

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

妇科病 调治与生活宜忌

◆ 秦 芬 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
你的身体就能发生**意想不到的改变**。



上海科学技术文献出版社

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

妇科病 调治与生活宜忌



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

妇科病调治与生活宜忌 / 秦芬编. — 上海:
上海科学技术文献出版社, 2011. 12
(家庭医生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5029 - 0

I. ①妇… II. ①秦… III. ①妇科病—防治
IV. ①R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229619 号

责任编辑:张 树
特约编辑:蔡 婷 沈彬源

妇科病调治与生活宜忌

秦 芬 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

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 13 字数 180 000

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5029 - 0

定价:24.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有,翻印必究。若有质量印装问题,请联系工厂调换。

图书服务热线:(028)87336749



认识女性的生理结构 1

- 女性一生要经历哪几个生理阶段 / 3
- 新生儿期女性的生理特征是怎样的 / 3
- 幼年期女性的生理特点是怎样的 / 3
- 女性青春期的生理特点是怎样的 / 3
- 女性性成熟期的生理特点是怎样的 / 4
- 女性更年期的生理特点是怎样的 / 4
- 老年期女性的生理特点是什么 / 4
- 女性的外阴是怎样一个结构 / 5
 - 什么是阴阜 / 5
 - 大阴唇的形状与作用是什么 / 5
 - 小阴唇的形状与生理功能如何 / 5
 - 阴蒂的位置与生理功能是什么 / 5
 - 阴道前庭处于什么位置 / 6
 - 什么是处女膜 / 6
 - 什么是前庭球 / 6
 - 什么是前庭大腺 / 6
 - 什么是尿道口 / 6
- 阴道的生理结构与功能是怎样的 / 6

子宫的生理结构与功能是怎样的 / 7

输卵管的结构与功能是什么 / 7

卵巢的构造与功能是什么 / 7

乳房是怎样一个构造 / 8

女性乳房大小和哪些因素有关 / 8



常见的妇科疾病 9

常见妇科病通常指女性哪些疾病 / 11

妇科病常见症状有哪些 / 11

女性生殖系统自然防御功能都体现在哪里 / 11

经期妇科疾病 / 13

月经 / 13

- 什么是月经 / 13
- 女性月经是怎样形成的 / 13
- 女性初潮大约在什么年龄 / 13
- 怎样判断月经是否正常 / 13

月经不调 / 14

什么情况下才可视为月经不调 / 14

月经不调的症状是什么 / 14

月经不调的导致因素 / 14

痛经 / 15

- 女性痛经多发生在什么时候 / 15
- 痛经发生时会有哪些症状 / 15
- 导致女性痛经可能是哪些因素 / 15
- 如何缓解痛经 / 16

闭经 / 16

- 哪些闭经属于正常或非正常现象 / 16

• 哪些因素会导致闭经 / 16

• 功能性子宫出血 / 17

• 什么是功能性子宫出血 / 17

• 功血的症状是什么 / 18

• 什么类型的功血较为常见 / 18

• 中医是怎样论证功血的 / 18

经前期紧张综合征 / 18

• 什么是经前期紧张综合征 / 18

• 经前期紧张综合征的症状是什么 / 18

更年期综合征 / 19

• 女性更年期综合征多出现在什么时期 / 19

• 女性患更年期综合征会出现哪些症状 / 19

各类妇科炎症 / 20

哪些疾病属妇科炎症 / 20

妇科炎症通常是由哪些因素引起 / 20

妇科炎症会引起哪些后果 / 21

白带 / 21

• 什么是白带 / 21

• 通过白带异常怎样自我诊断是患何种疾病 / 21

• 白带化验单上的符号和数据都代表何意 / 21

盆腔炎 / 22

• 什么是盆腔炎 / 22

• 引起急性盆腔炎的原因是什么 / 22

• 患急性盆腔炎有什么症状 / 22

• 引发慢性盆腔炎的原因是什么 / 23

• 慢性盆腔炎分哪几种 / 23

• 患慢性盆腔炎会出现什么症状 / 23

• 预防盆腔炎要从哪些方面做起 / 23

宫颈炎 / 24

- 什么是宫颈炎 / 24
- 急性宫颈炎是由什么原因引起 / 24
- 患急性宫颈炎会出现哪些症状 / 24
- 引起患慢性宫颈炎的原因与症状是什么 / 24
- 怎样预防宫颈炎 / 25
- 为什么要重视对宫颈糜烂的治疗 / 25

