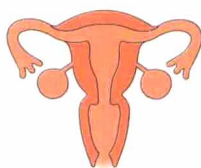


零起点细说生活常见病 专家式解读病理病因

病因精准剖析+日常护理准则+检查治疗指南——打造国内最具权威的女性健康读本

疾病看得见⁰²

赵庆新
编著



女性医学

青春期烦恼·怀孕与生产·更年期综合征·抑郁症·妇科疾病·癌症

——攻克各年龄层女性特有的身心不适与病症，重塑女性健康美丽的精彩人生！



月经前综合征

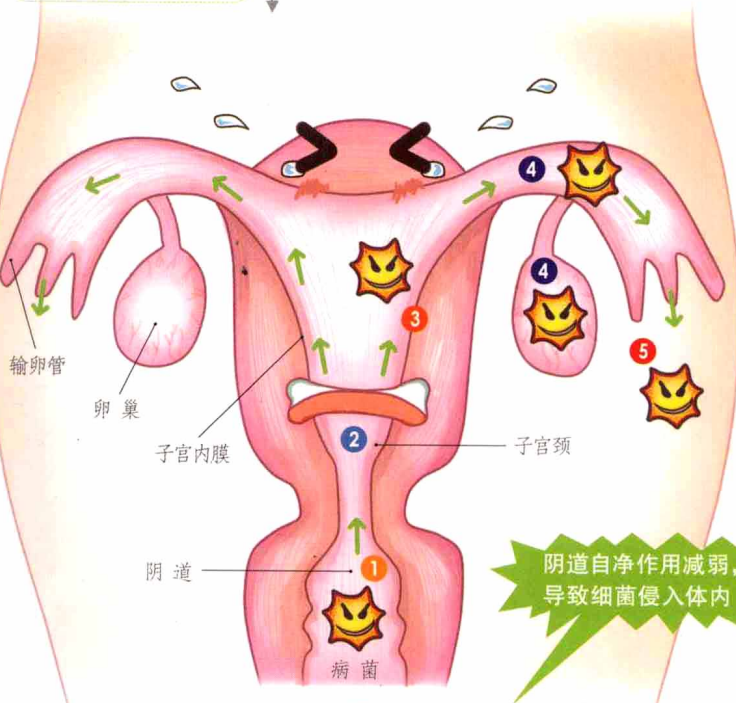


痛经



腹泻

上行感染的路径



- 1 阴道炎 P218
- 2 宫颈炎 P215
- 3 子宫内膜炎 P217
- 4 子宫附件炎 P224
- 5 盆腔腹膜炎 P225

图书在版编目 (CIP) 数据

疾病看得见: 图解女性医学 / 赵庆新编著.

— 天津: 天津科学技术出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5308-6688-7

Ⅱ. ①疾… Ⅱ. ①赵… Ⅲ. ①女性-保健-图解

Ⅳ. ①R173-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第211351号

责任编辑: 郑东红

助理编辑: 陈 雁

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京佳明伟业印务有限公司印刷

开本 889 × 1194 1 / 16 印张 15.5 字数 300 000

2011年11月第1版第1次印刷

定价: 39.80元

疾病看得见⁰²



图
解

女性医学

赵庆新 编著



天津科学技术出版社

认真聆听身体的声音，健康生活每一天

女性一生要经历不同时期和扮演不同角色，从青春期到更年期、从恋爱到婚姻、从发育到衰老、从妻子到妈妈……由于特殊的生理条件和角色转换，巨大的挑战和压力正时刻考验着女性的身心健康。

不同时期的女性身体条件不同，所处环境与扮演的角色不同，身体发出的信号则不尽相同。对于 20 多岁的年轻女孩，也许嘎吱嘎吱的磨牙声、令人担忧的乳房肿块、经期长短不正常等等就是她们的烦恼，苦恼于不好意思与别人述说，不敢走进妇科诊室，不知道该如何处理；而对于 30 岁左右的女性，除了事业之外，爱情和婚姻逐渐步入正轨，如何正确地看待性，如何正确避孕和应对意外怀孕，如何迎接肚子里的宝宝等就是她们关心的问题；而对于 40 多岁的女性来说，如何平稳度过噩梦一般的更年期，如何应对更年期综合征等变得尤为重要。

