胡祖斌　易念华◎主编

女性生殖健康与保健

NVXING SHENGZHI JIANKANG YU BAOJIAN

湖北科学技术出版社

NVXING BAOJIAN XILIE

女性保健系列

了解自己的身体，学会做自己的全科医生，体验健康快乐的人生！

权威专家鼎力推荐

女性生殖健康知识

[illegible]

胡祖斌　易念华◎主编

女性生殖健康与保健

NVXING SHENGZHI JIANKANG YU BAOJIAN

湖北科学技术出版社

女性保健系列

图书在版编目(CIP)数据

女性生殖健康与保健/胡祖斌,易念华主编.—武汉:湖北科学技术出版社,2012.9
(女性保健系列/胡祖斌主编)
ISBN 978-7-5352-5148-0

Ⅰ.①女… Ⅱ.①胡… ②易… Ⅲ.①女性—生殖医学—基本知识 Ⅳ.①R339.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 184525 号

策　　划:周建跃　温红蕾　罗华荣
责任编辑:徐　丹　　封面设计:戴　旻

出版发行:湖北科学技术出版社　　电话:027—87679468
地　　址:武汉市雄楚大街 268 号　　邮编:430070
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网　　址:http://www.hbstp.com.cn

印　　刷:武汉理工大印刷厂　　邮编:430070

787×1092　1/16　　12.5 印张　198 千字
2012 年 9 月第 1 版　　2012 年 9 月第 1 次印刷
定价:28.00 元

本书如有印装质量问题　可找本社市场部更换

编　委　会

主　编　胡祖斌　易念华
副主编　曹江珊　文　莉
编　委　张桃玲　付晴晴
　　张　艳　吴　兰

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

随着社会文明及经济文化水平的提高，妇女的社会地位不断提高，妇女对健康的要求也随之发生根本的变化，从简单的疾病治疗到以保健为主的疾病预防，保健内涵进一步丰富，理念不断更新，服务方式更加多元化。这对我们妇女保健工作者提出了更高的要求。

本书共10个章节，每一章又分若干小节，它不仅涵盖了妇女一生各期，包括女童期、青春期、婚姻期、围产期、更年期及老年期的生理、心理特点，常见病的防治，各期的系统管理等，还以保健为基础，保健与临床相结合，集系统性、科学性、实用性为一体，融入了编者在工作中的大量临床经验和切身体会，还广泛参考了最新国内外的相关资料，可以满足广大读者的需要，也可以作为妇幼保健工作者和大专院校妇幼卫生专业学生的参考书。

全书编写历经一年余，全体编写人员付出了艰辛的劳动，但由于我们的理论修养，实践经验有限，且多人参与编写，故文笔、文风殊难一致，书中不妥之处在所难免，对书中存在的缺点和错误，期望同行专家及广大读者不吝赐教，以便不断修改，使之臻于完善。同时，本书在编写过程中，吸收和借鉴了一些相关学者和书籍的观点和著述，恕不一一列出，在此一并感谢。

