

WOMEN'S HEALTH

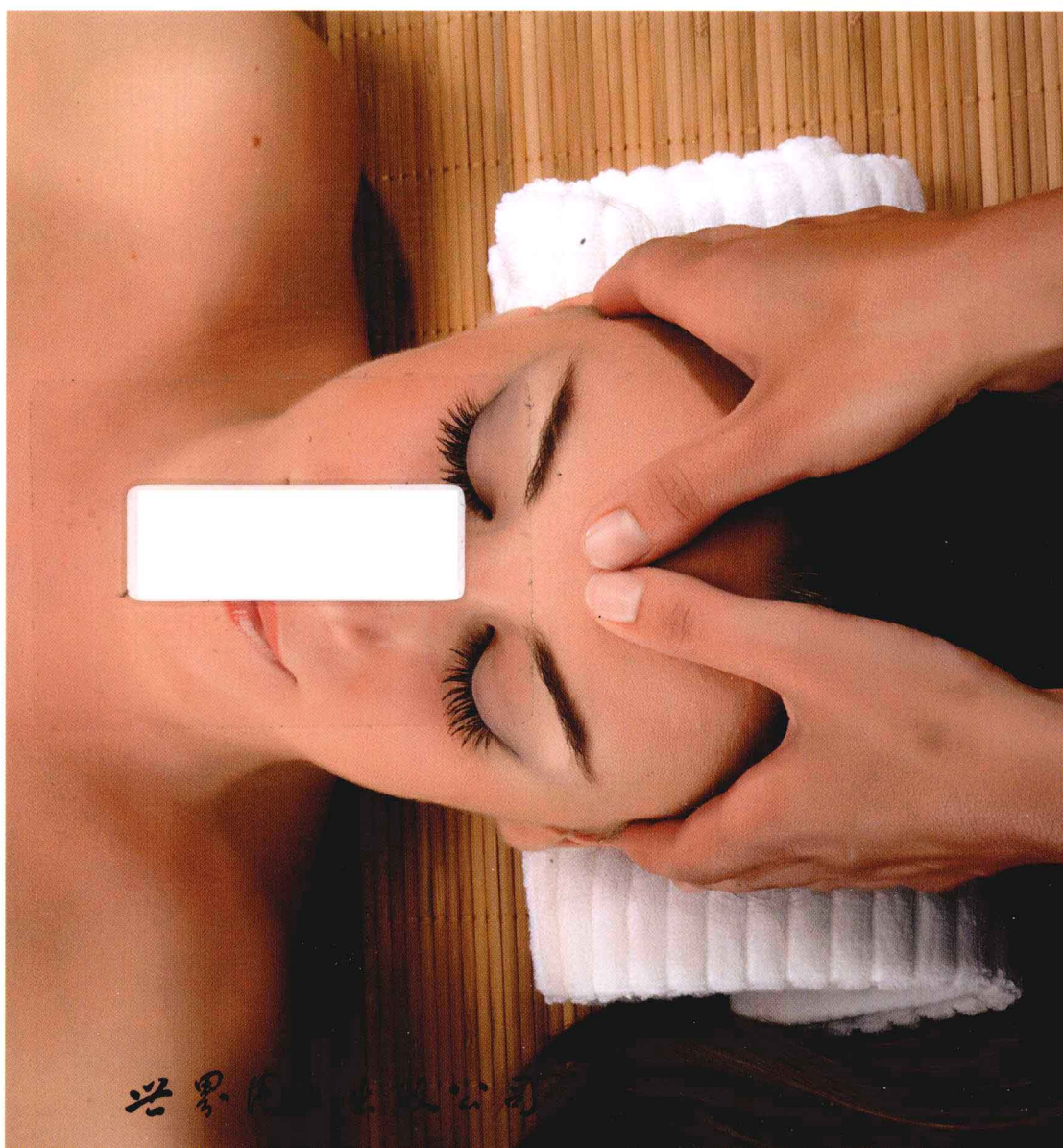
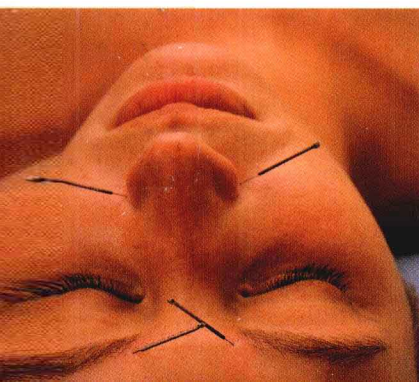
女性健康

· 英国医学教授为您解说健康知识 ·

[英]彼得·亚伯拉罕斯 著
狄文 译

知识决定健康，超过 300 张图片，为您解读

* 预防手段 * 病因分析 * 临床症状 * 治疗方法



兴界医药有限公司

WOMEN'S HEALTH

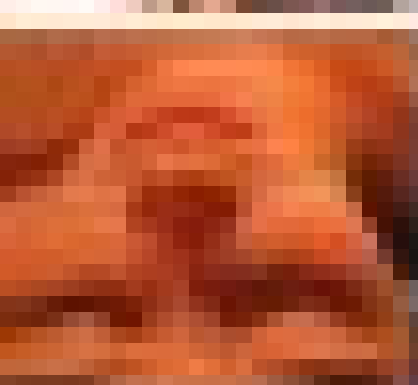
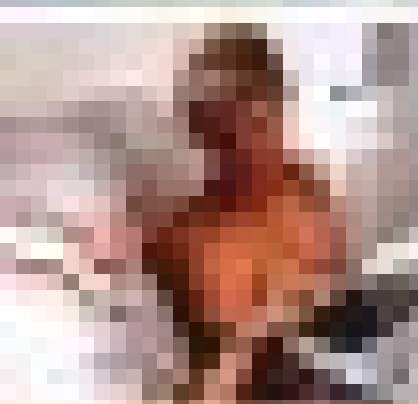
女性健康

