

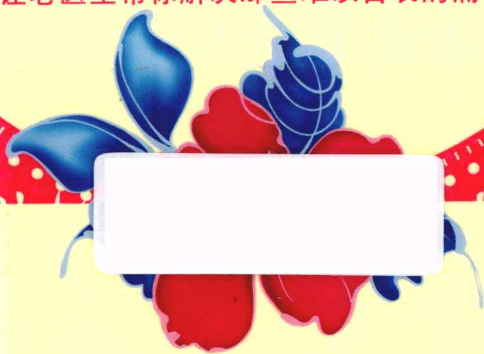
手术、住院、治疗、吃药、养护、自疗
看老医生告诉你怎么做



附送全彩人体经穴挂图

老妇科医生 给女性的健康书

女人一生所遇到的妇科问题令人痛苦不堪
让老医生帮你解决那些难以言表的痛苦



宋 倩◎编著

28种女性常见病的对症方案，重塑女人的健康和美丽。
想做个花样的幸福女人，就要从爱护自己开始。



老妇科医生 给女性的健康书



宋倩◎编著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

老妇科医生给女性的健康书 / 宋倩编著. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2012.3
ISBN 978-7-5384-5657-8

I. ①老… II. ①宋… III. ①妇科病—防治 IV.
①R711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第014753号

老妇科医生给女性的健康书

编 著 宋 倩
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 孙 默
封面设计 长春市墨工文化传媒有限公司
制 版 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 260千字
印 张 17.5
印 数 1-8000册
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037698
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5657-8
定 价 29.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

前言

香港著名女艺人梅艳芳走了，她是因宫颈癌而香消玉殒的；无独有偶，我国内地优秀的女演员李媛媛也是因宫颈癌而病逝的。宫颈癌这个威胁女性健康的头号杀手，已夺去无数风华女性的生命。

在我国30~50岁的女性中患有子宫肌瘤的有30%~40%，30岁以下的未婚患者也越来越多。近年来，我国子宫肌瘤的发病情况出现两大趋势：一是发病人群比例增加。最新统计资料表明，每3~4名育龄女性中就有一人患有子宫肌瘤，其中不孕发生率约为40%；二是发病年龄呈年轻化趋势。越来越多的年轻未婚女性患上此病，国内报道年龄最小的患者仅15岁。

据统计，全世界每年有30万女性死于宫颈癌，死于乳腺癌的更高达50万人。

俗话说女人如花。女人如花，有花一样的美丽；女人如花，有花一样的坚强；女人如花，有花一样的智慧；女人如花，有花一样的温情；女人如花，有花一样的人生。

所以，大家说20岁的女人是桃花——鲜艳；30岁的女人是玫瑰——迷人；40岁的女人是牡丹——大气；50岁的女人是兰花——淡定；60岁的女人是棉花，温暖。女人一生如花，在生命的征途中，女人经历了争奇斗艳、姹紫嫣红，在短暂的人生之旅中带给世界的是迷人的芬芳和美丽的风景。在人生各个阶段，女人依然是妖娆妩媚、婀娜多姿。而花朵美丽是源于它有健康的根部。如果花朵根部坏了、烂了、有虫了，这朵花是不是就会凋谢？女性对自己的容貌都很重视，都希望自己健康美丽，可是当你患上了妇科疾病后，还能光彩照人吗？还能神采飞扬吗？我们女人如花，女人是需要呵护的。那么，什么是女性的根呢？那就是我们的身体。

女人，一定要爱自己，爱自己的第一步就是热爱自己的身体，但愿在看

了本书中女人28种常见病的预防和养护后，每个女人都能找到爱护自己的方式方法。

健康的女人是一道亮丽的风景线。然而，现代社会的女人在社会中经常是身兼数种角色于一身，既要工作出色，又要照顾好自己的家庭；她们把自己奉献给了事业和家庭，却常常忽视自己的身体健康，使生活质量大打折扣；一旦得病不及时就医，生命之花可能从此暗淡无光。

