

高敏洁 主编
NURENZHIYOU

——妇女保健与疾病自查自治

女人之友



海 燕 出 版 社

(豫)新登字06号

女 人 之 友

——妇女保健与疾病自查自治

高耀洁 主 编

海燕出版社出版

郑州中华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 10,875印张 234千字

1994年2月第1版 1994年2月第1次印刷

印数1—8,800册

ISBN-5350-0379-4/J·290

定价：5.80元

主 编 高耀洁

副主编 杨远方 杜建琦 郭炎光

编委会(以姓氏笔划为序)

于棉荣	马文侠	宁桂芳	冯 焕
朱彦丽	刘 敏	刘润清	刘爱霞
杜建琦	杜廷梅	吴 静	何省省
白玉金	李莲英	李智芬	李美生
李相华	张 晔	张玉红	张喜莲
杨远方	周秀娟	郭炎光	郭志玲
郭竞先	赵绛波	赵桂兰	康 萍

女性的良师益友

女性是社会力量的宝贵财富，女性的健康与长寿更是一切创造的前提。但是，由于女性的生理和生活特点，她们在人生的各个不同阶段容易发生各种各样的妇科或产科疾患，不仅给女性的健康成长造成障碍，甚至给家庭带来不幸。因此，女性需要通俗易懂的卫生保健知识进行身心健康的自我保护，更需要在日常生活中通过自我检查了解自身的健康状况，及时发现疾病，积极预防和治疗。我省著名妇产科专家高耀洁教授主编的《女人之友——妇女保健与疾病自查自治》一书，将为广大妇女排忧解难，成为女性的良师益友。

高耀洁教授有着近40年的妇产科医疗和教学实践，深切了解妇女患者的痛苦，了解她们对妇女卫生保健知识的迫切需求。她针对女性的青春期、孕期、产期、更年期、老年期的不同生理变化，分各期卫生保健、妇产科疾病防治、优生知识、计划生育、性传播疾病等8个部分，为广大妇女奉献出一本自我保健、自我检查与防治疾病的好书。愿广大妇女通过阅读这本内容广泛、实用性强、言简意赅、通俗易懂

的好书，能够健康愉快地生活，更好地为社会、为人类做出贡献。

刘玉洁
1993.5.26

XAN 2010

目 录

一、女性生理及青春期卫生保健

(一) 女性生理

女性生殖器官的构造.....	(1)
女性一生中各阶段的生理特点.....	(4)
为什么会来月经.....	(6)
月经的调节.....	(7)
正常月经的表现.....	(8)
注意月经期卫生.....	(9)
初潮少女须知.....	(11)
妇女经期保健六要.....	(12)
妇女经期忌发怒.....	(13)
经期提前错后是病吗.....	(13)
月经前为何乳房发胀.....	(14)
经期的各种反应.....	(15)
莫把行经腹泻当肠炎.....	(17)
经期与体育锻炼.....	(17)
女性是否适宜练长跑.....	(18)



C

061819

女性美的黄金时刻·····	(19)
现代女性健美三要素·····	(20)
春天如何保护皮肤·····	(21)
冬季如何保护皮肤·····	(22)
女性改善体质的机会·····	(22)
谨防少女含胸综合征·····	(23)
要讲究戴胸罩的卫生·····	(24)
女青年乳头内陷的矫治·····	(25)
如何护理乳房·····	(26)
(二) 幼女、少女及青春期卫生保健	
幼女外阴阴道炎的防治·····	(27)
幼女阴道内异物的防治·····	(29)
幼女误服避孕药怎么办·····	(30)
少女贫血三原因·····	(31)
少女应及时补铁·····	(31)
正确选择和使用化妆品·····	(32)
化妆病·····	(33)
警惕皮肤增白化妆品的危害·····	(34)
化妆品对女孩有害无益·····	(34)
食品与“蝴蝶斑”·····	(35)
面部蝴蝶斑的中药疗法·····	(36)
消除面部雀斑验方·····	(37)
乳痛的几种病因·····	(38)
乳房纤维腺瘤应及早手术·····	(39)
职业妇女与乳腺增生·····	(39)
女性多毛的原因及矫治·····	(40)