编者

2011年11月18日

于湖北省妇幼保健院

Content 目录

第一章　女童生殖健康与保健 …… 001

第一节　女童发育的主要特点 …… 002

第二节　女童常见生殖系统疾病的防治 …… 007

第二章　青春期生殖健康与保健 …… 015

第一节　青春期发育特点 …… 016

第二节　青春期女性常见健康问题及预防 …… 029

第三章　婚前及新婚期生殖健康与保健 …… 037

第一节　婚前及新婚期保健目的及意义 …… 038

第二节　婚前及新婚期保健特点及主要影响因素 …… 039

第三节　婚前保健的内容 …… 041

第四节　常见影响婚育的疾病与婚育医学意见 …… 046

第五节　新婚期保健 …… 060

第四章　孕前生殖健康与保健 …… 069

第一节　孕前保健的重要性 …… 070

第二节　孕前保健内容 …… 070

第五章　孕期生殖健康与保健 …… 079

第一节　妊娠期母体生理变化 …… 080

第二节　妊娠期心理变化 …… 083

第三节　孕早期保健 …… 084

第四节　孕中期保健 …… 089

第五节　孕晚期保健 …… 097
第六节　孕期生殖道感染诊治与预防 …… 102
第六章　产褥期生殖健康与保健 …… 109
第一节　产褥期的概念 …… 110
第二节　产褥期保健的内容 …… 110
第三节　盆底功能障碍的防治 …… 116
第四节　产褥期常见异常情况的诊断与治疗 …… 119
第七章　生育期计划生育与健康 …… 123
第一节　避孕的原理 …… 124
第二节　避孕方法的选择 …… 124
第三节　意外妊娠补救措施 …… 138
第四节　人工流产高危因素及手术防治措施 …… 141
第五节　人工流产手术并发症防治 …… 144
第六节　人工流产术后并发症防治 …… 147
第八章　更年期生殖健康与保健 …… 151
第一节　更年期的概念 …… 152
第二节　更年期的生理变化 …… 153
第三节　更年期综合征的表现及处理 …… 155
第四节　更年期妇女常见的健康问题 …… 158
第五节　妇女更年期保健的内容 …… 159
第六节　激素替代治疗（HRT）的适应证与禁忌证 …… 161
第七节　植物雌激素治疗 …… 165
第九章　妇科疾病筛查与常见妇科病诊治 …… 169
第一节　妇科常规检查的意义 …… 170
第二节　妇科一般检查项目及意义 …… 170
第三节　妇科特殊检查项目及意义 …… 172
第四节　妇科检查间隔时间 …… 173
第五节　妇科检查前准备及检查流程 …… 173
第六节　女性不同时期检查项目的推荐 …… 174
第七节　检查结果解答 …… 175

第八节　出现哪些异常情况应及时就医 …… 175
第十章　乳腺保健 …… 183
第一节　正常乳腺形态 …… 184
第二节　正常乳腺的周期变化 …… 184
第三节　乳腺自我检查方式 …… 185
第四节　乳腺检查方法（仪器）…… 186
第五节　乳腺不同疾病检查方式及间隔时间 …… 187
第六节　乳房的保养（饮食、穿着、生活方式）…… 187

第一章

女童生殖健康与保健

第一节　女童发育的主要特点

一、体格发育

儿童的生长发育是一生中第1个发育最快的阶段，如在出生后4~5个月时的体重约为出生时的2倍，1周岁时约为3倍。1~10岁儿童常用的体重计算公式为：体重(千克)=年龄(岁)×2+7(或8)。

身高第1年平均增长25厘米，第2年平均增长10厘米，以后至青春前期平均每年增长4~5厘米，身高的增长与遗传、环境、营养、疾病等因素有关。1~10岁儿童常用的身高计算公式为：身高(厘米)=年龄(岁)×5+80。

女孩的平均体重较男孩略轻，身高也略矮，但儿童的体格发育水平个体差异比较明显。

二、心理发育

儿童的心理行为发育与智力有关，也受到环境、遗传、营养和教育等因素的影响。每个儿童的心理行为发展可能是不平衡的，即有早或晚的差异。女童的心理发育主要受到社会文化、传统习俗以及父母或其他抚养人教育观念、态度和行为的影响，可能会逐渐形成与男童不同的心理特点。例如有研究认为男孩的成长具有3种倾向，即攻击性、控制欲和冒险欲；而女孩则往往具有温柔、安静、细致和富有同情心的特点。家长应根据每个孩子不同的性格和个性特点因势利导，培养孩子人格心理的健康发展。

(一) 幼儿期 (1~3岁) 心理卫生

约2岁时，儿童开始产生最初的想象。

3岁时，随着经验和语言的发展，有意想象已初步形成，表现在能自己游戏并有目的地想象，也可以通过游戏了解到他们内心受压抑的情感。常将现实和想象混在一起，并加以夸大或歪曲。能对事物有一定的态度，凡符合主观需要就出现肯定的态度，如产生爱、满意、愉快等。反之则出现否定的态度，就产生憎恨、忧愁、愤怒等。这些态度和体验就是情绪和情感。情绪

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

是与生理的需要相联系的，是人和动物所共有，而感情是人所特有的，是同社会需要和人的意识紧密相连的，如自豪感、荣誉感、悲伤感等。

儿童在与周围人的交往中，加深了对客观事物的认识，引起了新的需要，如需要父母陪伴、安慰和亲近等，需要轻松、愉快和融洽的家庭气氛和满足自身更高的要求。渐对父母产生信任感、安全感、同情感、友谊感、荣誉感等。这是幼儿情感的正常发展过程。

在父母和保育人员引导下，已初步掌握了简单的行为规律，知道什么是好、什么是不好，进而对好的表示喜爱，对不好的表示鄙弃。

（二）学龄前（3～6岁）女童心理卫生

这时期大脑结构继续发展，大脑机能进一步完善。大脑皮质的兴奋和抑制机能也不断加强，表现在兴奋过程增强，需要睡眠的时间缩短，儿童的活动时间增加，与人接触越多，受大人的影响也越大。游戏是一种有目的的社会实践活动，最适合这一时期儿童的身心发展特点。在游戏中儿童进一步发展想象，也会提出新的要求，创造新的东西，在游戏中相互帮助、协调关系，有助于更好地锻炼和培养儿童的道德品质；游戏中克服困难的过程也培养了儿童的性格和意志。