本书对20种女性常见病的每一种疾病的诊断、治疗、预防、康复、饮食、心理等方面都综合考虑，提供实用解决方案，温馨叮咛，面面俱到。为女性患者找到最适合自己的治疗、养护方案。不仅仅是从一个医生的角度，更是从一个女人、母亲的角度，为所有女人解决痛苦，找到健康和美丽。

女人更要学会珍爱自己、善待自己、关爱自己，让自己的生活精彩纷呈。希望所有的女性朋友们，在爱的路上请照顾好自己，那才是爱自己！衷心祝愿天下女人都能健康、幸福、平安。



第一章 子宫篇——子宫是女人的生命之本

宫颈糜烂，别被名字吓倒

白带异常，宫颈糜烂风险大·····	15
忽略治疗，病情严重易复发·····	15
全面考虑，慎重选择治疗方法·····	17
贴心呵护，尽快摆脱疾病困扰·····	18
宫颈糜烂易青睐的人群·····	21
医患交流平台·····	23

急性转慢性盆腔炎带来的烦恼

炎症入侵盆腔，危害健康·····	26
慢性盆腔炎悄然侵袭健康·····	27
慢性盆腔炎，避免复发最重要·····	29
做好家庭护理，避免疾病再发生·····	31
留心生活细节，远离盆腔炎·····	34
医患交流平台·····	35

定期妇检，远离宫颈癌

性交出血，警惕宫颈癌·····	37
癌症转移，治疗难·····	39
多种检查，确诊宫颈癌·····	41
家庭护理，与癌症说“不”·····	43
善待自己，预防癌症·····	46
医患交流平台·····	47

子宫肌瘤，切除子宫不是女人的噩梦

肌瘤压迫，症状各异·····	49
治疗方法虽多，科学选择最重要·····	50
腹腔镜手术，守住美丽不留痕·····	52
术后呵护，让风采依旧·····	53
适当运动增强体质·····	55
学会自查，早期发现子宫肌瘤·····	56
医患交流平台·····	58

月经走了又来，警惕子宫内膜癌

月经走了又来，并非青春焕发·····	60
各种检查，让癌症无所遁形·····	63
手术治疗，找回健康·····	65
坚强面对，与癌症抗争·····	67
预防先行，打响抗癌第一枪·····	70
哪些人易患子宫内膜癌·····	71
医患交流平台·····	72

子宫脱垂，肿物“脱口而出”

子宫脱垂，拖累健康·····	74
还原子宫，治疗是关键·····	77
精心护理，还子宫健康·····	78
做好女性“五期”保健，预防子宫脱垂·····	83
医患交流平台·····	85
延伸阅读——了解不同时期女性的特点，更好护卫身体健康·····	87

第二章 乳房篇——健康性感的乳房是女性特有的魅力

急性乳腺炎，青睐哺乳妈妈

急性乳腺炎，辛苦更心痛·····	91
细菌入侵，怎样驱除·····	92
赶走疾病，享受生活·····	94
防止炎症，做快乐妈妈·····	98
医患交流平台·····	100

乳腺纤维瘤，是瘤不是癌

腺瘤，乳腺内的秘密·····	102
手术治疗，魅力常相随·····	103
加强保健，加速健康恢复·····	104
医患交流平台·····	111

乳腺癌，美丽的杀手

小肿块，摧毁健康和美丽·····	113
全面诊断，早期发现大隐患·····	116
配合治疗，与癌细胞作战·····	118
抗击癌症，还原美丽有妙方·····	121
医患交流平台·····	125
延伸阅读——健康女性的自我测定·····	127

第三章 月经篇——羞答答的玫瑰静悄悄地开

贫血，功能性子宫出血惹的祸

了解贫血幕后的根源·····	130
各种检查，剖析疾病真面目·····	132
积极治疗，拥有健康好身体·····	134
关心自己，告别功血·····	135
三个注意，生活中防病莫忽视·····	139
医患交流平台·····	141

