

协和名医为女性生殖健康导航

新锐 新知

田秦杰 吴洁 主编

女性生殖健康 必读全书

anshu*

健康需要管理，
身体的不适，有些是正常反应，有些是重大疾病的信
揭秘女性身体的真相。
专家告诉你，何时应该及时就医，何时可以自我调理，
送你健康无忧的生理周期。

中国妇女出版社

NÜXING SHENGZHI JIANKANG BIDU QUANSHU

诚邀天下女性共走健康之路

女性会有很多私密的话题与困惑，身体的不适也是其中之一。月经紊乱了让人不舒服，阴部护理不正确也会带来很多麻烦，长期的工作压力和不科学的生活方式，使得妇科炎症、各种肿瘤、不孕不育等问题接踵而来……

做健康女人，似乎是一件很难的事情。

但是，你知道吗，健康是一把锁，如果你能找到打开它的钥匙，就会迎来无忧无虑、再无烦恼的好日子。这本书就是那把能开启健康之锁的钥匙。

即时翻阅，随时捧读，
轻松搞定女性生殖健康的小问题与大麻烦

ISBN 978-7-5127-0267-7



定价:29.80元

女性生殖健康 必读全书

田秦杰 吴洁 主编



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性生殖健康必读全书 / 田秦杰, 吴洁主编. —北京:
中国妇女出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7- 5127- 0267- 7

I. ①女… II. ①田… ②吴… III. ①女性 - 生殖医学
IV. ①R339. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 251073 号

女性生殖健康必读全书

作 者: 田秦杰 吴 洁 主编

编 写: 李冬华 常小霞

责任编辑: 乔彩芬

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 16

字 数: 220 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0267- 7

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

三言两语

女性健康学科多样，内容丰富，生殖健康是其中重要的组成部分。生殖医学的宗旨是关注人类——尤其是女性——从小到老的发育、成长、生育、衰老过程中可能出现的问题与困扰，并加以解决、缓解或探索。关注生殖健康，就是关注人类的幸福、繁衍与生存质量。

现代社会，生活节奏快，压力大，给女性健康带来多方面的影响，一些重大疾病呈现出高发态势，一些常见疾病也变得比以往复杂，随着社会文化的发展，女性健康问题的社会关注度越来越高。但令人遗憾的是，有不少女性朋友，在对自己身体的认知上仍然存在不少疑点和盲点，门诊中常常有人问医生：

痛经需要治疗吗？

有人说，生了孩子以后痛经就会好，这是真的吗？

输卵管是干什么用的？

卵巢长在哪里？得了卵巢囊肿就一定要切除卵巢吗？

切除子宫人会老得快吗？

我觉得自己挺正常的，但为什么不能生孩子……

这些困惑，常常导致在健康管理上的两个极端。

一部分女性——其中不乏高职高知者——还像她们的曾祖母、祖母一样，潜意识里会鼓励自己别那么“娇气”，即使身体出现异

常，也能忍则忍，很少会因为月经、妇科炎症之类的问题去医院，也很少主动关注和感知身体发生的微妙变化。在疾病来临的时候，她们对身体发出的预警信号茫然不知，错过所有能够力挽狂澜的时机，最后不得不面对病来如山倒的惨痛局面。

也有一部分女性，过度关注自己的身体，努力从一切可以接触到的网络频道、电视节目或是时尚杂志上去获取健康知识，并且不对其进行甄别，就在生活中付诸实施，她们无从了解这些行为是否真的有益于身体健康。

无论是对身体的过度漠视还是过度关注，究其根源，都是出于对身体的不了解、认知的不准确，因而导致了对健康、对疾病的误解和误断、高估和低估，亦即佛教中常见的一个词语“无明”所指的含义。这种“无明”，最易引发的就是由未知和不解所带来的恐惧与焦虑，如果我们真正认识了自己的身体，了解了疾病的真相，我们还会恐惧与焦虑吗？

这也就是尽管书店里女性健康书籍名目繁多，但我仍要坚持编写本书的原因，希望能从一个妇科医生的角度，用严谨、科学的理念和通俗易懂的语言，普及女性生殖健康方面的常识，帮助女性朋友了解内分泌，学会维护身体健康的方法以及知道自己应该在哪些情况下及时就医，从而树立起对身体的“正见”，摒除“无明”。

