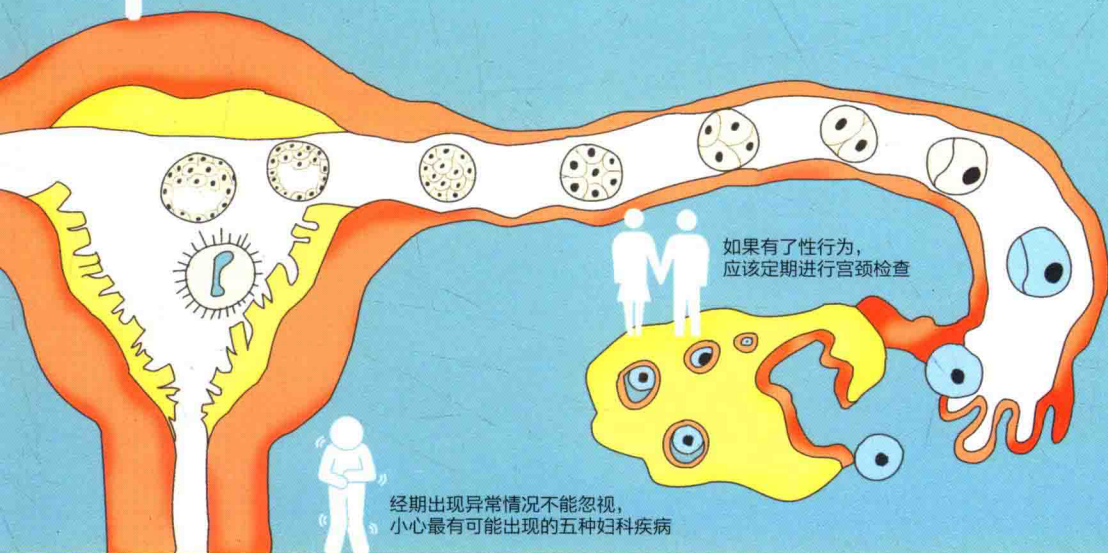


马良坤 ◎ 编著

子宫就是女人的根



子宫是
孕育胎儿的摇篮



如果有了性行为，
应该定期进行宫颈检查

经期出现异常情况不能忽视，
小心最有可能出现的五种妇科疾病

协和妇产科专家 马良坤 20年临床经验

一本书说尽子宫

- ✓ 皮肤总是暗黄、粗糙？
- ✓ 月经不调或是妇科病没完没了？
- ✓ 受孕困难？

养好子宫！女人显年轻、气色好、生病少！

《只有医生知道》作者@协和张羽
《子宫情事》作者@协和谭先杰

**联袂
推荐**

子宫 就是 女人的 根

编著 北京协和医院妇产科教授 马良坤

图书在版编目 (C I P) 数据

子宫就是女人的根 / 马良坤编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5384-8066-5

I. ①子… II. ①马… III. ①子宫—保健 IV.
①R711.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第195143号

子宫就是女人的根

编 著	马良坤								
编 委	张旭	杨柳	朴怡妮	张子璇	叶灵芳	崔哲	杨雨	赵琳	
	李雅楠	党燕	张信萍	韩杨子	李春燕	刘丹	王斌	王治平	
	高甄	刘波	刘辰阳	江理华	陈晨	赵嘉怡	王超男	李娟	
	赵伟宁	王萃萍	何瑛琳	张颖	刘思琪	汪小梅	吴雅静	许佳	
	周雨	郑伟娟	康占菊	宋磊					
插 图	张旭	程峥	蔡聪颖	王清	王欣	肖雅兰	张健	高原	
	安孟稼	黄铁政	杨嘉	姜毅	王杨				
出 版 人	李梁								
选题策划	美型社•天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO)	张旭							
责任编辑	孟波	端金香							
封面设计	长春市一行平面设计有限公司								
内文设计	美型社•天顶矩图书工作室 (ZSTUDIO)								
开 本	710mm×1000mm	1/16							
字 数	260千字								
印 张	16.5								
版 次	2016年5月第1版								
印 次	2016年5月第1次印刷								