据研究显示，近年来女性受到妇科疾病、妇科癌症困扰的人数正在急剧增加，子宫肌瘤、卵巢肿瘤、乳腺纤维瘤、外阴炎、乳癌、子宫癌、卵巢癌……这些女性听到都会害怕的疾病正在逐渐靠近我们的生活。造成这些妇科疾病高发的最重要的原因就是女性对于身体健康状况的不重视，加班加点不知疲倦地工作、为了美丽穿着性感的紧身裤、经期见到冷饮大快朵颐、纵容小的症状恶性化……疾病恶性化后，就不得不被迫切掉乳房、输卵管，甚至子宫和卵巢，从此与“母亲”这个伟大的称谓无缘。发展到最后，只能让美丽的生命提早凋零。

但倘若每个女性身边都能有一位专业的医生从旁指导，那么人人都能拥有健康的身体和阳光的生活，这便是本书诞生的初衷。

这本书最大的特点就是涵盖了从 17 岁的少女到 70 岁的老太太都

会关心的女性健康问题，在轻松愉悦的氛围内，用浅显易懂的语言讲解了看似晦涩难懂的医学知识，书中配以的插图也力求做到实用、易懂、贴切，让每一位读者真正将本书作为一位妇科专家来零距离接触。

全书按照女性的生长时期分别介绍了女性的身体构造、对女性有重要意义的妇科检查、女性不可不知的避孕知识、女性伟大的使命——怀孕与生产以及女性不可逾越的更年期。

除此之外，针对日常生活中遇到的各种身体烦恼、女性常见的心理疾病、女性特有的妇科疾病以及近年来发病率持续升高的妇科癌症，都一一做了介绍，不仅深入浅出地解释了症状和原因，还用轻松活泼的图解方式给出了行之有效的日常护理、检查和治疗的办法。

值得一提的是，在每节还设立了一个特殊版块，对于不同年龄段女性提出的问题毫无忌讳地给出答案，同时纠正错误的观念和做法，让“难言之隐”不再成为威胁健康的“杀手”。

在生活节奏日渐加速的今天，不妨认真聆听一下身体发出的声音，让这本《疾病看得见——图解女性医学》成为每个女性的私人医生。

编者

如何阅读

1

掌握基础

通过了解基本原理，掌握必要的基础知识，进而更深刻地探究防治疾病的方法。

标识

每一个标识都涵盖了这一章的主要内容，具有代表性。

提要 (intro)

该部分是对该节内容的大致解说，清晰地给出了该主题的主要内容。

概念 (words&terms)

此处列出了患者在疾病的治疗过程中可能会接触到的专有名词，并一一做出了简略解释。

你明白吗？

一个特殊的小版块，对于不同年龄段女性提出的问题毫无忌讳地给出答案，同时纠正错误的观念和做法。

负有使命感的外生殖器

女性与男性在身体上最大的区别就是生殖器官的不同。作为人类繁衍、孕育新生命的场所，生殖器官的好坏直接关系到我们的健康。因此，我们应关注和关心这个特殊的敏感地带。

外生殖器的构造及功能

女性的外生殖器，或称外阴，是指位于阴道口至肛门之间的生殖器官。它包括大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴唇系带、阴唇腺等。

女性外生殖器的构造及功能如下：

1. 大阴唇

位于阴道口两侧，呈肉色，质地柔软，具有弹性。其主要功能是保护阴道口，防止异物进入。此外，大阴唇还能分泌油脂，保持皮肤的湿润。

2. 小阴唇

位于大阴唇内侧，呈肉色，质地柔软，具有弹性。其主要功能是保护阴道口，防止异物进入。此外，小阴唇还能分泌油脂，保持皮肤的湿润。

第一次性交的会痛吗？

很多女性初次性交时会感到疼痛，这主要是因为阴道口周围的组织比较娇嫩，受到摩擦后会感到不适。此外，如果润滑不足，也会导致疼痛。因此，初次性交时应保持放松，并使用润滑剂，以减少疼痛。