佛教常言“慈悲”二字，无缘大慈，同体大悲，所表达的，不过是一种期望拔除众生痛苦，带来利益福报的大愿。在这一点上，强调唯心的宗教思想与崇尚科学的医学精神可以说是殊途同归的。

本书付梓之际，说了三言两语，意在抛砖引玉。

祝福天下女性，幸福并健康着！

田秦杰
2011年12月

C 目录

Contents



盘点3个关键词

——生殖器、内分泌、健康管理

你的生殖器官健康吗	2
1. 保持外阴与阴道的清洁	2
2. 宫颈、子宫和子宫内膜 ——看看月经发生的场所什么样	3
3. 输卵管有时也会犯错误 ——宫外孕	4
4. 女性独有的三部曲 ——卵巢、卵泡与卵子	5
内分泌并不神秘	7
1. 雌激素功不可没	7
2. 孕激素的起起落落	8
3. 女性也需要雄激素	9
4. 下丘脑—垂体—卵巢轴是女性生理周期的“大管家”	10
生殖健康不仅仅是生殖器官健康	12
1. 青春期，你是发育正常的女孩儿吗	12

2. 关于月经, 你知道多少	14
3. 预测排卵期, 提高你的受孕指数	14
4. 避孕方法轻松选	16
5. 更年期, 你会出现哪些变化	18



发育正当时

——性早熟与发育延迟

青春期你应该发育成什么样子	22
----------------------------	-----------

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 形成女性特有的身体曲线 | 22 |
| 2. 按正常顺序发育性征 | 23 |

早开的花朵不一定美丽

——性早熟

- | | |
|--------------------------|----|
| 1. 什么是性早熟 | 25 |
| 2. 性早熟是谁的错 | 26 |
| 3. 日常生活中哪些因素会引起性早熟 | 27 |
| 4. 怎样治疗性早熟 | 28 |
| 5. 性早熟是可以预防的 | 29 |
| 6. 乳房早发育不一定是性早熟 | 30 |

发育延迟也可怕	32
----------------------	-----------

- | | |
|------------------------|----|
| 1. 什么是发育延迟 | 32 |
| 2. 什么是特发性青春发育延迟 | 32 |
| 3. 发育延迟要针对病因进行治疗 | 33 |
| 4. 神经性厌食会导致发育延迟 | 33 |

5. 性腺发育异常应及早治疗	34
----------------------	----



生理周期必修课

——应对月经的小问题与大麻烦

调整月经紊乱要有科学的理念	36
1. 月经紊乱应该查找原因	36
2. 生活中哪些因素会导致少女月经紊乱	38
3. 月经紊乱是有诊断标准的	39
4. 月经紊乱会对女性造成多方面的健康危害	40
5. 用指标衡量一下你的月经是否正常	41
6. 月经周期会随年龄的变化而变化	42
7. 月经紊乱应该找医生进行相关检查	43
8. 怎样预防月经紊乱	44
9. 功能失调性子宫出血是怎样诊断出来的	45
10. 青春期女孩得了“功血”怎么办	47
11. 青春期“功血”要注意保健	49
12. 婚育期女性得了“功血”要积极进行治疗与保健	50
13. 对绝经过渡期“功血”不能掉以轻心	51
闭经的小问题与大麻烦	53
1. 闭经时间久了容易导致子宫萎缩	53
2. 月经，你为什么迟迟不来	55
3. 闭经的预防与调理	55
4. 减食和肥胖都会导致闭经	57