三、生殖系统发育

女性胎儿出生前会在母体子宫内受到雌激素的影响，故在新生儿期常可见到外阴轻度充血、水肿，宫颈黏液的分泌和少量子宫内膜的脱落、出血，以及乳腺的发育和少量泌乳等。这些反应可持续2～3周，至性激素水平下降后自然消失。

婴儿出生时的子宫长为2.5～3.5厘米，重约3克，子宫颈较长，约占整个子宫长度的2/3。青春期前的子宫体积相对稳定，10岁时的宫体长度大致和宫颈相等。

卵巢出生时长约1厘米，重约0.3克，表面光滑，卵巢皮质中没有发育的卵泡。在儿童期内，卵巢内增生发育的初级卵泡不断增多，一部分长成为次级和成熟卵泡，但最终萎缩。最后只留约4万个初级卵泡进入青春期。在此期间，卵巢分泌雌激素的量很少，否则会阻碍长骨及躯干骨骼的生长。

在女童期的大约前7年时间里，外阴保持幼稚型。外阴皮肤平滑苍白，

黏膜菲薄。大阴唇也较薄，不能覆盖小阴唇及阴道口，外生殖器的皮肤和黏膜暴露在外，易损伤及感染。大约在初潮前2年，随着躯体的生长发育，生殖器官也开始了生长过程。表现为外阴部血管形成增加，充血膨胀，大阴唇逐渐丰满增大，部分遮盖小阴唇，稍有着色，在其表面形成细小皱纹。

阴道在出生时长为3~4厘米，儿童期阴道增加0.5~1厘米。儿童期阴道内pH值约等于8，至初潮前1年左右，才逐渐转为酸性。

乳腺的发育与生殖系统的变化有密切关系，均受下丘脑－垂体－卵巢轴的调节。约有半数新生儿在出生数日后，乳房可轻度增大，内可扪及花生米或蚕豆大小的硬结。这种乳腺增大与性别无关，是胎儿在子宫内受到母体雌激素的影响而引发的，约在出生后2周新生儿的乳腺增大达高峰。少数1周左右的新生儿，乳头还可溢出少量分泌物，切忌挤压、揉捏，以防造成感染。以上现象会随着血中雌激素水平的迅速消退而很快消失，乳腺即恢复至静息状态，男童乳房从此停止发育，女童则处于相对静止的缓慢生长期。至10岁左右女童乳房才开始发育并隆起，乳头下出现硬结，并感轻微胀痛，这是卵巢产生雌激素的第1个临床征象，也表明脑垂体开始分泌适量促性腺激素，垂体卵巢轴已经建立。

四、营养需求

营养是保证女童正常发育生长、身心健康的重要因素，良好的营养可促进体格生长和智力发育。

（一）碳水化合物

碳水化合物为最重要最经济的供能营养素，主要来自谷物类、根茎类、蔬菜、食糖、水果等。儿童一般总热能的50%左右来自碳水化合物，如供应不足，机体运用脂肪产热，易使脂肪氧化不全的产物——酮体过多。在碳水化合物和脂肪均不足时，则动用蛋白质供能而使生长发育受影响。

碳水化合物除供热能外，还可促进其他营养素的代谢。

（二）蛋白质

蛋白质是机体保证所有细胞构成和功能的重要物质，肌肉、骨骼、皮肤、牙齿、指甲、各种脏器等，体液（血液、淋巴）、酶、激素都含有蛋白质。蛋白质主要用于机体的生长和组织修复，蛋白质中尚含有其他如维生素和矿物

质稀有元素等重要的营养素。蛋白质消化后分解为多种氨基酸，氨基酸吸收后被用以不断更新组织和体液，使幼儿迅速生长发育。

（三）脂类

脂类是人体组织细胞重要组成部分，如细胞膜、神经组织、激素等含有必需脂肪酸、磷脂和糖脂等，脂肪组织又是储存热能的最好形式，并能对机体起到保暖隔热作用，尚可保护内脏、关节和各组织。脂肪为提供热能最多的营养素，脂肪食物中又含有较丰富的脂溶性维生素 A、维生素 D、维生素 K、维生素 E，以肝脏、奶类和蛋类脂肪中含维生素 A、维生素 D 为多，而以胚芽油含维生素 E 最多。