● 外阴瘙痒——谨防妇科炎症

2 图解专栏

通过图解形式介绍“原因剖析”、“症状展示”、“模拟检查”、“结构详解”、“防治妙招”、“中医疗法”六大要点，让读者轻松解决烦恼，摆脱病症。

原因剖析

将病症的致病原因进行详细的剖析，并配以简单易懂的插图，让读者掌握预防依据。

症状展示

将各种疾病的症状详细列出，读者可根据症状判断是否患有疾病。

五大原因导致外阴瘙痒

1. 个人卫生不良：不注意外阴清洁，导致细菌滋生。
2. 穿着不当：穿着不透气的化纤内裤，导致局部潮湿。
3. 饮食不当：食用辛辣刺激性食物，导致局部炎症。
4. 免疫力下降：身体虚弱，导致易受感染。
5. 过敏反应：对某些物质过敏，导致局部红肿、瘙痒。

外阴瘙痒

外阴瘙痒是指外阴部出现不同程度的瘙痒感，严重时会影响正常生活。其主要原因是局部炎症、过敏等。

外阴红肿

外阴红肿是指外阴部出现明显的红肿、疼痛感，通常伴有瘙痒。其主要原因是局部炎症、过敏等。

外阴疼痛

外阴疼痛是指外阴部出现明显的疼痛感，通常伴有瘙痒。其主要原因是局部炎症、过敏等。

外阴分泌物增多

外阴分泌物增多是指外阴部出现过多的分泌物，通常伴有瘙痒。其主要原因是局部炎症、过敏等。

需要特别留意的压力症状

压力是导致多种疾病的诱因，需要特别留意。

1. 头痛、头晕：压力过大，导致头部血管收缩，引起头痛、头晕。

2. 失眠、多梦：压力过大，导致睡眠质量下降，出现失眠、多梦。

3. 食欲不振：压力过大，导致消化系统功能紊乱，出现食欲不振。

4. 情绪波动：压力过大，导致情绪不稳定，出现焦虑、抑郁。

5. 免疫力下降：压力过大，导致身体免疫力下降，易受感染。

缓解压力，身心舒畅——SPA

SPA是一种放松身心的方式，有助于缓解压力。

1. 放松身心：通过按摩、热敷等方式，放松身体肌肉，缓解压力。

2. 呼吸练习：通过深呼吸、冥想等方式，调整呼吸，缓解压力。

3. 运动锻炼：通过散步、瑜伽等方式，锻炼身体，缓解压力。

4. 社交活动：通过参加聚会、旅行等方式，增进社交，缓解压力。

5. 心理咨询：通过心理咨询，解决心理问题，缓解压力。

掌握基础+图解专栏+四大癌症

我们在本书中特别设计了阅读导航这个单元，对内文中各个部分的功能以及特点逐一作出说明。衷心希望可以为您在阅读本书时提供最大的帮助。

模拟检查

用流程图的形式展现各类疾病的检查过程，按部就班地讲解检查的步骤及注意事项，为读者排除顾虑和担忧。

结构详解

用牵线形式详细解说人体内部脏器及特殊时期身体的构造，结构图清晰明了，让读者轻松学到医学常识。

防治妙招

针对各类病症给出简单易行的生活小妙招，辅助预防和改善不适症状。

中医疗法

从中医角度，从穴位按摩、饮食养生、中药调养三方面对各类病症进行防治。

四大癌症

本书特别针对女性高发的四大癌症——乳癌、子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌，从病因、症状、检查、治疗等方面进行了介绍。