阴道炎 / 25

- 什么是阴道炎 / 25
- 阴道炎分哪几种 / 26
- 引发阴道炎的病原体都有哪些 / 26
- 患阴道炎会出现哪些症状 / 26
- 滴虫性阴道炎 / 26
- 真菌性阴道炎 / 27
- 细菌性阴道炎 / 29
- 老年性阴道炎 / 29
- 生活中应怎样预防各种阴道炎的发生 / 30
- 阴道炎未痊愈为什么不可停止用药 / 31
- 糖尿病是怎样诱发阴道炎的 / 31

附件炎 / 31

- 什么是附件炎 / 31
- 引发附件炎的原因有哪些 / 32
- 附件炎易发人群及后果是什么 / 32
- 患急、慢性附件炎分别会出现哪些症状 / 32
- 怎样防止附件炎的发生 / 32

预防婴幼儿患外阴炎要注意什么 / 33

妇科炎症的自我诊断 / 34

阴部疼痛 / 34

- 引起外阴疼痛的原因有哪些 / 34
- 引起性交疼痛的原因有哪些 / 34

- 引起阴蒂疼痛的原因有哪些 / 34
- 引起外阴前庭疼痛的原因有哪些 / 34
- 外阴瘙痒 / 35
 - 外阴瘙痒常见人群及后果 / 35
 - 引起外阴瘙痒通常都有哪些原因 / 35
- 怎样对阴部进行自我检查 / 35
- 阴部自检能发现哪些异常情况 / 36
- 外阴出现异味会是哪些原因造成 / 36
- 引起阴道分泌物异常都有哪些原因 / 37
- 外阴白斑 / 38
 - 外阴白斑是一种什么病 / 38
 - 患外阴白斑会有哪些不适反应 / 38
 - 外阴白斑会造成哪些不良后果 / 38
- 怎样通过白带异常自我诊断疾病 / 38
- 阴道出血通常都是哪些原因引起的 / 39
- 哪些病症会引起女性下腹疼痛 / 40

女性乳腺疾病 / 41

乳腺炎 / 41

- 乳腺炎是什么原因引起的 / 41
- 患急性乳腺炎的原因及会出现哪些症状 / 41
- 如何防治急性乳腺炎的发生 / 41
- 怎样治疗乳腺炎 / 42

乳腺增生 / 42

- 什么是乳腺增生 / 42
- 为什么不能忽视乳腺增生 / 42
- 乳腺增生会出现哪些症状 / 42
- 如何治疗乳腺增生 / 42

乳房纤维腺瘤 / 43

- 什么是乳房纤维腺瘤 / 43

• 乳房纤维腺瘤的特点是什么 / 43

• 怎样治疗乳房纤维腺瘤 / 43

乳腺癌 / 43

• 什么是乳腺癌 / 43

• 导致乳腺癌的发病原因有哪些 / 43

• 乳腺癌的症状是什么 / 44

• 乳腺癌的诊断方法有哪些 / 45

• 如何治疗乳腺癌 / 45

• 预防乳腺癌要注意哪些问题 / 45

怎样对乳房进行自我检查 / 46

副乳 / 47

• 什么是副乳 / 47

• 副乳有哪几种 / 47

• 副乳的特点是什么 / 47

• 怎样治疗腋下副乳 / 47

为什么预防各类乳腺疾病的发生应从生活中做起 / 48

女性生殖器官肿瘤 / 49

什么是女性生殖器官肿瘤 / 49

女性生殖器官良性肿瘤的特点是什么 / 49

女性生殖器官恶性肿瘤的特点是什么 / 49

子宫肌瘤 / 50

• 什么是子宫肌瘤 / 50

• 患子宫肌瘤会出现哪些症状 / 50

• 子宫肌瘤能引发哪些疾病 / 50

子宫脱垂 / 51

• 什么是子宫脱垂 / 51

• 子宫脱垂是由哪些原因造成的 / 51

• 子宫脱垂的程度是怎样区分的 / 51

子宫内膜异位症 / 52

- 什么是子宫内膜异位症 / 52
- 子宫内膜异位多发于哪些部位及人群中 / 52
- 子宫内膜异位的原因是什么 / 52
- 子宫内膜异位症常有哪些症状 / 52
- 怎样防治子宫内膜异位症 / 52

子宫内膜癌 / 53

- 什么是子宫内膜癌 / 53
- 哪个年龄段女性易患子宫内膜癌 / 53
- 子宫内膜癌可能是什么原因引起 / 53
- 患子宫内膜癌会出现哪些症状 / 53
- 怎样治疗子宫内膜癌 / 53
- 预防子宫内膜癌要注意哪些问题 / 54