— 美国国家癌症研究所最新权威指南 —

第二版

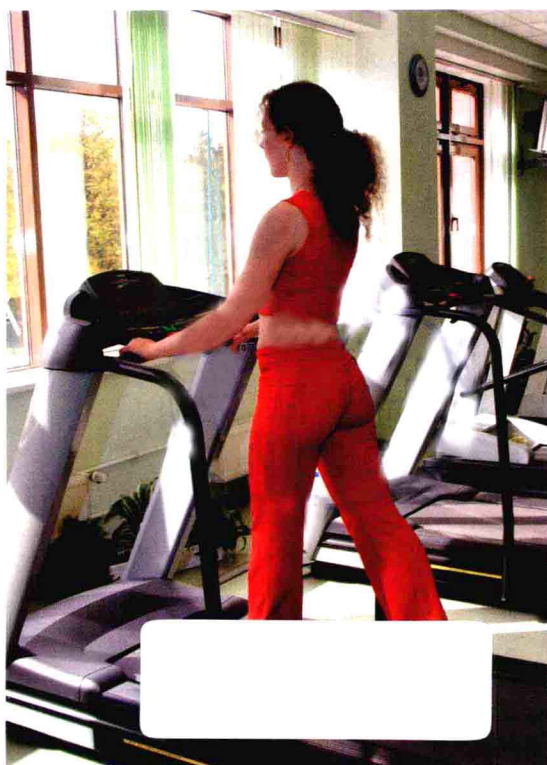
乳腺癌、宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌

1. 乳腺癌 2. 宫颈癌 3. 子宫内膜癌 4. 卵巢癌



女性健康

[英]彼得·亚伯拉罕斯 著
狄 文 译



世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康 / (英) 亚伯拉罕斯著; 狄文译. — 上海: 上海世界图书
出版公司, 2012.6

ISBN 978-7-5100-4429-8

I. ①女… II. ①亚… ②狄… III. ①女性—保健—基本知识
IV. ① R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 068537 号

Copyright © 2010 Amber Books Ltd, London

Copyright in the Chinese language translation (simplified character rights only) ©

2012 World Publishing Shanghai Corporation Ltd.

Together with the following acknowledgment 'This new edition of Women's Health
Guide published in China is published by arrangement with Amber Books Ltd.
Originally published in 2010 by Amber Books Ltd.'

女性健康

[英] 彼得·亚伯拉罕斯 著

狄 文 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路 88 号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印刷质量问题, 请与印刷厂联系

质检科电话: 021-56683130

各地新华书店经销

开本: 889 × 1194 1/16 印张: 11.75 字数: 300 000

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1-5000

ISBN 978-7-5100-4429-8/R · 287

图字: 09-2009-735 号

定价: 58.00 元

<http://www.wpcsh.com.cn>

<http://www.wpcsh.com>

翻译人员

(按姓氏笔画排序)

主 译:

狄 文

译 者:

万晓燕	王 瑶	包州州	叶太阳	叶 婧	孙 赞	朱俊彦
吴步初	吴震溟	吴 霞	宋柯琦	张 宁	张 羽	张梅莹
张 惠	李 妹	李 鹤	陈云燕	陈洁雯	季 芳	林 弈
施 君	洪祖蓓	胡 柯	胡海燕	赵卫秀	徐亚楠	徐吉雯
徐 红	殷 霞	顾李颖	高 华	戴 岚		

校译者:

王 酉 王 瑶 陈洁雯 顾李颖 戴 岚

主译助理:

王 酉 顾李颖 戴 岚

目 录

6	引言	65	第三篇 性爱健康
9	第一篇 女性生理结构总述	66	避孕
10	女性生殖系统	68	自然避孕法
12	子宫	70	宫内节育器和屏障避孕
14	阴道和宫颈	72	激素避孕
16	卵巢和输卵管	74	紧急避孕
18	女性乳房	76	终止妊娠
20	骨盆的骨骼	78	女性盆腔疼痛
22	盆底肌肉	80	阴道疼痛与不适
25	第二篇 女性生殖系统	82	性交不适：疼痛性交
26	月经周期	84	阴道分泌物异常
28	月经失调	86	可经性活动传播的阴道炎症
30	经前紧张综合征	88	外阴瘙痒
32	排卵	90	尿路感染
34	受精	93	第四篇 癌症
36	分娩	94	乳腺癌
38	女性不孕的原因	96	乳腺超声
40	卵子捐赠	98	钼靶
42	胚胎捐赠	100	乳腺癌的治疗
44	子宫内膜异位症	102	宫颈癌
46	排卵障碍	104	宫颈涂片检查
48	治疗无排卵性疾病	106	宫颈癌的治疗
50	子宫肌瘤	108	卵巢癌
52	宫腔镜	110	卵巢癌的治疗
54	绝经	112	子宫内膜癌
56	激素替代治疗	114	子宫内膜癌的处理
58	压力性尿失禁	116	化疗和放疗
60	子宫切除	119	第五篇 皮肤疾病
62	泌尿生殖道脱垂	120	痤疮

122	常见皮肤感染	180	整骨疗法
124	毛发异常	182	指压推拿疗法
126	银屑病	184	阿育吠陀医学——印度传统医学
128	晒伤	186	生物反馈训练
131	第六篇 心理健康		
132	神经性厌食		
134	神经性厌食的诊断和治疗		
136	躯体形态不良综合征		
138	神经性贪食		
140	抑郁症		
142	抑郁症的处理		
144	孟希豪生综合征		
146	强迫性精神障碍		
149	第七篇 辅助疗法		
150	针灸		
152	针灸治疗		
154	亚历山大技术		
156	亚历山大技术的使用		
158	反射疗法		
160	反射疗法的应用		
162	香熏疗法		
164	中草药		
166	按摩疗法		
168	按摩医生		
170	顺势疗法		
172	催眠疗法		
174	印度头部按摩		
176	按摩		
178	营养疗法		