妇女眼圈发黑是病吗·····	(42)
女性狐臭的防治·····	(42)
向爱漂亮的女性进一言·····	(43)
美容护肤八注意·····	(45)
现代女性养生之道·····	(47)
四种人不宜烫发·····	(48)
女性精神性尿频·····	(49)
未婚先孕的不良后果·····	(50)
少女手淫害处多·····	(52)

二、孕期卫生保健

产前检查为什么重要·····	(53)
舌诊法断妊娠·····	(54)
妊娠反应·····	(55)
土方治疗妊娠呕吐·····	(57)
安全度过早孕期·····	(58)
孕后八周内用药易致畸胎·····	(59)
怀孕期母体的变化·····	(60)
怎样算出怀孕的月份和预产期·····	(61)
怀孕时间越长越好吗·····	(63)
怀孕后要注意卫生·····	(64)
胎儿的性别是怎样决定的·····	(66)
“暗有”是怎么回事·····	(67)
孕妇衣着有讲究·····	(68)
孕妇洗澡的学问·····	(69)

孕妇可以运动吗	(70)
孕产妇巧度三伏天	(70)
孕妇忌睡电热毯	(72)
孕妇取哪种睡觉姿势好	(72)
注意孕期性生活	(74)
孕期的合理营养	(75)
孕期子宫为什么常有收缩	(76)
胎儿十四怕	(77)
孕妇忌照X射线	(78)
有心脏病的妇女怀孕后应怎么办	(79)
急性病毒性肝炎患者能否妊娠	(81)
乙肝与妊娠	(82)
妊娠与糖尿病是怎样相互影响的	(83)
少见而可怕的妊娠瘙痒症	(84)
妊娠末期性生活引起的早期破水	(85)
羊水过多或过少症	(86)
矫正异常胎位的方法	(87)
为什么会发生流产	(88)
如何防止流产	(90)
习惯性流产的饮食疗法	(93)
胎儿宫内发育迟缓与高危妊娠	(95)
妊娠高血压的药物治疗	(96)
孕妇痔疮的成因与防治	(97)

三、产褥期卫生保健

产后身体的变化·····	(100)
产褥期有哪些表现是正常现象·····	(102)
产褥期七项应注意·····	(104)
还是自然分娩好·····	(106)
子宫复旧不全怎么办·····	(107)
产褥期应吃什么好·····	(109)
产后出现异常恶露怎么处理·····	(110)
产后应及早哺乳·····	(113)
哺乳母亲不宜锻炼·····	(113)
哺乳期妇女须防乳痛·····	(114)
产妇郁泪是一种自我保护·····	(115)
产后多少天可以下地活动和参加劳动·····	(116)
产后无奶或少奶怎么办·····	(118)
产后催乳方法·····	(120)
催乳验方十则·····	(120)
婴儿生长发育的主要参数·····	(122)
千万不要给新生女孩挤奶头·····	(122)
小婴儿慎用酸奶·····	(123)
新生儿便秘的饮食调理·····	(124)
婴儿喂养中的误区·····	(125)
产妇更应讲口腔卫生·····	(126)
辨菌用药巧除产褥热·····	(127)
产后大出血·····	(128)
产后多少天该再来月经·····	(129)
剖腹产手术及产后再孕·····	(130)
分娩三个月内勿食味精·····	(131)

说说产后脱发·····	(132)
产后不能束腰紧腹·····	(133)