5. 人流后闭经宜早治	58
6. 哪些药物会导致闭经	58
7. 闭经与早孕有区别	59
8. 闭经患者想生宝宝怎么办	60
痛经是女性的难忍之痛	62
1. 月经，你为什么要痛	62
2. 哪些疾病会导致痛经	63
3. 痛经的程度不同应对方法也不同	65
4. 为什么婚后也会痛经	66
5. 介绍几种可以治疗痛经的药物	67
6. 缓解痛经的5个绝招	68
7. 痛经是可以预防的	69
经前期紧张综合征是隐形的健康杀手	71
1. 什么是经前期紧张综合征	71
2. 得了经前期紧张综合征，你会怎么样	71
3. 经前期紧张综合征的治疗要因人而异	73
4. 哪些药物可以治疗经前期紧张综合征	74
不排卵，祸起卵巢多囊	76
1. 为什么会得多囊卵巢综合征	76
2. 卵巢多囊也会令人烦恼多多	77
3. 多囊卵巢综合征患者需要做哪些检查	78
4. 肥胖伴月经失调更易患多囊卵巢综合征	79
5. 面部痤疮是多囊卵巢综合征的常见症状	79
6. 预防多囊卵巢综合征要从健康的生活方式开始	80
7. 多囊卵巢综合征会导致不孕	82
8. 多囊卵巢综合征的药物治疗	83

9. 多囊卵巢综合征的外科治疗	84
10. 多囊卵巢综合征的心理治疗	85
11. 多囊卵巢综合征不治疗会有哪些风险	85
12. 多囊卵巢综合征患者想生宝宝怎么办	86
高泌乳素血症令人堪忧	88
1. 高泌乳素血症是一种病吗	88
2. 泌乳素为什么会高了	89
3. 高泌乳素血症可能是药物引发的	90
4. 得了高泌乳素血症你会怎么样	91
5. 确诊高泌乳素血症时需要做哪些检查	92
6. 高泌乳素血症会引起不孕吗	92
7. 高泌乳素血症要及时治疗	93
8. 高泌乳素血症药物治疗中的 3 个问题	94
9. 泌乳素腺瘤的治疗可以手术、药物双管齐下	95
10. 高泌乳素血症的预后怎么样	95
经期保健常识	97
1. 局部清洁卫生	97
2. 正确使用卫生巾、卫生棉条及卫生护垫	98
3. 不宜穿紧身内衣裤	98
4. 月经期洗澡注意事项	99
5. 避免洗冷水澡	100
6. 不妨做做泡脚调理	100
7. 合理选择泡脚中药	101
8. 经期护肤有讲究	102



怀孕也会好事多磨

——揭秘不孕不育

解读不孕不育的密码	104
1. 形形色色的不孕不育症	104
2. 哪些情况会导致女性不孕不育	105
3. 哪些情况导致男性不育	107
是否不孕不育，到底谁说了算	109
1. 确诊不孕不育并不复杂	109
2. 基础体温能够反映卵巢的功能状态	111
3. 自己给自己诊断 ——是否排卵了	113
4. 怎样判断男方的精液是否正常	115
5. 做输卵管碘油造影检查，你会害怕吗	116
6. 让腹腔镜帮你找出不孕不育的祸首	117
7. 谁会接受宫腔镜手术治疗	119
8. 肥胖且不孕女性要调整生活方式	119
9. 不孕症的治疗不仅仅是医学的问题	121
炎症引发的大麻烦 ——不孕不育	123
1. 宫颈炎是不孕不育的常见原因之一	123
2. 宫颈炎以局部治疗为主	124
3. 为什么子宫内膜炎也可以导致不孕不育	127
4. 要想生宝宝，预防输卵管炎很重要	128

5. 盆腔炎与不孕不育	130
6. 盆腔炎的治疗	131
7. 专家支招	
——怎样预防常见妇科炎症	133
不孕不育与子宫内膜“乱跑”有关	135
1. 教你认识子宫内膜异位症	135
2. 子宫内膜因何而“跑”	136
3. 患有子宫内膜异位症会有哪些异常	137
4. 子宫内膜异位症常导致不孕不育	138
5. 子宫内膜异位症会影响哪些器官	140
6. 确诊子宫内膜异位症需要做哪些检查	141
7. 怎样预防子宫内膜异位症	142
8. 怎样不用药物缓解症状	143
9. 哪些药物可以治疗子宫内膜异位症	145
10. 怎样用手术方法治疗子宫内膜异位症	146
11. 子宫内膜异位症患者怎样避孕	147
12. 子宫内膜异位症患者手术后怎样进行调理	148
鸠占鹊巢	
——子宫肌瘤导致不孕不育	150
1. 什么是子宫肌瘤	150
2. 子宫肌瘤会影响怀孕吗	152
3. 长了子宫肌瘤会出现哪些症状	153
4. 子宫肌瘤会发生哪些变性	155
5. 确诊子宫肌瘤需要做哪些检查	155
6. 什么样的子宫肌瘤必须进行治疗	157
7. 什么样的子宫肌瘤可以服药治疗	158
8. 什么样的子宫肌瘤必须手术治疗	160