引言

女性健康问题远比男性健康复杂而多样，这主要取决于女性生殖系统、生物钟调控、妊娠和绝经等因素。



这本书将分成以下几个章节来详细阐述妇女健康这个复杂的话题：

- ◆ 医学阐述女性身体解剖结构
- ◆ 女性生殖包括月经周期、妊娠、分娩、绝经和激素替代治疗
- ◆ 性健康包括避孕、盆腔疼痛、生殖系统炎症
- ◆ 妇科肿瘤中更关注女性最常见肿瘤——乳腺癌，包括其防范和早期筛查
- ◆ 皮肤病变包括痤疮和头皮病变
- ◆ 精神健康包括在女性中经常发生的抑郁症、强迫症、贪食症和神经性厌食等
- ◆ 辅助疗法主要包括如何调控机体免疫力，如何提升机体活力进行机体释放、减压

每一章节又细分成若干个主题，并在目录页中分列，依次进行详细注解。

你的活力和健康

要想生活得每一天都很充实愉快，你必须把自己的健康放在首位。任何一项身体检查都不要耽误，如果你被要求预约做宫颈涂片检查或乳腺筛查，就不要推迟。要知道这些常规检查是发现一些早期疾病的重要手段。

乳房X线摄影

尽管乳房X线摄影会引起短暂性的不适，但是它能发现乳腺癌的一些早期临床异常现象。乳腺癌在35岁以下患癌症的女性中最常见。而且其发生率随着年龄增长，并在绝经前达到高峰，一生中一名女性有可能患乳腺癌的概率为1:9.5。早期发现常提示良好的预后，乳腺癌不再是不可治愈，目前乳腺癌5年存活率超过75%。

自身检查同样重要，许多乳腺癌患者都是最初自己发现乳腺部位肿块或乳房/乳头外形异常之后，到医院得到了确诊。

戒烟

戒烟对你的健康是很重要的。四五十岁的时候戒烟远比你二三十岁时困难。吸烟影响你的健康、身体的每一个器官和系统，它提高了你患乳腺癌和其他癌症的概率，已知肺癌在吸烟者中很常见，同样吸烟者还易患支气管炎和肺气肿。

血压和血脂检测

血压和血脂对于身体健康至关重要，卒中（中风）已成为人类致死疾患的第三位，并常导致中年女性肢体障

▲一名女性患者正在接受医生的检查。一旦你出现健康问题应当及时咨询医生。



▲检测血压很重要，因为高血压可导致卒中和心肌梗死。

碍。不吸烟的女性和服用降压药和降血脂药物的女性很少发生卒中。健康饮食和适当锻炼能帮助你远离卒中和心肌梗死。

健康生活的金科玉律

- ◆ 如果出现疼痛不适，应当立即到医院检查，通常疼痛是一些疾病的信号。
- ◆ 你在怀孕期间也可能会生病，不要将怀孕期间的所有病痛都归因于妊娠反应。
- ◆ 如果你觉得身体某处不适，请和你的家庭医生沟通，有时这是因为你情绪低落，有时恰恰是某种疾病发生的初期表现。
- ◆ 每周锻炼3~5次以及合理健康饮食将为你今后的生活打下良好基础，而不健康饮食和懒惰才是你晚年的真正杀手。
- ◆ 每6个月检查一次牙齿。
- ◆ 每1~2年作一次眼部检查，很多糖尿病都是患者在做眼部检查时发现的。
- ◆ 不要推迟与家庭医生或医院的预约，始终把你的健康和身体检查放在第一位。



女性生理结构总述

10 / 女性生殖系统

12 / 子宫

14 / 阴道和宫颈

16 / 卵巢和输卵管

18 / 女性乳房

20 / 骨盆的骨骼

22 / 盆底肌肉

◆日常锻炼不仅有助于保持身体健康，而且有提高体能和健脑的作用。

女性生殖系统

女性生殖系统功能分为两部分。卵巢产生卵子供受精，而子宫在怀孕9个月中孕育保护胎儿。

女性生殖系统包括内生殖器(卵巢、输卵管、子宫和阴道)和外生殖器(外阴)。

内生殖器

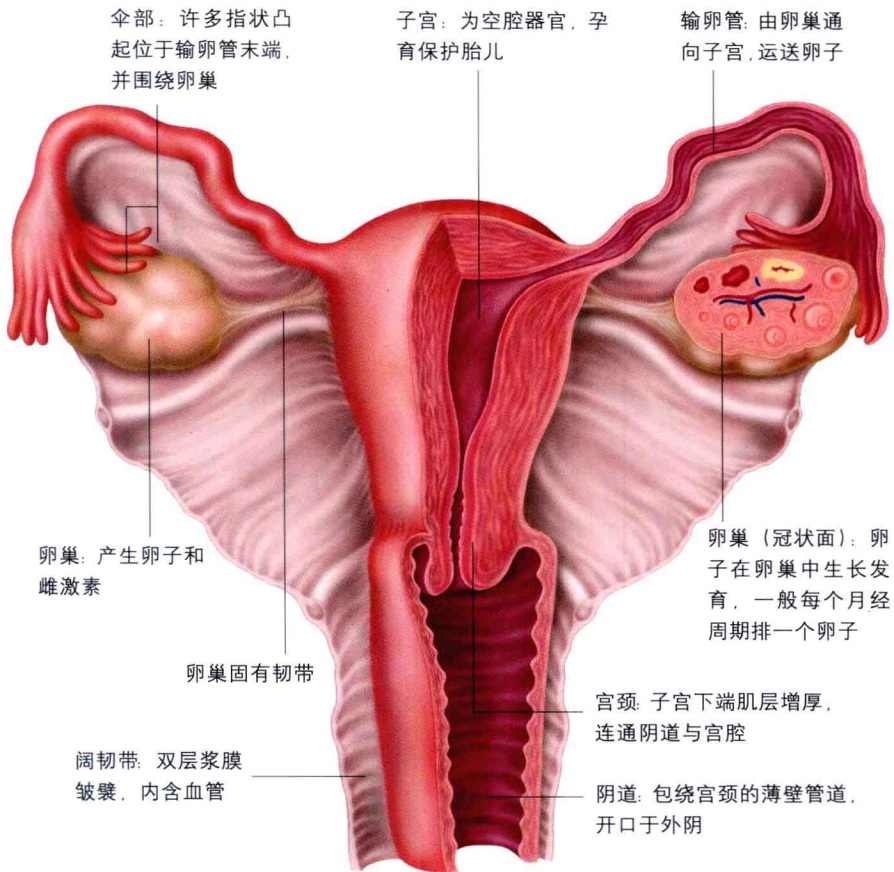
杏形的卵巢位于子宫两侧，由韧带悬挂。卵巢上方为输卵管，输卵管是精子与卵子相遇受精的场所，也是向宫腔运送受精卵的通道。