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春人民印业有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8066-5

定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

Chapter 1

月经 生命之泉...17

Section 1 原来月经是怎么回事...18

经期你所遇到的痛苦...18

- 月经紊乱...18

- 月经期的4个周期变化...18

- 月经的组成...19

- 受雌激素和黄体激素的影响...20

子宫与月经的关系...21

掌握月经周期规律，轻松度过生理期...21

月经周期表...22

生活记录表 月经期的烦躁期怎样应对...24

月经期后的最佳期怎样利用...25

日常调整期怎么做...26

月经前的不适期怎样度过...27

Section 2 重视起你的月经不调...28

你的月经周期紊乱吗...28

月经不调的原因...28

月经不调可能引起的疾病...29

- 无排卵月经...29

- 宫颈管息肉...30

- 宫颈糜烂...31

- 甲状腺功能障碍...30

- 激素分泌过多...30

- 子宫癌...31

- 卵巢囊肿...30

- 继发性无月经...30

- 子宫肌瘤...30

- 怀孕...30

Q&A: 经期烦恼一扫空...32

Section3 经期常见的求救信号...34

痛经...34

- 受雌激素和黄体激素的影响...34
- 痛经也可能是患病了...35

经期过长或过短...37

- 经期过长或过短的原因...37
- 可能会引起的疾病...37

经期常见的疾病及症状...40

- | | |
|----------------|-------------------|
| - 子宫内膜异位症...40 | - 宫颈糜烂...43 |
| - 子宫肌瘤...41 | - 继发性闭经...43 |
| - 卵巢囊肿...41 | - 其他激素异常...44 |
| - 宫颈管息肉...42 | - 无排卵月经...44 |
| - 子宫癌...42 | - 由于性传播引发的炎症...44 |

什么是痛经...45

- 痛经的两种分类...45

痛经的其他症状...48

- | | |
|---------------|--------------------|
| - 身体倦怠无力...48 | - 发热...49 |
| - 心情郁闷...48 | - 呕吐...50 |
| - 没有食欲...49 | - 肩酸...50 |
| - 腹泻...49 | - 腰痛...50 |
| - 饮食过量...49 | - 头痛...50 |
| - 目眩...49 | - 白天发困，夜里不易入睡...50 |
| - 烦躁...49 | - 贫血...50 |

痛经需要接受治疗...51

- 去妇科检查之前应做的准备...51
- 痛经治疗的门诊顺序...52

几种典型妇科疾病的治疗方法...53

- | | |
|----------------|-----------------------|
| - 子宫内膜异位症...53 | - 阴道炎、输卵管炎、盆腔腹膜炎...54 |
| - 子宫肌瘤...53 | - 阑尾炎...54 |
| - 卵巢囊肿...54 | |