卵巢囊肿 / 54

- 什么是卵巢囊肿 / 54
- 患卵巢囊肿会出现哪些症状 / 54
- 如何预防卵巢囊肿的发生 / 55

卵巢瘤 / 55

- 什么是卵巢瘤 / 55
- 患良性卵巢瘤有什么症状 / 55
- 患恶性卵巢肿瘤会出现哪些症状 / 56
- 引发恶性卵巢肿瘤的主要因素是什么 / 56
- 怎样通过症状早期判断是否为卵巢癌 / 56
- 怎样预防卵巢癌 / 57

女性下腹出现包块可能由哪些疾病引起 / 57

妊娠滋养细胞疾病 / 58

- 什么是妊娠滋养细胞疾病 / 58
- 妊娠滋养细胞症包括哪些疾病 / 58
- 妊娠滋养细胞症的特点是什么 / 58



其他须知的妇科疾病 59

女性性病 / 61

什么是性病 / 61

我国只把哪些疾病列为性病 / 61

性病都是通过哪些媒介传播的 / 61

性病对女性会有怎样的危害 / 62

淋病 / 62

- 什么是淋病 / 62
- 淋病的传播途径是什么 / 62
- 淋病的症状是怎样的 / 62

尖锐湿疣 / 63

- 什么是尖锐湿疣 / 63
- 尖锐湿疣的潜伏期是多长 / 63
- 尖锐湿疣的症状是什么 / 63

软下疳 / 63

- 何谓软下疳 / 63
- 软下疳有何症状 / 64
- 软下疳是怎样传播的 / 64

梅毒 / 64

- 什么是梅毒 / 64
- 梅毒的传播途径是什么 / 64
- 梅毒分哪几期 / 64
- 梅毒的各期症状是怎样的 / 65

艾滋病 / 65

- 什么是艾滋病 / 65
- 艾滋病是怎样把感染者推向死亡边缘的 / 65

- 艾滋病是通过什么途径传播的 / 66

女性的避孕与生育 / 67

先天性生殖道畸形 / 67

- 什么是先天性生殖道畸形 / 67
- 生殖道畸形会造成哪些生理疾病 / 67

宫外孕 / 67

- 什么是宫外孕 / 67
- 宫外孕的危害是什么 / 68
- 宫外孕的早期症状是什么 / 68

不孕症 / 68

- 什么是不孕症 / 68
- 对不孕年限是怎样区分的 / 68
- 女性不孕通常是由哪些原因造成的 / 69
- 不孕症患者应做哪些检查 / 70
- 怎样治疗不孕症 / 71

子宫后位 / 72

- 什么是子宫后位 / 72
- 女性子宫后位如何怀孕 / 72

为什么阴道炎患者不宜怀孕 / 72

为什么乳腺癌患者不宜怀孕 / 73

葡萄胎 / 73

- 什么是葡萄胎 / 73
- 葡萄胎分哪两种 / 74
- 葡萄胎形成的原因是什么 / 74
- 完全性葡萄胎的早期症状是什么 / 74
- 部分性葡萄胎早期症状是什么 / 74

人工流产 / 74

- 人工流产是怎么回事 / 74
- 哪些患者适宜人工流产 / 75

- 人工流产分哪两期 / 75
- 怎样选择做人工流产的时间 / 75
- 为什么不可盲目选择无痛人流 / 75
- 短期内反复人流会造成哪些后遗症 / 76
- 进行人工流产前应注意哪些事项 / 76
- 人工流产后要注意什么 / 76
- 哪些情况不宜做人工流产 / 77
- 初孕女性为什么不宜做人工流产 / 77
- 流产、分娩后怎样预防感染 / 78

避孕 / 78

- 女性避孕通常都有哪些方法 / 78
- 服用避孕药要注意哪些事项 / 79
- 口服避孕药可能产生哪些不良反应 / 79
- 女性如何帮助男性正确使用避孕套 / 80
- 女性如何应对避孕套过敏反应 / 80
- 哪些做法会使避孕失败 / 81

女性生殖器官损伤性疾病都是哪些原因造成的 / 81

更年期女性应如何进行自我调理 / 82

女性性生活 / 83

女性性功能障碍 / 83

- 什么是女性性功能障碍 / 83
- 女子性功能正常的表现是什么 / 83
- 性功能障碍的表现有哪些 / 83
- 女性性功能障碍产生的病理性原因都有哪些 / 84
- 女性性功能障碍产生的心理性原因有哪些 / 84