子宫位于盆腔，怀孕时上升至下腹部。阴道连通宫颈和外阴，具有很大的伸展性。阴道在分娩过程中充分扩展，构成产道的主要部分。

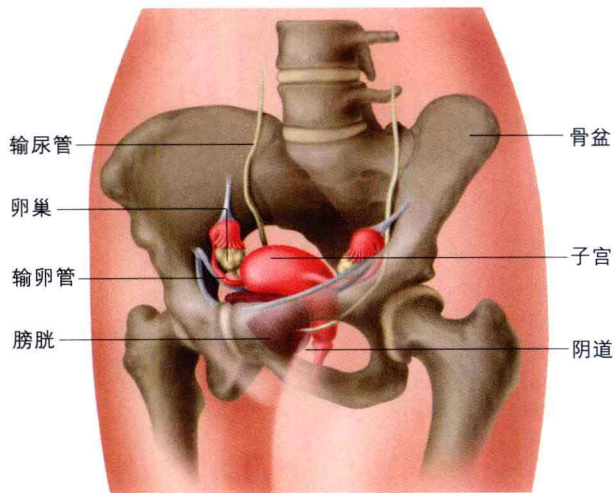
外生殖器

女性外生殖器又称外阴，是生殖道的开口处。阴道口位于尿道口后方的前庭后部，两侧由小阴唇和大阴唇覆盖。两侧小阴唇顶端的联合处为阴蒂。

►女性生殖系统分内外生殖器，内生殖器呈T字型，位于盆腔。



女性生殖系统位置



女性内生殖器（除了卵巢，基本上都是管道结构）的位置在青春期发生变化。成年女性的内生殖器位于盆腔深处，因此受到骨盆的保护。

成年女性的盆腔与儿童的盆腔不同，儿童盆腔相对较浅。女孩的子宫和膀胱都位于下腹部。

阔韧带

腹膜犹如“斗篷”覆盖子宫底部和卵巢，向两侧延伸呈翼状，构成阔韧带，可限制子宫向两侧倾倒。

►成年女性的内生殖器位于盆腔深处，因此受到骨盆的保护。

内生殖器血供

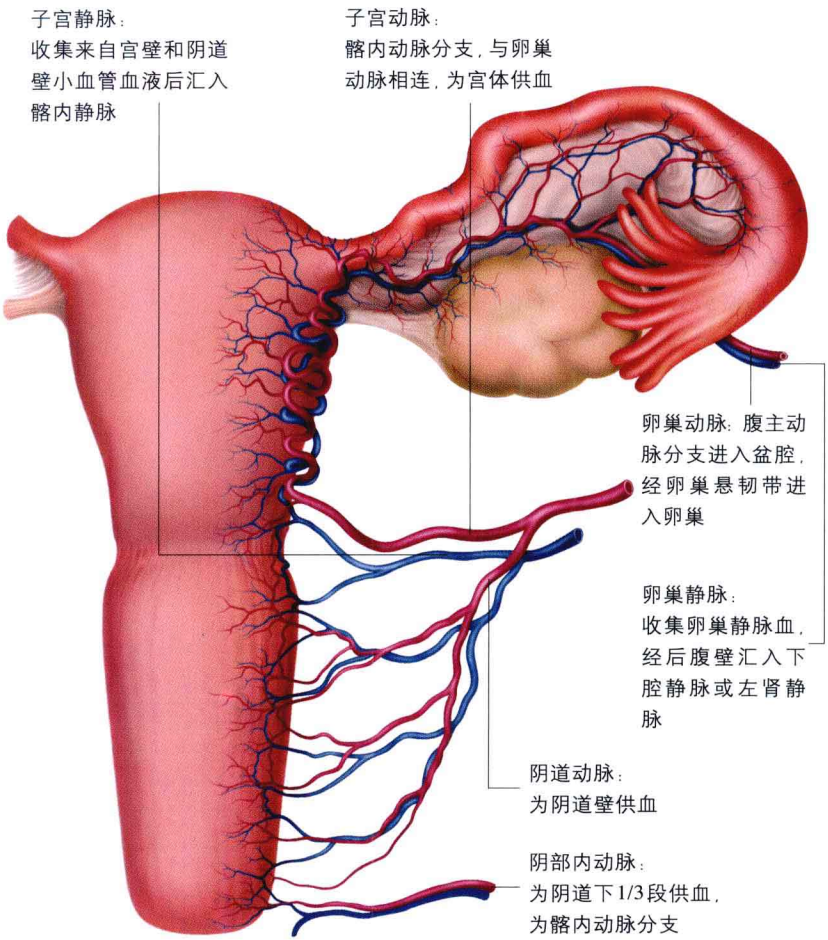
女性生殖系统血供丰富。动脉互相交错，吻合成网状。而静脉血由静脉丛排送。

- 女性生殖器的四条主要动脉：
- ◆ 卵巢动脉：由腹主动脉分出。卵巢动脉的分支穿过卵巢系膜，供应输卵管和卵巢。卵巢动脉在卵巢系膜中与子宫动脉相吻合。
 - ◆ 子宫动脉：为髂内动脉的分支。子宫动脉在宫颈水平到达子宫，并被宫颈韧带固定。子宫动脉上支与卵巢动脉吻合，下支供血给宫颈和阴道。
 - ◆ 阴道动脉：同样为髂内动脉的分支。与子宫动脉一同为阴道壁供血。
 - ◆ 阴部内动脉：主要为阴道下1/3段和肛门部供血。