妇科疾病治疗的药物有哪些...54

- 止痛片...55

- 中药...55

- 避孕药...55

缓解痛经的小窍门...56

Q&A: 服用止痛片小问答...58

Section4 摆脱经期焦虑症...59

经前期紧张综合征越来越普遍...59

什么是经前期紧张综合征 (PMS) ...60

- 经前期紧张综合征可能的原因...60

经前期紧张综合征的表现症状...62

- 行为上的症状...63

- 生理上的症状...64

- 心理上的症状...66

产生 PMS 症状的因素是什么...67

- PMS 和更年期的关系...68

- PMS 和不孕症...68

自我减轻 PMS 症状的方法...68

- 提前向周围的人说明, 寻求理解...69

- 正确认识月经周期, 掌握 PMS 症状...69

- 避免给自己增加新的压力...69

- 控制盐分和酒精的摄入...69

- 彻底放松身体...69

- 对自己好一点...70

- 减轻自我压力...70

- 避免和陌生人接触...70

PMS 症状的治疗方法...70

治疗方法的种类...71

Section1 改善子宫环境，有带无炎症...74

白带是什么以及它的作用...74

- 促进受精...75
- 白带是子宫、阴道等分泌物的综合...75
- 白带会随着月经周期不断变化...75
- 白带的量会随年龄的变化而变化...77

白带自检表...78

炎症产生的原因和治疗方法...80

- | | |
|----------------|-----------------|
| - 真菌性阴道炎...80 | - 附件炎...82 |
| - 滴虫性阴道炎...80 | - 宫颈糜烂...82 |
| - 细菌性阴道病...81 | - 宫颈管息肉...82 |
| - 淋病...81 | - 异物引起的阴道炎...82 |
| - 非淋菌性阴道炎...81 | |

外阴瘙痒，阴毛根部有白屑是怎么回事...83

Q&A: 白带问题一扫空...84

Section2 非正常出血...85

非经期出血都属于非正常出血...85

- 非正常出血原因及部位...86
- 造成非正常出血的原因有哪些...86
- 非正常出血可能带来的危害...88

从出血类型推测原因和治疗方法...89

- 经期和经期之间出血...89
- 月经前出血...90
- 经血淋漓...91
- 混合型...92

- 白带中混有血液...93
- 孕期出血...94
- 性行为后出血...95

Section3 痛是最直接的求救...96

注意经期新出现的异常情况...96

子宫内膜异位症...96

- 子宫内膜异位症的三大种类...97
- 子宫内膜异位症很难根治...97
- 子宫内膜异位症的不良影响...98
- 子宫内膜异位症的诊断方法...101
- 子宫内膜异位症的治疗方法...103
- 子宫内膜异位症的注意事项...108

Section4 原来是子宫肌瘤惹的祸...111

子宫肌瘤的表现症状...111

- 月经量增多，有血块...111
- 出血...112
- 月经流量过多或有非正常出血...112
- 子宫内部出现了疙瘩...112
- 容易疲劳...113
- 白带量增多...113
- 尿频，排便时有痛感...113
- 不易怀孕...114
- 下腹肿胀...114
- 腰痛...114

子宫肌瘤的诊断及流程...115

- 子宫肌瘤一般是良性的...115
- 子宫肌瘤的诊断流程...116
- 如果痛经十分严重，可能是患了子宫腺肌症...117
- 女性要认真接受妇科检查...117

子宫肌瘤的不同类型...118

- 浆膜下肌瘤...119
- 肌壁间肌瘤...120
- 子宫内侧产生的肌瘤...121
- 多发性肌瘤...122
- 并发子宫内膜异位症...122

子宫肌瘤的治疗方法...124

- 观察法...124
- 药物法...124
- 手术治疗...125

摘除子宫后，对女性到底意味着什么...126

- 对女性来说，子宫有什么意义...127
- 身体发生了什么变化...127
- 摘除子宫还可以有性生活吗...128
- 心理上会有什么变化...128
- 摘除子宫对更年期症状的影响...128