亚油酸为体内最重要的必需脂肪酸，食物中要保证供应充足。尤对小儿中枢神经系统的发育、维持细胞膜的完整性及前列腺素的合成起极为重要的作用。植物油含必需脂肪酸较动物油脂为多，婴儿需要量更应高于成人。

（四）维生素

维生素对生长发育和生理功能起重要作用，促进酶的活力或为辅酶之一，人体维生素大多必须从食物中摄取。长期摄入不足可引起缺乏症，而摄入过多有时引起中毒。维生素 A、维生素 D、维生素 K、维生素 E 为脂溶性维生素，维生素 B、维生素 C 为水溶性维生素。

1. 维生素 A（视黄醇）：促进生长、维持上皮细胞的完整性及形成视网膜内视紫质，保护生殖系统及维持正常骨骼牙齿发育，在动物类食物中，以肝脏、蛋黄、奶油、鱼肝油含量较高，而植物中有胡萝卜素，体内经小肠壁及肝脏酶作用转为维生素 A。橙黄色或深绿色蔬菜或水果（如胡萝卜、木瓜、深绿叶茶等）含量最高，烹调中较稳定，但易氧化，高温及受紫外线照射可损失。维生素 A 缺乏引起眼干燥症、眼角膜溃疡和穿孔、皮肤干燥、毛发干枯、生长发育迟滞、易感染等。摄入过多胡萝卜素或在肝脏患病时，可发生胡萝卜素血症，出现皮肤发黄，尤以手掌足底为甚，长期服维生素 A 导致维生素 A 中毒症，发生肝大、骨膜下新骨形成、颅压高、生长停滞等。

2. 维生素 B 族：维生素 B_1 轻度缺乏时食欲差，疲乏无力，膝反射消失，称脚气病。维生素 B_2 缺乏出现嘴唇干裂口角炎、会阴炎、生长发育迟缓。烟酸(pp)缺乏时出现裸露处皮炎、腹泻及神经炎。维生素 B_6 参与氨基酸及脂肪代谢，缺乏时产生口腔炎、周围神经炎、贫血。在肉、鱼、蛋、乳、蔬菜、谷物中富含维生素 B_6。

3. 维生素 C：人体内参与组织氧化还原反应以及肾上腺皮质激素、免疫球蛋白、神经递质的合成、铁的吸收及叶酸代谢，缺乏时产生坏血病、易出血、易感染、生长停滞、伤口愈合差，在橘子、山楂、猕猴桃、番茄、青椒中含量高。

4. 维生素 D：缺乏维生素 D 可发生营养性佝偻病，骨骼生长受阻，青少年及成年人可发生骨软化症。在肝、蛋、鱼肝油中含量较多。长期过量(每日 2～5 单位)服维生素 D 制剂，可发生维生素 D 中毒，表现为食欲缺乏、呕吐、便秘、多尿、头痛、血钙过高。严重者可发生肾脏钙盐沉着，影响肾功能。

5. 维生素 E（生育酚）：存在于植物胚芽油中，如花生油、玉米油、绿色蔬菜、豆类中最多，肉类中亦存在。有保护细胞膜的不饱和脂肪酸使之不被氧化，使细胞膜的脂质维持正常功能的作用。

6. 维生素 K：维生素 K 可由肠道细菌合成，其功能为促进凝血酶原合成，缺乏时见出血症状。

（五）矿物质

矿物质是人类主要的组成物质。宏量元素有钙、磷、钾、钠、锰、硫，微量元素有铁、铜、锰、铬、钼、钴、硒、镍、锡、氟、碘和硅等 41 种，上述为必需微量元素。无机盐与有机盐营养物质不同，不能在人体内合成，也不会在代谢中消失，只能从体外摄入及排出体外，一般成人二者平衡。

1. 钙：骨骼与牙齿的主要成分，血清的离子钙起调节神经肌肉生理功能的活动，有镇痉作用，又可促进血液凝固及腺体分泌。奶类、海产品、豆类、蔬菜中含钙量多。小儿饮食中长期缺钙可引起佝偻病和手足搐搦症。

2. 磷：与钙、钾、蛋白质、脂肪结合成骨骼、牙齿、肌肉神经等组织及多种酶的重要成分，并能促进葡萄糖、蛋白质和脂肪代谢以及参加缓冲系统，维持机体酸碱平衡。缺乏时发生佝偻病。乳、肉、鱼、蛋及谷类、蔬菜中含量丰富。