静脉

静脉在子宫壁和阴道壁交错吻合成复杂的网络结构。血液经过这些静脉后最后通过子宫静脉汇入髂内静脉。

►此图中，女性盆腔脏器的表层被隐去，显示出其下面的血管。



女性生殖道造影



女性生殖道的管腔或空腔部分可通过子宫输卵管碘油造影来显现。

在此过程中，一种特殊的射线不能穿透的染料经宫颈进入宫腔，即X线摄片区。染料充满宫腔后，流入输卵管，最后进入腹腔。

评估输卵管通畅度

子宫输卵管碘油造影可用于不孕患者的检查，以评估输卵管是否通畅。如果输卵管阻塞（通常由于感染引起），染料将不能到达输卵管全长。

►这张子宫输卵管碘油造影显示宫腔内充满染料，染料同样出现在输卵管和盆腔内。

子宫

子宫是女性生殖系统的一部分，在孕期孕育和保护胎儿。子宫位于骨盆，是有腔的肌性器官。

育龄妇女的子宫在非孕期约7.5厘米长，5厘米宽，而在孕期，可伸展扩大容纳胎儿。

结构

子宫由两部分构成

◆ 宫体：构成子宫的上部分。宫体具有很好的延展性，在孕期伸展容纳胎儿。位于宫体中央的宫腔为三角形，两侧通输卵管。

◆ 宫颈：构成子宫的下部分。宫颈是较厚的肌性管道，受到盆底组织的支持。

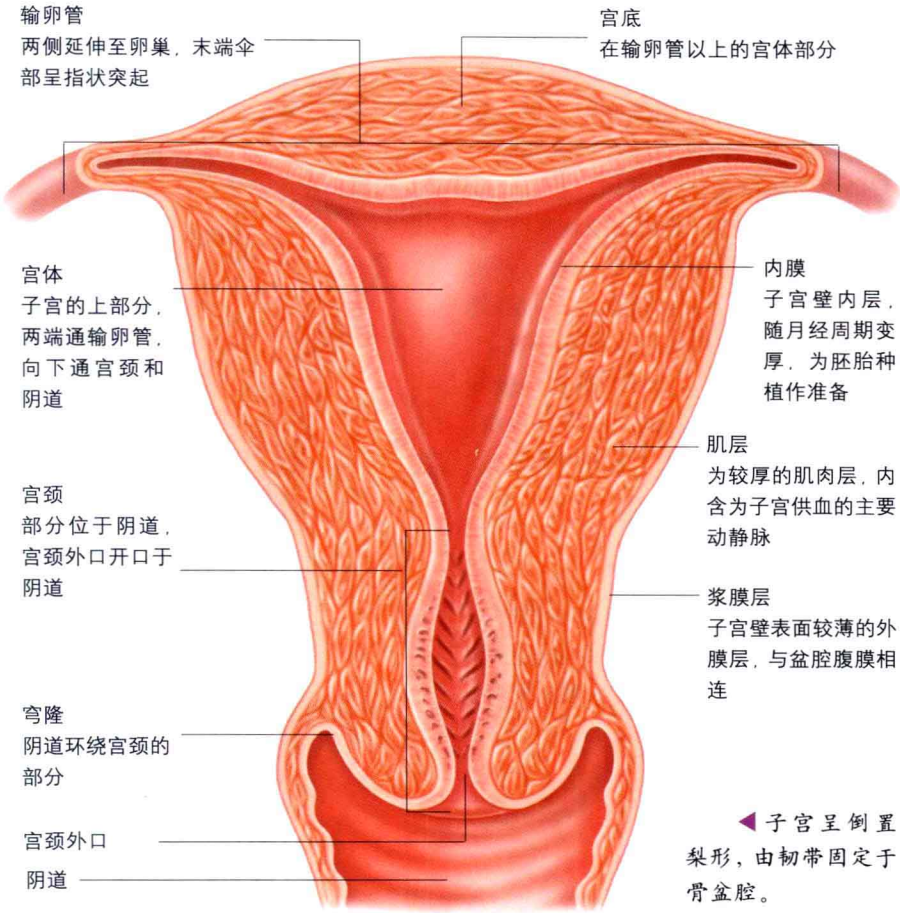
子宫壁

宫体为子宫的主要部分，宫体壁较厚，由三层组织构成。

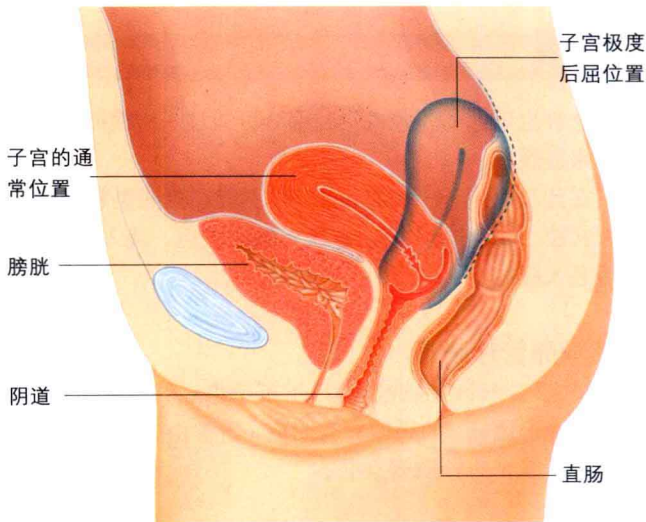
◆ 浆膜层：子宫壁表面较薄的外膜层，与盆腔腹膜相连。

