

农家百事通系列丛书

农家女百事通杂志社编

学会关心你自己

——妇女生殖健康



上海科学普及出版社

内 容 提 要

这套丛书共有四个分册,《学会关心你自己》主要介绍与妇女生殖有关的知识。内容分六篇,首篇简明介绍女性生殖系统的解剖生理及月经方面的知识,之后阐明妇科常见疾病、妊娠病理、妊娠常见合并症、计划生育,最后介绍妇女一生中各年龄段的保健知识。

农家百事通系列丛书

主 编 谢丽华

副 主 编 宋美娅

本书作者 乔根梅

序

1993年，我们创办了《农家女百事通》杂志，这是目前全国惟一份面向农村妇女的刊物，由于她始终坚持全心全意为农村妇女服务的办刊宗旨，这本小刊物越来越受到广大读者的喜爱，不到五年时间，发行量已突破二十万份。

为了更好地为农村服务，我们到农村妇女中去办扫盲班；带医疗队下乡为妇女们普查妇女病；筹集资金扶贫到户进行小额贷款的实验；还为从乡村走进城市的打工妹们办起了一个温馨的“打工妹之家”。现在我们又决定组织编写一套丛书。先出版四种，即《小康不是梦》、《帮你打官司》、《学会关心你自己》和《城市离你有多远》。

我们亲切地把这套丛书叫作农家“百事通系列”，缘由有三，一是因为这套丛书的构思和选题取自于我们主编的《农家女百事通》杂志，有很大一部分内容和观点曾在杂志上刊登过，今年是杂志创刊五周年，

我们以此作为纪念；二是这套丛书涉及到农民生活（不单是农村妇女生活）的方方面面，用“百事通”来涵盖最为确切；三是这次由上海科学普及出版社出版的四本书只涉及到与农民生活有关的四个方面——致富、法律、健康、打工等，我们的《农家女百事通》杂志要继续办下去，那么农家“百事通系列”就可以继续编下去，我们为自己开了一个好头。

谢丽华

前 言

妇女健康是近年国内外非常重视的一个问题。对健康的重视，反映了人们对生命的尊重，对生存质量要求的提高。妇女的健康往往影响到孩子的健康和整个家庭的生活质量。可是，由于妇女富有牺牲和奉献精神，自我保健的意识相对淡漠些。因此，对妇女的健康应给予更多的关注。

在我国农村，还有许多地方缺医少药。我们《农家女百事通》杂志社于1997年10月至1998年1月在河北省安国市为贵州麻江县办了一个30人参加的乡村女医生培训班。麻江是国家级贫困县，据学员们说，在那里，妇女病比较普遍，由于缺乏营养，卫生条件差，劳动强度大，像子宫脱垂这种在城市已不多见的病，在那里仍比较多，甚至很严重。由于她们很少享受到医疗服务，许多妇女终身在疾病痛苦中度过。

孕产期保健也是边远地区农村妇女中一个急需

关注的问题。许多贫困农村都还是在自家坑头上生孩子。那里的孕妇没有围产期保健服务，没有产前检查，到临产了才知道是难产，才往城里的医院送，一般山村离县城又远，有些人就死在赶往医院的路上，如果她们有一些基本的生育保健常识，这些悲剧是完全可以避免的。现在全世界每年还有 50 万妇女因生育而死亡。50 万，这是一个惊人的数字！

在我国，提高妇女生殖健康水平除了经济、技术和物资方面的因素，还有观念方面的问题，重男轻女的封建思想在农村还较普遍。女人不仅被男人和社会轻视，也往往被自己轻视。

改变封建落后的观念，需要做的工作很多，其中之一就是向妇女们传授妇女的生殖健康知识。让她们了解作为一个女人在一生中可能遇到的疾病和问题，我们《农家女百事通》杂志在这方面一直做着不懈的努力，其中有一个固定的栏目叫“生育与健康”，在这个栏目里，每期刊登一些生殖健康知识或计划生育常识，读者很受教育，还有不少读者来信提出各种问题，我们将这些来信请专家逐一答复后返回，几年下来，虽然工作起来很琐碎，但确实给农村妇女们提供了切实的帮助。