Section5 异常出血可能是子宫癌...129

子宫癌的发病与年龄无关...129

子宫癌越早发现治愈率越高...129

子宫癌的两类型...130

- 子宫颈癌...130

- 子宫体癌...133

教你看懂检查结果...136

- 子宫体癌...136

- 子宫颈癌...137

子宫癌的治疗方法...138

- 手术疗法...138

- 放射疗法...142

- 化学疗法...143

Q&A: 子宫癌问题一扫空...144

**Section1 不孕症...146**

什么样才算是不孕...146

晚婚和紧张生活是造成不孕的重要原因...147

晚婚不孕的治疗需要双方一起努力...147

妊娠的过程和不孕的原因...148

- 排卵...148

- 受精...150

- 着床...151

目前社会上引起不孕的普遍原因...154

- 因压力引起的勃起功能障碍...154

- 无性生活...155

- 精子数量减少、活动力低下...155

- 非淋菌性感染...155

- 多囊卵巢综合征...156

- 高泌乳素血症...156

- 子宫内膜异位症...156

不孕怎样治疗...157

- 一般的不孕症治疗...157

- 辅助生育治疗...158

- 不孕症治疗分为一般治疗和辅助生育治疗...159

- 不孕治疗也是长期的过程...159

- 最好选择有不孕症专家的医院...159

不孕的检查内容...160

- 月经规律和一般不孕检查的内容...160

- 女性不孕检查...163

- 男性不育检查...164

什么是辅助生育治疗方法...165

- 辅助生育治疗的3种类型...166

Section2 有月经也可能无排卵...169

月经不调是没有出现排卵的信号...169

- 没有出现排卵也会有月经来潮...170

- 无排卵月经主要是由激素出现紊乱引起的...170

月经形成过程...172

- 正常情况下的月经形成...173

- 由于压力等导致激素不稳定时的月经形成...174

无排卵月经的辨别...175

- 通过基础体温了解女性身体规律...175

- 月经正常的话，体温有高温期和低温期的变化...175

- 体温变化如果在 0.3°C 以下，就可能是无排卵月经...176

- 自我检查...176

- 血液检查...176

无排卵月经的治疗...177

- 去医院之前应该做的...177

- 如何进行治疗...177

Section3 卵巢疾病...179

了解一下卵巢功能...179

- 分泌雌激素，保持女性魅力...179

- 卵巢可以产生卵细胞...180

- 卵巢出现排卵，才有可能妊娠...180

卵巢是很容易出现肿胀的脏器...181

- 及早发现卵巢疾病的早期症状...181

- 卵巢的定期检查很重要...181

- 确定肿瘤的具体类型...182

卵巢疾病的诊断程序...182

常见的卵巢疾病...183

- 卵巢巧克力囊肿...184

- 卵巢囊肿...185

- 囊实性肿瘤...187

- 卵巢癌...188

卵巢手术...189

- 卵巢手术有哪些种类...189

- 选择最适合的手术方法...191

卵巢的健康检测...193

- 月经的周期、经血量有变化吗...193

- 身体状态、体形等有变化吗...194

卵巢的功能性疾病...195

- 卵巢功能你都了解吗...195

- 压力过大或过度减肥会造成卵巢功能不全...196

卵巢外观上的疾病...196

- 卵巢属于身体上比较容易出现肿瘤的脏器...197

卵巢受到伤害会导致雌激素分泌紊乱...197

- 雌激素可以使身体保持女性的魅力...199

- 两种激素的共同作用形成月经的周期变化...199

Section4 健康生活，轻松助孕...200

对于不孕的治疗，心理因素很重要...200

- 出去旅行放松心情...200

- 齐心协力共渡难关...201

- 不要逼迫自己和爱人...201

- 和医生沟通也很重要...202

不孕症的中医疗法...202

- 从患者体质出发的中医学...203

- 中医治疗不孕的原理...203

- 针对个人体质进行调养...204

用中医治疗不孕症...204

- 柔软有弹性的腹部容易怀孕...204

- 服用中药过程中饮食也必须注意...206

从现在开始，远离不孕预备军...207

- 经期问题不及时治疗会引起不孕...207

- 过度减肥会导致无月经或无排卵月经...208

- 下身衣着太紧导致骨盆内血液流动不畅...208

- 肥胖和排卵障碍有关...209