对症治疗

详尽地介绍了该种癌症的各个病期以及对应的症状和治疗方法。

中药疗法

针对癌症，介绍了中医古籍中的三味药材，为读者治疗提供依据。



第一章

了解自己的身体

从每天15分钟的自我检测开始



- 负有使命感的外生殖器 / 16
- 担当重任的内生殖器 / 18
- 健康而富有美感的乳房 / 20
- 需要一生温柔呵护的乳房 / 22
- 散发女人魅力的雌性激素 / 24
- 让人又爱又恨的月经 / 26
- 让女孩从青涩到成熟的白带 / 28
- 镜子就是你的私人医生 / 30
- 聪明女人懂得量体知健康 / 32
- 不必害羞的外生殖器自检 / 34
- 乳房自检——加倍关爱让乳房终身美丽 / 36
- 月经自检——“好朋友”最了解你的身体 / 38
- 白带自检——查看身体健康的晴雨表 / 40
- 自测基础体温——与身体最直接的对话 / 42



第二章

20岁开始惶恐不安地度日

最近出现了令人烦恼的症状



- 嘎吱嘎吱的磨牙声 / 46
- 扰人清梦的呼噜声 / 47
- 月经怎么还不来 / 48
- 经期长短好像不正常 / 49
- 月经量多得吓人 / 50
- 月经量少得可怜 / 51
- 无法忍受的私处瘙痒 / 52
- 令人尴尬的私处异味 / 53
- 令人担忧的乳房肿块 / 54
- 乳房又胀又痛 / 55
- 去厕所越来越频繁 / 56
- 排尿时感到痛 / 57
- 突如其来的头晕 / 58
- 无法消除的疲劳感 / 59
- 早晨起床很困难 / 60
- 晚上不容易入睡 / 61





- 无法掩饰的口臭 / 62
- 挥之不去的脚臭 / 64
- 如影随形的腋臭 / 66
- 最近脱发很严重 / 68
- 最近白带有异常 / 70
- 令久坐族头疼的痔疮 / 72
- 苦不堪言的便秘 / 74



- 吃什么都爱拉肚子 / 76
- 无法控制的尿失禁 / 78
- 不是经期小肚子也痛 / 80
- 反复折磨人的头痛 / 82
- 周而复始的肩膀酸痛 / 84
- 令人叫苦不迭的腰痛 / 86
- 天一冷手脚就发凉 / 88
- 让人打不起精神的水肿 / 90
- 此起彼伏的青春痘 / 92

第三章

23岁走进妇科的诊室

身心的第一次奇妙之旅

- 让妇检成为你的“护身符” / 96



- 贴心医生助你摆脱恐惧 / 98
- 做足准备，安心应对妇检 / 100
- 问诊内容早知道 / 102
- 妇检项目全攻略 / 104
- 勇敢迈出妇检第一步——内诊检查 / 106
- 必须要做的妇检项目——乳房检查 / 108
- 轻松看懂化验单 / 110

第四章

25岁时开始婚后的甜蜜生活

感谢妈妈为我补上了这重要的一课



- 妈妈的贴心话——婚姻是恋爱最好的归宿 / 114
- 妈妈的贴心话——性是爱最真情的流露 / 116
- 妈妈的贴心话——爱他，从了解他的身体开始 / 118
- 妈妈的经验——避孕也是表达爱意的方式 / 120
- 妈妈的经验——避孕套不是避孕的唯一选择 / 122
- 妈妈的经验——避孕药鲜为人知的小秘密 / 124
- 妈妈的经验——从容应对意外怀孕 / 126



第五章

30岁感受初为人母的兴奋与惶恐

怀孕与生产的架构



- 精子与卵子的浪漫邂逅 / 130
- 向三口之家迈进的“备孕革命” / 132
- 充满期待的初次产前检查 / 134
- 每一天都在发生的奇妙变化——怀孕初期 / 136
- 每一天都在发生的奇妙变化——怀孕中期 / 138
- 每一天都在发生的奇妙变化——怀孕后期 / 140
- 准妈妈的40周健康“孕”律——饮食篇 / 142
- 准妈妈的40周健康“孕”律——运动篇 / 144
- 临产阶段，全面“备战” / 146
- 痛并快乐着的生产过程 / 148
- 重现孕前的美丽身姿 / 150
- 告别不孕，做“幸孕”妈妈 / 152

第六章

年过40，“更年期”找上了我

女性魅力的第二次绽放

- 来势汹汹的更年期 / 156



- 更年期离你有多远 / 158
- 典型的更年期综合征 / 160
- 打响更年期的“身体保卫战” / 162
- 珍爱健康，更年期远离“三高” / 164
- 绽放生命中的第二次美丽 / 166