◆ 肌层：子宫壁中间较厚的肌肉层。

◆ 内膜：子宫壁内层，是受精卵种植的地方。



子宫的位置



▲绝大多数妇女子宫倾向膀胱，当膀胱充盈时向后移。然而，子宫可有多种位置。

子宫位于盆腔中央，膀胱与直肠之间。子宫的位置随着膀胱直肠的充盈程度和体位的变化而发生变化。

通常位置

一般情况下，子宫的纵轴和阴道纵轴呈90°角，子宫向前倾向膀胱。该位置称前位。

前屈位

有些妇女的子宫位于通常位置，但是宫底可能略微倒向宫颈，此时称为前屈位。

后屈位

某些情况下，子宫向后屈，宫底倾向直肠，此时称为后屈位。

无论子宫位于什么位置，孕期子宫一般都会向前倾。然而，后屈子宫的孕妇，其子宫通常需要较长的时间超出骨盆腔，从而使得子宫可被触及。

孕期子宫

怀孕时，子宫必须伸展扩大容纳胎儿，从一较小的盆腔脏器扩大至占据大部分腹腔的脏器。

增大的子宫将腹腔脏器向横膈方向推移，使得胸腔体积减小，导致肋骨向外突出以作代偿。胃、膀胱等脏器在孕晚期受到较强挤压，使其容积迅速减小，更容易被充盈。

分娩后，子宫体积迅速减小，尽管最终体积会比未孕前稍微大一些。

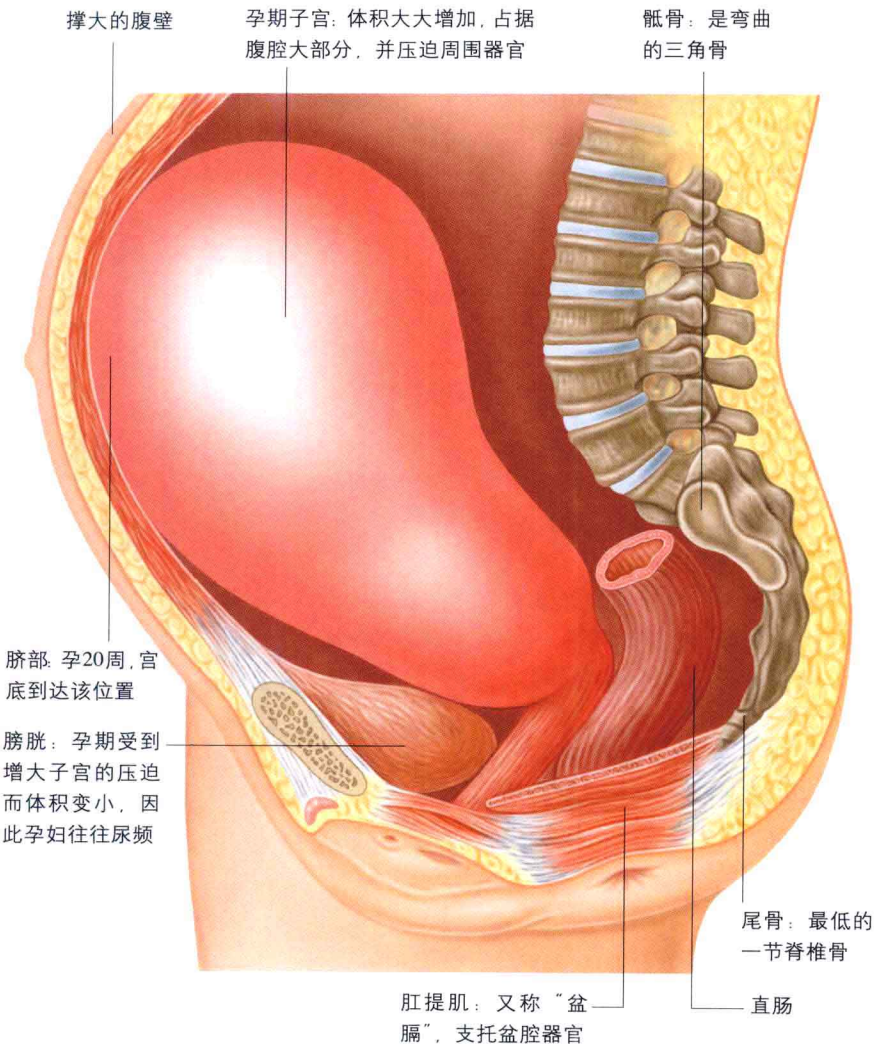
宫高

在怀孕期间，子宫逐渐增大，约12周时，占满盆腔，此时宫底可进入下腹部。孕20周时，宫底到达脐部。孕晚期，宫底可到达剑突部（胸骨的最下部）。

子宫重量

孕晚期，子宫的重量可从孕前的45克增加至约900克。子宫肌纤维增大，宫壁增厚。此外，肌纤维数量也增加。