四、更年期及老年卫生保健

更年期综合征的防治·····	(134)
断经前后要注意卫生·····	(136)
更年期综合征的中药治疗·····	(138)
更年期妇女是否已衰老·····	(139)
绝经后的妇女如何防衰老·····	(140)
增强性功能的佳食·····	(142)
老年人与性生活·····	(143)
喝咖啡有益于老人的性生活·····	(144)
老年妇女与皮肤瘙痒·····	(144)
向外阴瘙痒症患者进言·····	(145)
外阴瘙痒及药浴疗法·····	(146)
外阴癌的自我发现·····	(147)
尿道肉阜的治疗·····	(148)
老年性阴道炎的治疗·····	(148)
绝经后出血是危险的警号·····	(149)
“返老还童”的背后·····	(150)
妇女绝经后易患哪些疾病·····	(151)
便秘可致乳腺癌·····	(153)
早期乳腺癌的自我检查方法·····	(154)
乳腺增生会癌变吗·····	(155)
从妇科进入内科疾患的更年期·····	(156)

咳嗽溢尿多见于女性·····	(158)
关于妇女断经·····	(158)
女性寿命长于男性的奥秘·····	(160)
老妇用药有五忌·····	(161)
妇女吸烟易患中风·····	(163)
绝经后子宫肌瘤的演变·····	(163)
谈谈老年人的寿斑·····	(164)
“空巢”与健康·····	(165)
人体何时开始衰老·····	(165)

五、常见妇产科疾病防治

妇科检查用途多·····	(167)
妇产科疾病的自我发现·····	(169)
情绪障碍与妇科病·····	(171)
白带过少亦是病·····	(172)
中西医结合治疗女阴瘙痒·····	(173)
如何治疗“外阴白斑”·····	(175)
白塞病的诊断标准与治疗·····	(176)
女性外阴无痛性肿块原因多·····	(178)
非特异性阴道炎和外阴炎的治疗·····	(179)
霉菌性阴道炎的防治·····	(180)
如何预防滴虫性阴道炎·····	(181)
为什么有些滴虫性阴道炎久治不愈·····	(182)
宫颈糜烂的防治·····	(184)
子宫颈息肉的手术治疗·····	(185)

宫颈炎与宫颈癌·····	(185)
怎样早期发现子宫颈癌·····	(187)
慢性盆腔炎的防治·····	(188)
要特别重视卵巢肿物·····	(188)
警惕卵巢癌·····	(189)
子宫内膜癌——肥胖妇女的隐患·····	(190)
如何治疗子宫内膜炎导致的不孕症·····	(191)
子宫内膜结核可致不孕·····	(192)
嫉妒也可造成不孕·····	(193)
难忍的盆腔瘀血综合征·····	(194)
子宫脱垂的预防·····	(195)
吸入烟雾的妇女易宫外孕·····	(196)
宫外孕应如何处理·····	(197)
为什么会发生葡萄胎·····	(199)
什么叫恶性葡萄胎·····	(200)
子宫内膜异位·····	(201)
经前期紧张症的防治·····	(201)
功能性子宫出血的治疗·····	(202)
闭经的诊治·····	(206)
痛经的诊治·····	(209)
月经期鼻出血的治疗·····	(212)
月经过多怎么办·····	(213)
月经与皮肤病·····	(214)
妇女与慢性肾盂肾炎·····	(214)
房事腹痛为哪般·····	(215)
夫妻同房十禁忌·····	(216)

性生活与皮肤.....	(217)
尿路感染与性生活.....	(217)
性交与宫颈癌有关吗.....	(218)
子宫切除后会影响性生活吗.....	(219)

六、优生知识介绍

生育“晚、少、优”意义何在.....	(220)
为什么提倡晚婚晚育.....	(221)
中国妇女最佳育龄.....	(221)
恋爱与优生.....	(222)
婚育年龄与优生.....	(223)
HR系血型阴性者的婚姻与生育.....	(224)
近亲不能结婚.....	(225)
同病者不宜结婚.....	(227)
新郎吃药与胎儿健康.....	(229)
如何保证生个健康的孩子.....	(230)
“胎教”有道理吗.....	(232)
中医谈“胎教”.....	(234)
音乐胎教浅谈.....	(237)
第二胎孩子更聪明吗.....	(239)
烟酒会影响优生.....	(239)
环境与优生.....	(241)
孕妇用药与胎儿畸形.....	(242)
孕妇用药应注意.....	(243)
孕妇应禁用、慎用的中药.....	(245)