第七章

50岁后，别让“抑郁症”束缚自己

压力是心理疾病的元凶



- 压力是心理疾病的元凶 / 170
- 自主神经失调症 / 172
- 抑郁症 / 174
- 失眠 / 176
- 摄食障碍 / 178
- 依赖症 / 180
- 恐慌症 / 182
- 适应障碍 / 184
- 创伤后压力综合征 / 185
- 过度换气 / 186
- 过敏性肠综合征 / 187
- 过分焦虑 / 188
- 精力不足 / 189
- 健忘 / 190
- 过度睡眠 / 191





第八章

妇科女医生手记

用平和的心态对待25种女性常见病



月经疾病

- 月经前综合征（PMS） / 194
- 痛经 / 196
- 月经不调 / 198

乳房疾病

- 乳腺纤维瘤 / 200
- 乳腺症 / 202
- 乳腺炎 / 203
- 乳晕炎、乳头炎 / 204
- 乳管内乳突瘤 / 205



内生殖器疾病

- 子宫肌瘤 / 206
- 子宫内膜异位症 / 208
- 子宫肌腺症 / 210
- 子宫下垂 / 212
- 子宫畸形 / 213
- 宫颈息肉 / 214
- 宫颈炎 / 215



- 子宫颈糜烂 / 216
- 子宫内膜炎 / 217
- 阴道炎 / 218
- 卵巢肿瘤 / 220
- 多囊性卵巢症 / 222
- 子宫附件炎 / 224
- 盆腔腹膜炎 / 225

外生殖器疾病

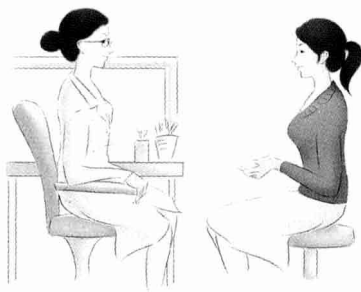
- 外阴道炎、外阴道溃疡 / 226
- 巴氏腺炎、巴氏腺脓肿 / 227

性病

- 艾滋病 / 228

第九章

女性特有的四大癌症



- 乳癌——关爱乳房，别让“杀手”潜伏在身边 / 232
- 子宫颈癌——洁身自爱，别让美丽提早凋零 / 236
- 子宫内膜癌——控制体重，别让不孕噩梦找上你 / 240
- 卵巢癌——定时体检，别让年长成为致命威胁 / 244

第一章

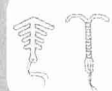
了解自己的身体

从每天15分钟的自我检测开始

我们每天都与自己的身体「朝夕相处」、「寸步不离」，可你真的了解自己的身体吗？对于女性朋友来说，由于要承担妊娠、生产、哺乳等多项责任，身体便承受着更为严峻的压力和挑战。

在本章，主要介绍了女性特有的器官——生殖器官和乳房的构造和功能、女性特有的生理现象——月经和白带，不过对女性朋友最有帮助的应该是自我检测的部分，教你如何足不出户地根据独有的器官和生理现象进行自我检测，让你第一时间了解自身的健康状况，同时得到浅显易懂的原理解析和补救办法。

不妨每天省下化妆打扮的15分钟来认真地为自己做一次自我检测吧，只有关心身体，身体才会回报你最大的健康！



女性私密健康

♥ 本章看点



负有使命感的外生殖器	P16
担当重任的内生殖器	P18
健康而富有美感的乳房	P20
需要一生温柔呵护的乳房	P22
散发女人魅力的雌性激素	P24
让人又爱又恨的月经	P26
让女孩从青涩到成熟的白带	P28
镜子就是你的私人医生	P30
聪明女人懂得量体知健康	P32
不必害羞的外生殖器自检	P34
乳房自检——加倍关爱让乳房终身美丽	P36
月经自检——“好朋友”最了解你的身体	P38
白带自检——查看身体健康的晴雨表	P40
自测基础体温——与身体最直接的对话	P42