9. 不得不应对的尴尬	
——怀孕了才发现长有子宫肌瘤	161

子宫发育不良的后果之一是不孕不育

1. 什么是子宫发育不全	163
2. 子宫发育会出现哪些异常	164
3. 单角子宫、双角子宫能怀孕吗	165
4. 子宫纵膈能生育宝宝吗	167
5. 子宫畸形什么时候需要手术治疗	168

女性不愿面对的话题

——卵巢功能早衰	170
1. 什么是卵巢功能早衰	170
2. 哪些异常提示卵巢功能早衰	171
3. 确诊卵巢功能是否早衰需做哪些检查	172
4. 为什么会发生卵巢早衰	173
5. 怎样治疗卵巢功能早衰	175
6. 卵巢功能早衰想生育宝宝怎么办	176
7. 中医治疗重在调理	177
8. 卵巢功能早衰的心理治疗要方法得当	178
9. 调整生活方式是重要的治疗手段	179
10. 怎样预防卵巢功能早衰	181

把握好生育机会

——避孕	183
1. 什么是“事后”紧急避孕	183
2. 服用紧急避孕药应注意哪些问题	184
3. 紧急避孕药和短效避孕药有什么区别	186
4. 哪些因素会导致紧急避孕药无效	187

5. 未婚女性应该怎样避孕 188
6. 产后、哺乳期、流产后月经未恢复时怎样避孕 189
7. 八类女性不宜服用避孕药 191
8. 关于避孕药的7个热点问题 192
9. 使用宫内节育器避孕失败的原因有哪些 194
10. 药物流产亦喜亦忧 195
11. 哪些人不宜做药物流产 197
12. 人工流产影响生殖健康 198
13. 警惕人工流产综合征 200
14. 怎样解决人流手术后常见的5个“麻烦” 201
15. 人工流产后怎样避孕，措施要因人而异 203
16. 人工流产有哪些风险 204
17. 人工流产后怎样进行调理 206
18. 孕期须警惕 207

用特殊的方法孕育宝宝

- 辅助生殖技术 210
 1. 常用的辅助生殖技术有哪些 210
 2. 你需要辅助生殖技术吗 212
 3. 哪些药物可以促排卵 213
 4. 人工授精的应用 214
 5. 让宝宝在试管中孕育
 - “试管婴儿”技术的应用 215
 6. 谈谈“无癌宝宝” 217
 7. 什么是“卵巢过度刺激综合征” 218



50 岁以后的健康谁来管

——谈谈更年期的健康维护

更年期不是一种病	220
1. 什么叫更年期	220
2. 什么叫更年期综合征	221
3. 为什么更年期会月经紊乱	223
4. 绝经后会面临哪些疾病风险	224
5. 绝经后容易发生尿路感染的原因是什么	225
6. 怎样治疗绝经女性的阴道萎缩	226
7. 绝经了, 骨质为什么疏松了	227
8. 人老了尿也控制不住了 ——尿失禁	228
更年期需要医学关爱	231
1. 如何预防绝经后骨质疏松症	231
2. 治疗绝经后骨质疏松症的药物有哪些	232
3. 更年期保健的总体策略	233
4. 更年期女性怎样调整心理失调	235
5. 哪些更年期症状可以用激素进行治疗	236
6. 激素补充治疗是一把双刃剑	238
7. 怎样降低激素补充治疗的风险	239
8. 常用的激素补充治疗的方法有哪些	240

Nü Xing Sheng Zhi Jian Kang Bi Du Quan Shu



盘点 3 个关键词



——生殖器、内分泌、健康管理