► 孕期，子宫扩大容纳胎儿，腹腔脏器受到子宫和膈肌的挤压。



子宫内层

子宫内层称为子宫内膜。包括较薄的基底层和上面的功能层。内膜中包含较多管状腺体。

月经周期

受到激素的影响，子宫内膜发生周期性变化，这为受孕作准备。子宫内膜的厚度可从1毫米增加到5毫米。

血供

子宫肌层的血管，向子宫内膜伸出无数小分支。有两类血管：短直动脉，为基底层供血；螺旋动脉，为功能层供血。动脉的螺旋形状可防止月经期流血过多。

► 这张放大的图片显示出子宫内膜表层上皮细胞（蓝色）和三个管状腺体。



阴道和宫颈

阴道是薄壁肌性管道，上端包绕宫颈，下端开口于外阴。静息时阴道闭合，性交或分娩时阴道扩张。

阴道大约8厘米长，与膀胱和直肠相邻。分娩时，阴道构成产道的主要部分。性交时，阴道容纳阴茎。

阴道的结构

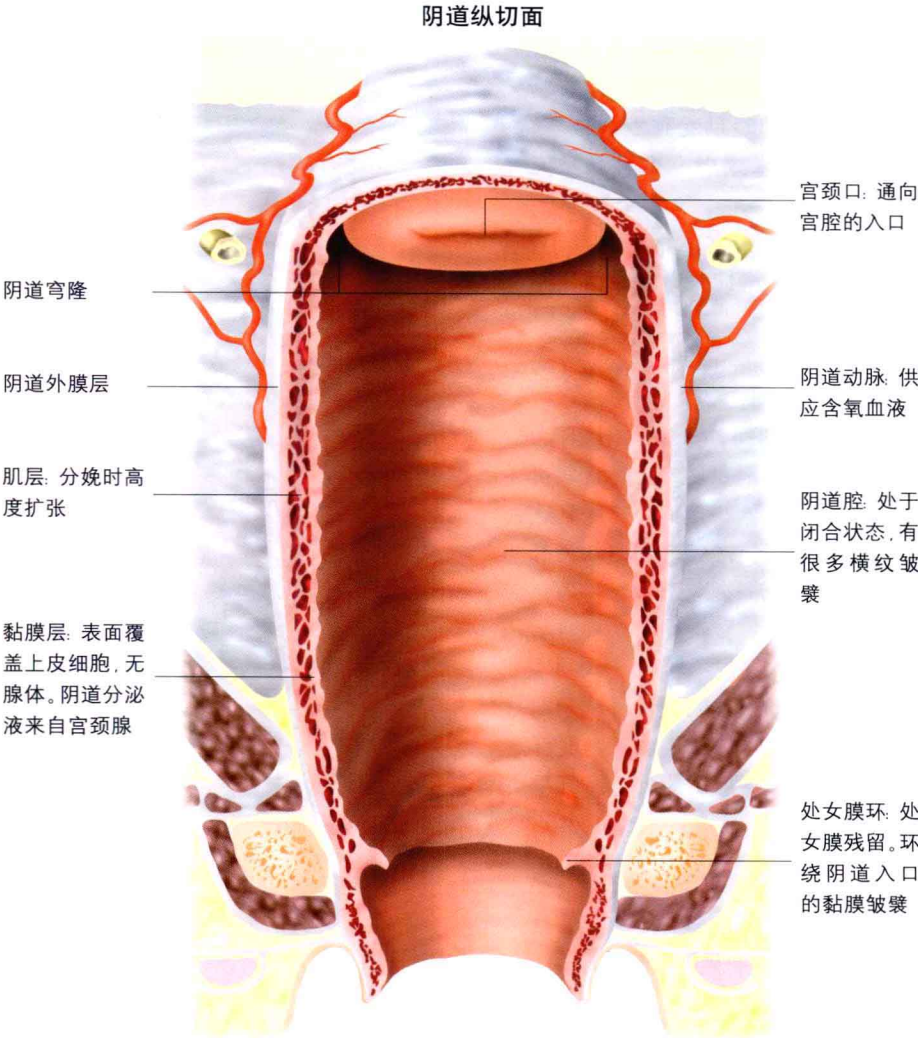
阴道的前壁和后壁通常紧密相贴，管腔闭合。分娩时，阴道可延展扩张。

子宫的下部是宫颈，其伸向并开口于阴道。阴道围绕宫颈的部分称为阴道穹隆，按其位置分为前、后、左、右四部分。

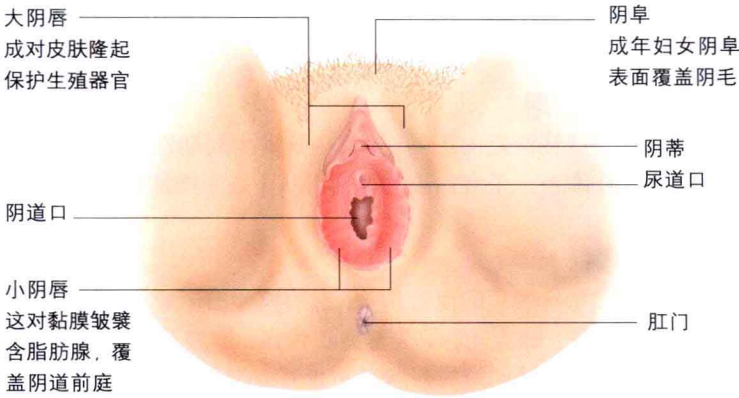
阴道壁分为三层：

- ◆外膜——为外层的纤维组织，具有很大的延展性
- ◆肌层——阴道壁中间的肌肉层
- ◆黏膜——阴道壁的内层，有很多横纹皱襞。阴道黏膜由覆层鳞状上皮细胞覆盖，以抵抗性交时的摩擦。