我们决定编写这本书时，邀请了国家计划生育委员会科学研究所乔根梅医生执笔，请她尽可能把女性健康各方面的主要内容包括在内，以作为手册

使用，遇到哪方面的问题，翻阅目录可随时查找所需要了解的知识，学会照顾自己，拥有它，犹如有了一位日夜相伴的健康顾问。

希望读者能喜欢这本书。

宋美姪

1998年9月

目 录

女性生殖生理篇	1
外阴与性的关系	2
女人为什么会来月经	6
妇科常见疾患篇	10
外阴疾患	11
一、何谓外阴肿	11
二、常见的外阴皮肤病	12
三、可怕的外阴癌	13
四、不可忽视外阴部的黑痣	15
五、月经血怎么会流不出来	16
阴道疾患	18
一、女人怎么会没有阴道及子宫	18
二、双子宫双阴道是怎么回事	20
三、乳酪样白带是什么病	21
四、为什么白带像肥皂水	23
五、老人会得阴道炎吗	24
宫颈疾患	26
一、子宫颈糜烂能治疗吗	26

二、息肉囊肿能长在子宫颈上吗	27
三、子宫颈癌不可怕	29
子宫疾患	31
一、子宫肌瘤一定要手术吗	31
二、癌瘤也能长在子宫内	33
三、听说过巧克力囊肿吗	35
四、子宫怎么会脱出来	37
五、子宫会发生畸形吗	38
输卵管疾患	41
一、青年妇女如何预防慢性盆腔炎	41
二、阴道流水要警惕	43
卵巢疾患——卵巢肿瘤	45
月经失调	48
一、什么是月经不调	48
二、不来月经是怎么回事	50
三、为什么闭经的同时还流奶	52
四、来月经肚子痛正常吗	54
常见妊娠病理篇	58
怀孕后流血正常吗	59
早产有什么不好	62
怀孕能怀在子宫外吗	65
怀孕后为什么要经常测血压	68
胎盘应长在什么位置	71
胎盘早剥太危险了	74
多么可爱的双胞胎	77
新生儿溶血是什么病	80
子宫里也能长出葡萄胎	82

恶性葡萄胎与绒毛膜癌有救了	85
妊娠合并症篇	88
心脏病妇女能怀孕吗	89
肾脏病妇女怀了孕怎么办	93
高血压病妇女怀了孕有危险吗	97
糖尿病对胎儿有什么影响	100
不要小看怀孕后生急性肝炎	104
为什么怀孕的妇女会贫血	107
肺结核病妇女怀孕有什么不好	110
妊娠期急性阑尾炎怎么治	112
计划生育篇	115
节育和避孕	116
一、避孕和节育是一回事吗	116
二、怎样才能达到避孕目的	116
女性绝育术	119
一、哪些妇女适合做绝育手术	119
二、何时可以做输卵管结扎手术	120
三、结扎术时应如何配合医生	121
四、输卵管结扎术后会出现哪些不适	121
五、结扎后还会来月经吗	122
宫内节育器	124
一、什么时候能放置宫内节育器	124
二、哪些妇女不适合放置宫内节育器	125
三、放节育器后月经量增多怎么办	127
四、放节育器后还会怀孕吗	128
五、避孕环为什么会脱落	128
六、节育器脱落几次不宜再放	130

七、放节育器后腹痛正常吗·····	130
八、放节育器与盆腔炎有关吗·····	131
九、放节育器后白带增多怎么办·····	131
十、放节育器后不来月经正常吗·····	132
十一、放节育器后是否易患子宫癌·····	133
十二、放节育器对性生活有无影响·····	133
十三、什么情况下需取出宫内节育器·····	134
避孕套和避孕药·····	136
一、怎样使用女性避孕药·····	136
二、口服避孕药安全吗·····	137
三、避孕套的奇特作用·····	137
皮下埋植·····	139
一、高效、安全、可逆的皮下埋植避孕法·····	139
二、皮埋时间与禁忌·····	141
三、皮埋影响健康吗·····	143
人工流产和中期引产·····	146
一、人工流产和药物流产有危险吗·····	146
二、慎做中期引产·····	149
妇女保健篇 ·····	151
什么是妇女保健·····	152
青春期保健·····	154
一、青春期有什么特征·····	154
二、什么是经期卫生·····	155
三、步入青春期的女孩应注意些什么·····	156
四、女孩子们关心的一些问题·····	158
五、为什么不提倡早恋·····	162
婚前保健·····	164

一、选择什么样的对象为终生伴侣·····	164
二、近亲为什么不应该结婚·····	166
三、婚前检查有必要吗·····	167
新婚保健·····	169
一、新婚生活要注意些什么·····	169
二、为什么初次性交失败·····	171
三、新婚期间有哪些房事急症·····	173
孕产期保健·····	176
一、孕早期要注意些什么·····	176
二、如何平稳度过孕中期·····	177
三、不可忽视的孕末期保健·····	179
四、十月怀胎，一朝分娩·····	179
五、怎样度过辛苦的哺乳期·····	180
围绝经期及老年妇女保健·····	182
一、什么是围绝经期·····	182
二、围绝经期有哪些征象·····	182
三、围绝经期及老年妇女会得哪些疾病·····	184
四、绝经前后妇女的性问题·····	185
五、绝经后妇女的保健措施·····	186