闭经，卵巢工厂暂时息业

是闭经，还是早孕·····	143
“好朋友”为何不再来·····	145
细致检查，对症治疗·····	148
留心生活，留住“好朋友”·····	151

预防闭经“五不要”	153
医患交流平台	154

痛经，女性难言的腹痛

月经，月月来，月月痛	156
寻找病因，认识痛经根源	158
药物止痛，并非长久之计	161
完美生活，不做痛女性	162
医患交流平台	167

更年期（围绝经期），女性的第二春

月经走了，坏脾气来了	170
多种疗法，减轻不适	172
贴心呵护，让更年期充满活力	173
健康生活，减缓更年期不适症状	178
医患交流平台	180
延伸阅读——如何面对妇检	182

第四章 阴道篇——爱护好自己的秘密花园

并非出轨，阴道炎为何来袭

外阴瘙痒，炎症造成婚姻危机	185
公共浴室，细菌也“公用”	188
遵医嘱用药，赶走病菌的捷径	189

阴道炎，反反复复怎么办..... 191

宠爱自己，润泽婚姻..... 192

科学生活，做个健康无“炎”女人..... 195

医患交流平台..... 198

外阴癌，大门口的遗憾

外阴变形，癌细胞蔓延..... 200

癌症不等于死亡..... 202

强壮生命，抗癌工作要做足..... 204

哪些人易得外阴癌..... 209

医患交流平台..... 210

处女膜闭锁，少女的疑惑

无孔处女膜，腹痛的根源..... 212

配合检查和治疗，化解疼痛..... 215

手术虽小，仍需呵护身体..... 216

医患交流平台..... 221

延伸阅读——女性日常养护细节..... 223

第五章 卵巢篇——守护美丽和生命的轮回

卵巢肿瘤，不请自来的隐形炸弹

卵巢肿瘤，应关注良性还是恶性..... 227

积极治疗，警惕并发症..... 228

检查并治疗，摘除隐形炸弹·····	229
悉心照顾，重拾健康·····	231
医患交流平台·····	236
延伸阅读——辅助生殖技术·····	238

第六章 性病篇——洁身自爱，远离伤害

警惕淋病，维护家庭美满

排尿异常，竟是淋病引发·····	241
是误诊，还是出轨·····	243
重视治疗，捍卫健康·····	244
怎样避免淋病传染·····	247
关爱身体，远离淋病伤痛·····	247
注意卫生，远离性病毒·····	250
医患交流平台·····	251

尖锐湿疣，微小的大隐忧

外阴的小突起，竟是大问题·····	253
尖锐湿疣，怎么侵入生活·····	255
养护身体，走出性病阴影·····	257
尖锐湿疣的治疗·····	259
学会说“不”，拒绝伤害·····	261
医患交流平台·····	263

先天梅毒儿，母亲的哭泣

小心梅毒侵蚀身体.....	265
确诊梅毒，早期治疗.....	268
别让自己陷入风险中.....	273
医患交流平台.....	274
延伸阅读——未雨绸缪，了解妇科检查技术.....	276

第一章

子宫篇

——子宫是女人的生命之本

子宫是我们第一个温暖的家，是生命最初的摇篮。女人一生的幸福，很大程度上都跟子宫息息相关。从青春期少女开始，我们就应该意识到子宫对于自身健康的重要性，女人的子宫更是担当了孕育生命的重任，因为它如此重要，却又如此脆弱，经不起一丝风雨侵袭。呵护好子宫，就是呵护自己的幸福。





宫颈糜烂， 别被名字吓倒

这里将要提到的是女性经常会听到的两个病名——宫颈炎和宫颈糜烂。

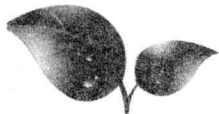
宫颈炎是育龄女性的常见病，有急性和慢性两种。急性宫颈炎常与急性子宫内膜炎或急性阴道炎同时存在，但以慢性宫颈炎多见。主要表现为白带增多，呈黏稠的黏液或脓性黏液，有时可伴有血丝。长期慢性机械性刺激是导致宫颈炎的主要诱因。宫颈糜烂则是宫颈炎症最常见的一种，随着妇科学普查的范围逐渐扩大，很多女性都在检查发现自己不知不觉中罹患了宫颈糜烂。



