孕药后出现闭经怎么办 / 197

远离闭经要加强日常保健 / 198

Part 4

[第四章]

乳房疾病的防治与调养

01

乳腺炎：无声的健康隐患 / 202

什么是乳腺炎 / 202

哪些原因可导致乳腺炎 / 203

少女也会患乳腺炎 / 205

治疗乳腺炎的黄金法则 / 206

中医辨证治疗乳腺炎 / 207

乳腺炎的食疗小妙方 / 208

乳腺炎的拔罐疗法 / 209

乳腺炎的刮痧疗法 / 210

急性乳腺炎患者的保健要点 / 211

02

乳腺增生：忽视它容易导致癌变 / 212

什么是乳腺增生 / 212

哪些不良习惯会导致乳腺增生 / 213

治疗乳腺增生的黄金法则 / 215

中医验方治疗乳腺增生 / 216

乳腺增生的按摩疗法 / 217

乳腺增生的刮痧疗法 / 217

乳腺增生的拔罐疗法 / 218

自我检测乳腺增生 / 219

远离乳腺增生女性生活有讲究 / 220

03

乳腺癌：早期治疗是关键 / 223

警惕乳腺癌的报警信号 / 223

导致乳腺癌的“凶手”有哪些 / 225

了解乳腺癌的治疗方案 / 227

乳腺癌的治疗方法有哪些 / 228

乳腺癌患者的饮食调理 / 230

小偏方妙治乳腺癌 / 230

自我检测乳腺癌 / 231

8招帮你预防乳腺癌 / 233

Part 5

[第五章]

流产、宫外孕及不孕症的防治与调养

01

流产：孕育的“黑面杀手” / 236

流产是怎么回事 / 236

孕期流产的常见原因有哪些 / 238

先兆流产是胎宝宝发育不良的预警 / 240

谨防习惯性流产 / 241

孕早期谨防流产悄然而至 / 242

流产后护理不可小视 / 243

02

宫外孕：子宫外的“房客” / 246

宫外孕是怎么回事 / 246

宫外孕“青睐”哪些女性 / 247

忽视宫外孕会让人命悬一线 / 248

如何自我检测宫外孕 / 250

宫外孕防治与保健 / 251

宫外孕容易和哪些疾病相混淆 / 251

宫外孕手术后如何调理 / 253

03

不孕症：让人失落让人愁 / 254

引起女性不孕的原因有哪些 / 254

外界因素也会引发不孕症 / 256

女性患不孕症的典型症状 / 257

中医是如何看待不孕症的 / 259

女性不孕症的妇科检查有哪些 / 260

治疗女性不孕常用什么方法 / 260

不孕症的按摩疗法 / 261

不孕症的饮食调理 / 262

Part

6

[第六章]

妇科其他疾病的防治与调养

01

卵巢囊肿：女人生育和美丽的陷阱 / 268

什么是卵巢囊肿 / 268

卵巢囊肿的预警信号 / 270

青春期少女也会患卵巢囊肿 / 271

卵巢囊肿诊断检查不容忽视 / 273

卵巢囊肿的治疗方法大揭密 / 274

卵巢囊肿的食疗小妙方 / 275

如何预防卵巢囊肿的发生 / 277

02

子宫肌瘤：子宫的不速之客 / 278

什么是子宫肌瘤 / 278

子宫肌瘤有哪些危害 / 280

8 大症状揪出子宫肌瘤 / 281

子宫肌瘤容易和哪些病相混淆 / 283

子宫肌瘤“青睐”哪些女性 / 284

子宫肌瘤的治疗方法总结 / 285

子宫肌瘤手术后如何护理 / 287

子宫肌瘤的食疗小妙方 / 289



性功能障碍：女人“性”福的拦路虎 / 291

女性也会有性功能障碍的烦恼 / 291

哪些因素会造成性功能障碍 / 293

女性性功能障碍的治疗方案 / 295

性交疼痛是怎么回事 / 296

性交疼痛有哪些早期症状 / 298

如何应对性交疼痛 / 299

女性性冷淡怎么办 / 301

多食让你“性”趣盎然的食物 / 302

抚摸和拥抱能使性爱得到升华 / 304

Part ①

第一章 妇科病防治真经

女性的生殖系统是一个养育生命的花园。然而，就像鲜花盛开的地方会有奇花异草滋生和害虫生长一样，女性的生殖系统也会带给我们疾病和烦恼——那就是妇科病。妇科病是女性生殖系统常见病的统称，主要包括外阴、阴道、子宫、卵巢、乳房等处的疾病。妇科病的危害是很大的，除了影响身体健康，有些还会使女性无法怀孕生子，造成终身遗憾。因此，远离妇科病，我们首先要在专家的指导下正确认识妇科病。