影响性欲的原因可能有哪些 / 85

性生活不和谐可能由哪些原因引起 / 86

怎样改变性生活的不和谐 / 86

延长性交时间可采用哪些方法 / 87

性生活前后的清洁怎样做 / 87
女性自慰时应注意哪些问题 / 88
过早发生性行为有哪些危害 / 89
经期过性生活会有什么样的后果 / 89
患阴道炎时为什么应避免性生活 / 90
哪些手术结束后应避免性生活 / 90



妇科病患者生活宜忌 91

治疗妇科病须知 / 93

女性定期到医院进行妇科检查有什么好处 / 93
做妇科检查什么时间最合适 / 93
哪些疾病容易诱发妇科病 / 94
哪些妇科病宜选中医治疗 / 94
女性为什么必须掌握妇科常识 / 95
怎样应对妇科疾病 / 95
妇科癌症是不可治愈的吗 / 96
对病症抱着自愈的侥幸心理为什么会误事 / 97
怎样摆脱妇科检查时的羞涩心理 / 97
手术前应排除哪些心理障碍 / 97
建立良好的医患关系双方要做到哪些 / 98

女性须知的卫生常识 / 99

青春期女性应了解哪些保健常识 / 99
青年期女性应了解哪些保健常识 / 100
为什么不可大量用抗生素类药物 / 100
妊娠期女性须了解哪些保健常识 / 101
更年期女性需了解哪些保健常识 / 101
处于经期女性要注意哪些卫生 / 102

经常保持外阴清洁干燥要做到哪些 / 102

怎样正确使用卫生巾 / 102

为什么不可经常使用护垫 / 103

怎样注意不同时期的性器官卫生 / 104

❶ 月经期要注意什么 / 104

❷ 妊娠期要注意什么 / 104

❸ 产褥期要注意什么 / 104

❹ 哺乳期要注意什么 / 105

❺ 绝经期要注意什么 / 105

女性生活中应注意的问题 / 106

洗衣机里藏有哪些隐患 / 106

服用保健品为什么应慎重 / 106

女性经期饮食宜忌有哪些 / 107

经期着凉会有哪些不良后果 / 107

经期为什么不可捶打腰背 / 108

经期穿紧身裤有什么害处 / 108

经期饮浓茶会产生什么不利影响 / 109

女性为什么不应过量吃甜食 / 109

女性吸烟或被动吸烟有什么危害 / 109

女性为什么最好不用爽身粉 / 110

经常用化学液洗阴部有什么害处 / 110

常服丰乳药物后果是什么 / 111

女性为什么不宜长时间憋尿 / 111

久戴胸罩会造成哪些不良后果 / 112

长期上夜班对女性会造成哪些影响 / 112

缓解精神压力应从哪些方面做起 / 113

哪些方法可帮助摆脱心理困境 / 114

怎样消除心理疲劳 / 114

怎样用良性暗示养生 / 114

怎样消除社会环境对患者的影响 / 115

女性健身常识 / 116

运动选择不当易引发哪些妇科病 / 116

经期运动要注意什么 / 117

更年期女性运动要注意什么问题 / 117

女性游泳要注意哪些问题 / 118

锻炼阴道肌肉的凯格尔运动怎样做 / 118

做仰卧起坐对女性有什么好处 / 119

肚皮舞有哪些保健作用 / 120



妇科病患者的饮食调养 121

月经不调患者怎样通过饮食调养 / 123

痛经患者怎样通过饮食调养 / 129

闭经者怎样通过饮食调养 / 134

功能性子宫出血者怎样通过饮食调养 / 139

盆腔炎患者怎样通过饮食调养 / 145

阴道炎患者怎样通过饮食调养 / 150

卵巢病患者怎样通过饮食调养 / 156

急性乳腺炎患者怎样通过饮食调养 / 161

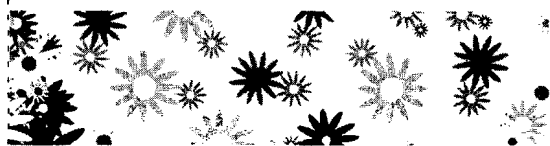
乳腺增生患者怎样通过饮食调养 / 167

乳腺癌患者怎样通过饮食调养 / 172

子宫脱垂患者怎样通过饮食调养 / 179

女性性欲冷淡怎样通过饮食调养 / 183

更年期女性怎样通过饮食调养 / 188



认识女性的生理结构

女性的一生根据其生理特点,要经历新生儿期、幼年期、青春
期、性成熟期、更年期和老年期6个阶段。