老医生的悄悄话

宫颈糜烂的发病率

据统计，宫颈糜烂的发病率相当高，20~30岁达57.71%，30~40岁为44.20%，在已婚女性中占43.89%。妇科门诊中50%病人患有宫颈糜烂。





白带异常，宫颈糜烂风险大

宫颈糜烂是慢性宫颈炎最常见的一种病理改变。由于病原体入侵宫颈管柱状上皮引起炎症，使宫颈口内侧紫浆红色的单层柱状上皮细胞翻出到原先在宫颈口外侧的浅红色的多层鳞状上皮细胞的位置，导致原先浅红色的宫颈口出现紫浆红色，像是烂掉的病状颜色，所以习惯性地称其宫颈糜烂。根据糜烂面面积大小可以分为3度，以1/3、2/3为界，小于1/3为轻度，大于2/3为重度。由于外翻到宫颈口的原先在宫颈口内侧的柱状上皮细胞有分泌白带的作用，性生活时也可能会引起接触性出血。轻度宫颈糜烂，患者一般无明显自觉症状，可能仅自觉白带略有增多，因此极易被忽略。重度宫颈糜烂患者还伴有尿频、尿急等症状。炎性分泌物流出阴道，长期刺激外阴，还可引起外阴瘙痒症。此外，宫颈黏稠脓性分泌物中的细菌会大量吞噬精子，同时又不利于精子通过，可造成不孕。

忽略治疗，病情严重易复发

很多女性在了解宫颈糜烂只是一种炎症以后，都对自己来医院做检查治疗感到吃亏。甚至有人从其他人口中得知这个病后，拒绝去医院治疗，这样的危害是相当严重的。

宫颈糜烂危害大

宫颈糜烂如不及时治疗可能会导致各种病



老医生的悄悄话

宫颈糜烂的主要症状

此病的主要症状是白带增多，根据有无炎症的发生，白带可成乳白色黏液状或淡黄色脓性、血性，有异味。当炎症扩散到盆腔时，可有腰酸、腹痛、腹部重坠感等。



老医生的悄悄话

宫颈糜烂怎样排除 宫颈癌

宫颈癌常见的早期征兆有以下几种：

1. 接触性出血：这是宫颈癌最突出的症状，宫颈癌中有70%~80%的患者有阴道出血现象。多表现为性交后或行妇科检查，或用力大便时，阴道分泌物混有鲜血。

2. 阴道不规则出血：老年女性已绝经多年，突然无任何原因又“来潮了”。出血量常不多，而且不伴有腹痛、腰痛等症状，极易被忽视。

此外，性交后不适，白带增多都是宫颈癌的早期表现。在我们就医的时候，医生会先进行宫颈刮片检查、碘盐及宫颈组织切片检查，以排除早期宫颈癌。



变。慢性炎症的长期刺激，宫颈肥大，组织充血水肿，腺体和间质增生会使宫颈呈不同程度的肥大。宫颈管局部的黏膜增生，子宫有排除异物的倾向，使增生的黏膜向宫颈外口突出，就会形成宫颈息肉。另外，在宫颈糜烂愈合的过程中，新的细胞使宫颈腺体分泌物受阻易形成囊肿。

有宫颈糜烂的女性，宫颈癌发生率高于普通人群的十倍，在长期慢性炎症的刺激下，宫颈管增生而来的柱状上皮可发生非典型增生，如果得不到及时正确的治疗，就会逐渐向宫颈癌前病变方向发展，因此宫颈糜烂需要早期，及时地治疗。以防止扩大蔓延引起其他疾病。

哪些情况下宫颈糜烂易复发

一般来说，宫颈糜烂的治愈率很高，但是有以下情况的患者容易复发，需要格外注意。

病变较重：宫颈糜烂面积越大，复发率较高。

治疗不彻底：在激光、电烫或微波等物理治疗时，若治疗太表浅或范围局限，不能彻底破坏糜烂处病变组织，以致病变组织残留，引起复发。因此在治疗后要及时复查。

性生活频繁：在普查人群中，性生活每周超过3~4次，宫颈糜烂复发率相对较高。

性伙伴过多：性伙伴越多，接触到不同异性生殖器上不同病毒和细菌的机会越多，就会增加宫颈糜烂的发生和复发的机会。

反复人工流产：人工流产时，宫颈将受到不