3. 钠与氯：主要调节机体电解质及体液，使之保持渗透压平衡及维持恒定的酸碱度，缺乏时引起酸碱平衡失调，主要由食物、食盐中摄入，一般不缺乏。

4. 钾：为细胞质之主要成分，起调节酸碱平衡和神经肌肉活动的作用。缺乏时发生低血钾症，表现肌无力、肠麻痹，心肌缺钾则发生心电传导阻滞。乳、肉、橘子、胡萝卜中含量丰富。

5. 铁：为血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素 C 和多种酶的主要成分，血红蛋白中的铁占人体总铁量 65%，参与氧的运输及组织氧化作用。肝、瘦肉、豆类、海产品含铁量高。肉类、维生素 C、半胱氨酸促进铁吸收。茶、咖啡因等妨碍铁吸收。缺铁时引起机体缺铁及小细胞性贫血，体格及智力发育也受影响。

6. 锌、铜：参与很多机体生理功能，与多种酶、蛋白、核酸及激素的合成有关。锌通过对蛋白质和核酸的作用而促进细胞分裂、生长和再生。锌影响儿童智力发育。缺锌引起食欲减退、生长迟缓、贫血。不少食物如肝、肉、鱼中都有一定的锌含量。

铜与锌相似（参与不少酶的作用），促进铁质的吸收和利用，促使细胞成熟和释放，并影响生长发育生殖机能和智力开发，缺铜引起贫血、新生儿低体重，大脑皮质萎缩及神经细胞数减少。肝、肉、鱼中含铜充足。

7. 碘：制造甲状腺素、促进新陈代谢，加速生长和中枢神经系统发育。缺碘引起甲状腺功能不足，使小儿生长发育延滞，智力低下。海产品如紫菜、海带等含碘量多。

8. 水：水是维持生命的必需物质，损失水分达 20%，生命就无法维持，机体的重要物质代谢和生理活动都需要水参与。人体内最多的成分为水，婴儿体内水分占体重的 70%～75%，比成人（占 60%～65%）为高。体内一切生化代谢过程都需要水，体液主要由水组成，内含电解质、各种化合物、营养物质、蛋白质、葡萄糖、脂肪酸、维生素等。

第二节　女童常见生殖系统疾病的防治

一、新生儿阴道出血

女性胎儿出生前会在母体子宫内受到雌激素的影响，故在新生儿期常可见到外阴轻度充血、水肿，宫颈黏液的分泌和少量子宫内膜的脱落、出血，以及乳腺的发育和少量泌乳等。这些反应可持续 2～3 周，至性激素水平下降后自然消失。

二、生殖道炎症

女童卵巢功能低下，生殖器官尤其阴道自然防御机制差，因此极易感染。如果未能及时发现及治疗，可以上行使子宫、输卵管等部位感染，而影响未来月经生育等问题。

（一）非特异性炎症

1. 病因：

（1）肮脏及污垢引起最常见，外生殖器及肛门卫生不良，排便后卫生纸由肛门往前擦，粪便未擦净污染内裤，肠道细菌如大肠埃希菌、肠球菌等到达外阴及阴道，引起炎症。

（2）肠道寄生虫携带者：如蛲虫可由肛门入阴道刺激黏膜，引起感染。

（3）异物误入阴道：幼儿无知，将发夹、果核、豆类、碎布、纸球等塞入阴道；儿童玩泥沙，泥沙进入阴唇间及阴道，都可引起异物性阴道炎。

（4）其他：如尼龙丝、人造纤维内裤、肥皂、洗涤剂及局部用药，可引起过敏性外阴阴道炎。

2. 症状：常见于3～7岁的女童。外阴瘙痒、灼热，可见外阴水肿，炎性发红，阴道口可见脓性分泌物流出。

3. 治疗：

（1）外阴清洁卫生，用温热的1∶5000高锰酸钾溶液坐浴。

（2）外阴涂紫草油、小檗碱（黄连素）或金霉素软膏等。

（3）对蛲虫携带者，应进行驱虫治疗。

（4）阴道异物者可在全麻下，借助窥镜取出。

4. 预防：加强卫生指导，幼女尽早穿满裆裤，饭前便后要洗手，养成便后由前向后揩抹习惯，勤洗外阴，勤换内裤，保持外阴清洁，对蛲虫感染进行驱虫治疗，对阴道异物应及时取出。

（二）特异性炎症

1. 滴虫性阴道炎：常可见于在公用浴盆、浴池洗浴，或在不消毒的游泳池，或共用脚盆、毛巾而交叉感染。

（1）症状：白带黄绿色、有泡沫、稀薄，外阴刺痒并发红。

（2）治疗：甲硝唑、替硝唑口服或外阴局部涂抹，药量根据年龄、体重

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com