孕妇血糖升高影响子女智商.....	(246)
结核病患者不宜盲目妊娠.....	(246)
患肾脏病的妇女不能贸然怀孕.....	(248)
妊娠高血压综合征对母儿有什么危害.....	(249)
流产不宜强保胎.....	(249)
如何及早发现小儿先天性心脏病.....	(250)
多次生育者易患心脏病.....	(251)
怀孕妇女与抗癫痫药物.....	(251)
为防胎儿畸形请做产前诊断.....	(253)

七、计划生育知识

漫话新婚避孕.....	(255)
您适用哪种方法避孕.....	(257)
有子女后,夫妻选择什么方法长期避孕.....	(258)
使用避孕套避孕失败的原因.....	(259)
剖宫产后如何避孕.....	(260)
放节育环避孕的原理.....	(261)
放节育环后应注意的事项.....	(262)
节育环在子宫内能放多久什么时间放环合适.....	(263)
谈宫内节育器.....	(264)
长期带节育环不会引起癌.....	(265)
放节育环后要定期透视.....	(266)
妇女上环后不适症状的处理.....	(266)
使用避孕套好处多.....	(268)
臭氧与避孕套变质.....	(269)

避孕套滑脱掉入阴道里怎么办·····	(270)
子宫帽的性能·····	(270)
请选用最合适的避孕药·····	(272)
服1号、2号避孕药月经为何减少·····	(273)
避孕药为何能避孕·····	(274)
口服避孕药的效果如何·····	(276)
避孕药的适应症及禁忌症·····	(278)
避孕药为何失效·····	(279)
避孕药片(膜)停用多久方可怀孕·····	(280)
服避孕药引起的阴道出血或闭经如何处理·····	(281)
避孕药的防治病效用·····	(282)
避孕药会致畸胎吗·····	(284)
终止妊娠只是一种补救措施·····	(284)
何谓人工流产何谓中期妊娠引产·····	(285)
人工流产不是避孕的主要手段·····	(286)
药物流产并非万能·····	(287)
当心“人工流产综合反应”·····	(288)
第一胎不要做“人流”·····	(289)
剖腹产后还能做“人流”吗·····	(290)
人工流产可致月经失调·····	(291)
多次人工流产有害无益·····	(292)
女性绝育对身体有影响吗·····	(295)
做过绝育手术的妇女还能生育吗·····	(295)
什么是安全期避孕法·····	(296)
结扎可改变女性生理缺陷·····	(297)

八、性传播疾病的防治

性传播疾病流行概况·····	(298)
淋病的防治·····	(299)
淋病患者的心理护理·····	(300)
外阴尖锐湿疣的防治·····	(302)
非淋菌性尿道炎·····	(304)
梅毒的危害及预防·····	(306)
先天性梅毒的防治·····	(308)
加特纳细菌性阴道炎·····	(311)
女性生殖器疱疹·····	(312)
疥疮的防治·····	(313)
阴虱病·····	(315)
得了阴虱怎么办·····	(316)
警惕巨细胞病毒感染·····	(317)
性病性淋巴肉芽肿的诊治·····	(318)
腹股沟肉芽肿的诊治·····	(320)
软下疳的防治·····	(321)
怎样防治艾滋病·····	(323)
艾滋病给孩子们带来什么·····	(324)
新发现的性传播致癌病毒·····	(326)
子宫颈癌与性传播病毒·····	(327)
性传播疾病与不孕症·····	(328)
乙型肝炎与性滥·····	(330)