►阴道是薄壁肌性管道，约8厘米长，性交或分娩时阴道扩张。



外阴



▲外阴具有四层黏膜皱襞，称为阴唇。覆盖和保护尿道口、阴道口及阴蒂。

女性的外生殖器又称外阴，是生殖器官的外露部分，包括：

- ◆阴阜：耻骨联合前方的皮肤隆起，皮下还有脂肪，生长有阴毛。
- ◆大阴唇：一对纵长的皮肤皱襞，包绕外阴口。
- ◆小阴唇：大阴唇内部的一对薄皱襞。
- ◆阴道前庭：尿道口与阴道口的开口区域。
- ◆阴蒂：具有勃起性和富含神经的海绵体组织，与男性阴茎相似。

阴道口在周围肌肉和阴唇的包绕下，处于部分关闭状态。首次性交、阴道检查或使用卫生棉条时破裂。

宫 颈

宫颈是子宫下端较窄的部分，突向阴道。

宫颈受到韧带固定，托起相对活动的宫体。

宫颈结构

宫颈有一个狭窄的通道。成年妇女，该通道约2.5厘米长。宫颈壁坚韧，含有较多纤维和肌肉，而宫体主要含肌肉。

宫颈管是宫腔的延续，末端开口于阴道，称宫颈外口。管腔中间部分最宽，而两端稍紧缩。

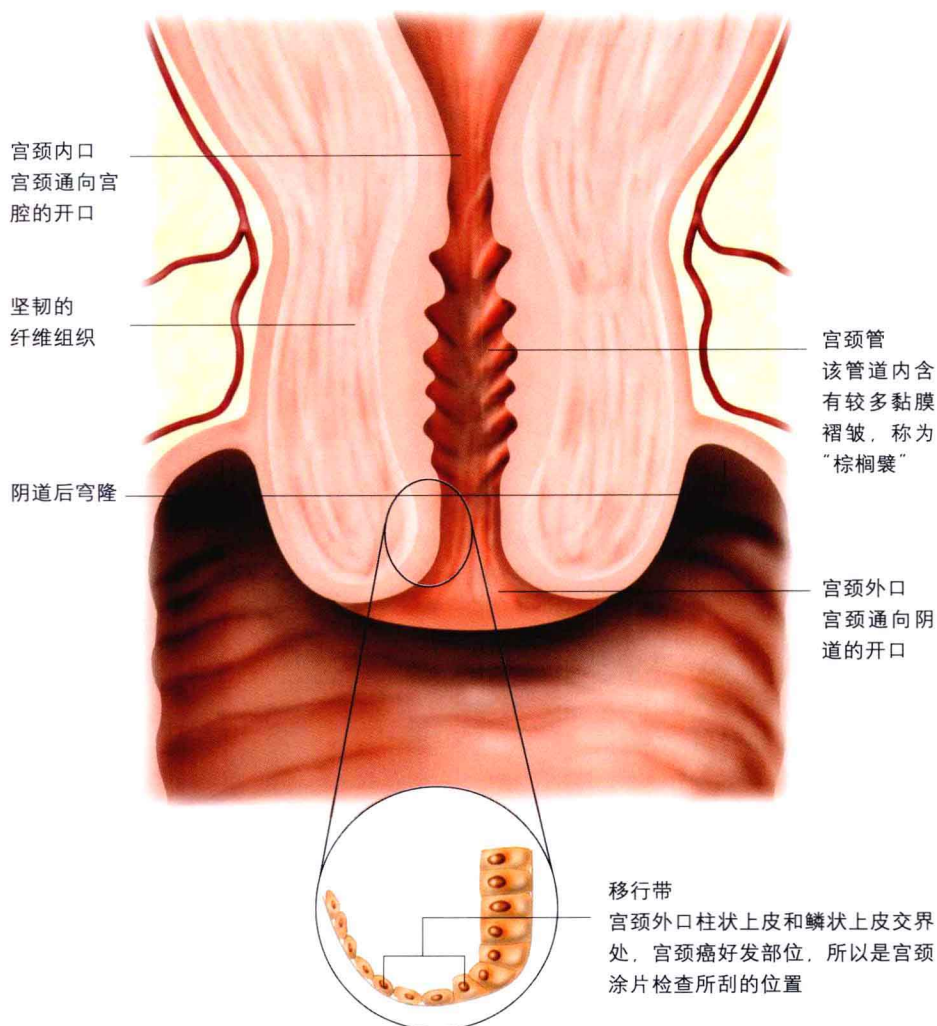
宫颈黏膜

宫颈上皮，或宫颈黏膜包括两种类型：

◆宫颈内黏膜：宫颈管内黏膜是由单层柱状上皮构成，覆盖于有较多折叠的颈管表层，还有腺体。

◆宫颈外黏膜：为宫颈阴道部黏膜，由覆层鳞状上皮构成。

►宫颈位于子宫下部，较宫体含有较少的纤维组织，并由两种类型上皮覆盖。



宫颈外口



▲金属窥阴器下健康宫颈，在宫颈外口处可见深粉色分界线。

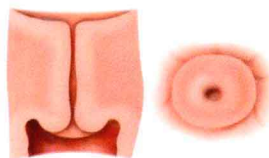
宫颈管开口于阴道处称为宫颈外口。

当常规宫颈筛查发现异常细胞时，需仔细检查宫颈。此时往往需要用到阴道镜检查。

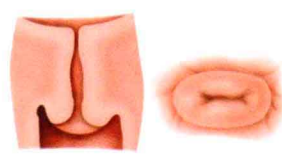
阴道镜检查

阴道镜检查时，宫颈上的异常细胞被染料异常着色。在可疑处做活检，并可能需要进一步治疗。

未产妇宫颈外口



经产妇宫颈外口



▲未产妇宫颈外口呈圆形，宫颈管紧闭；经产妇宫颈外口呈线形，宫颈管较松。