- 无避孕套下性生活增加非淋菌性感染症的发病率...209

- 吸烟对男女都有不利影响...209

Section5 乳腺疾病，不再是中年女性的专利...210

乳腺癌被称为女性的现代病...210

乳腺癌是唯一一种可早期自测的癌症...211

乳腺癌会出现哪些症状...212

- 出现硬块...212

- 出现凹陷...212

- 皮肤溃烂...212

- 乳头有出血现象...213

- 左右两边的乳房形状和乳头方向不对称...213

- 90%的乳腺癌出现在输送乳汁的乳管里面...213

乳房的自我检测...214

- 上部外侧是多发区...214

- 全面的检查...214

- 平移式检查...215

- 绕圈式检查...215

- 捏乳头检查...215

乳房的良性疾病有哪些...216

- 乳腺纤维腺瘤...216

- 乳腺增生...216

- 乳腺炎...217

乳腺癌及早发现比什么都重要...217

- 选择专门的乳腺外科接受检查...217
- 超声波检查是初步诊断...218
- 细胞检查不能只进行一次...218
- 即使结果是良性的也应该继续观察...218

乳腺癌的检查流程...219

- 问诊...219
- 超声波检查...220
- 视诊...219
- 细胞检查...220
- 触诊...219
- 病理检查...221
- X射线...220

乳腺癌要告诉患者本人...221

选择自己最适合的治疗方法...222

- 要考虑硬块的大小和位置...222
- 根据具体情况选择相适应的治疗方法...222
- 癌细胞会不会对激素做出反应...223
- 癌症发展 4 个等级的症状...223
- 本人的愿望以及生活方式...223

乳腺癌的四种治疗方法...224

- 外科手术...224
- 激素治疗法...226
- 化疗或抗癌剂治疗法...227
- 放射线疗法...228

住院和术后恢复...229

- 住院时间...229
- 手术以后需要做康复训练...229
- 术后对乳房的补救和重建...230

术后预防复发...230

- 要做好长期的心理准备...230
- 术后需要做定期检查...231
- 谨慎对待乳腺癌的复发...231
- 家人和朋友的支持很重要...232

Section 1 吃女性身体需要的食物...234

饮食需讲究搭配...234

- 饮食需讲究有节...235

女人宜多吃“黑”与“绿”...235

食疗方案 杏仁芦笋虾...236 牛肉炖海带...237 五色养生汤...237

经期饮食养生的三阶段...238

- 适合经期进补的食物...238

食疗方案 三米养生粥...239 鸡肉白菜鲜汤...240 香菇炒西葫芦...240

美容与瘦身饮食...241

- 美容饮食的重要性...241

- 瘦身饮食的重要性...242

食疗方案 银丝羹...242 香菇炒菜花...243 果蔬腰果沙拉...243
孜然鱿鱼须...244 鸡丁炒黄豆芽...244

四季饮食禁忌...245

- 春季饮食需注意...245

食疗方案 青瓜拌玉米笋...245 冬瓜鸡汤...246

- 夏季饮食需注意...246

食疗方案 果蔬拌鸡肉...247 香葱拌豆腐干...247

- 秋季饮食需注意...248

食疗方案 海带豆腐汤...248 笋焖排骨...249

- 冬季饮食需注意...249

食疗方案 口蘑牛肉汤...250 香菇炒栗子...250

Section2 常做运动，气血通畅...251

气、血调养对女性非常重要...251

- 食养脾胃为后天之本，为气血生化之源...251

- 手脚冰凉则血行不畅...251

走路，是女人的“补药”...252

- 走路对人体的益处...252

- 走路也能塑身...253

经常游泳，让你气血通畅...254

- 不会游泳也可以去游泳池泡一泡...254

- 不适合游泳的人...254

骑车，非常好的健身运动...255

手指运动健脑防衰老...256

- 旋转拇指...256

- 刺激手掌...257

- 自我握手...256

- 捏拽十指...257

- 手指交叉...257

- 揉擦指尖...257

- 弯曲十指...257

睡前按摩，轻松入睡...258

- 全身淋巴按摩消除疲劳...258

- 舒缓穴位按摩放松助眠...260

做家务劳动，省钱又健身...262

- 打扫房间...262

- 做饭...262

子宫 就是 女人的 根

编著 北京协和医院妇产科教授 马良坤

 吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com