女性生殖生理篇



外阴与性的关系

女性生殖器官分为外生殖器及内生殖器两部分。外生殖器位于两股内侧之间，前面以耻骨、后面以会阴为界。包括阴阜、大阴唇、阴蒂、尿道口、阴道口、处女膜和前庭大腺。其中与性活动较有关系的部位为小阴唇、阴蒂、前庭大腺和处女膜。

小阴唇是位于大阴唇内侧一对薄而软的皱襞，表面湿润，富于弹性，无毛，粘膜表面有丰富的神经末梢分布，对性的感觉敏锐，抚摸此处，可作为性活动开始前的预备，增加女性对性的要求。在性兴奋时，小阴唇充血、肿胀、增大、可使阴道有效长度增加。

阴蒂为两侧小阴唇顶端的小突起，相当于男性的阴茎，富于神经末梢，感觉极灵敏，常作为性交前唤起女性性欲的重要部位。当性冲动时，可肿胀、勃起，增加性快感。

前庭大腺，约如黄豆粒大小，位于阴道口两侧靠下方，性欲冲动及性交时可分泌黄色碱性粘液，以湿润阴道口，便于阴茎插入阴道及抽动。

处女膜为覆盖于阴道口表面的一层薄膜，中间有孔。第一次性生活时处女膜经常破裂，伴有少量出血及轻度疼痛。

个别由于处女膜过厚或坚韧而影响阴茎的插入，妨碍了性生活。凡遇此种情况应及时请妇科医生检查处理。

总之，外生殖器的各部分主要与性欲、性活动有关。而与受孕的直接关系不大，而内生殖器既参与性活动又与受孕直接有关。内生殖器的组成分为以下几部分。

1. 阴道 为内外生殖器之间的管状通道，连接子宫颈与外阴。性交时阴茎直接插入阴道，故阴道的松紧及阴道的长度直接与进行性活动有关。若阴道痉挛，阴道口紧缩，阴茎难于插入，性交活动无法进行。这大都是由于初次性交时男方动作过猛而造成女方对性交的恐惧心理造成。经医生耐心解释及男方改进性交强度，大部分能改善。阴道过浅会使男方性感减弱，故合适的阴道长度是男女获得满意性活动的必要条件。阴道的后壁比前壁长，后穹窿比前穹窿为深，阴道除作为性交器官外，还是月经血排出及胎儿娩出的通道，又是妇科检查及某些妇科手术的操作场所。

2. 子宫 位于下腹部盆腔内，子宫的大小和形状随年龄和生育状况而不同，它分为子宫颈及子宫体两部分，子宫颈开口于阴道内，子宫颈口的开张程度，所分泌粘液的性状及量均受卵巢激素的影响，呈周期性变化。排卵期，子宫颈口开大，粘液量增多、变稀，有利于精子通过。若以阴道口作为受孕的第一关卡，则子宫颈为第二关卡。它对能否受孕颇有影响。若宫颈粘液的酸碱度不正常或具有抗精子抗体，则可使射入阴道内的精子死亡而不能通过宫颈向上游动。临床上常以宫颈粘液作为有无排卵的指标之一，也作为不孕检查的必要项目。

子宫呈倒置的三角形，下接宫颈，两角与左右输卵管相通，性交时精子要通过子宫到达输卵管。更主要的是子宫内

膜在卵巢激素的影响下，呈周期性改变，内膜定期脱落产生月经。月经来潮表示没有受孕。受孕后子宫内膜不再脱落而形成蜕膜，成为胚胎植入、生长、发育的场所。直到分娩时，子宫的收缩力成为胎儿及其附属物排出母体的主要产力。

3. 输卵管 为左右各一的细长弯曲管子。内侧端接子宫的两角，外侧端游离在腹腔内。它不仅是卵子、精子的通道，更是两者相遇结合受精的必要场所。而卵子能够进入输卵管，主要由于排卵后孕激素的作用，输卵管伞端广泛分散、充血、收缩强度增加，加上伞端离卵巢排卵部位很接近，以及伞端大量纤毛的摆动，几分钟内卵子就被迅速送至壶腹部。此处管腔宽敞，卵管液流动缓慢，便于卵子停留并迎接精子的到来。受精后的孕卵由输卵管输送到宫腔，坐胎，因而输卵管的通畅程度及蠕动强弱对受孕能否成功及继续妊娠影响极大。若输卵管不通，精卵拒之输卵管外，又因输卵管的蠕动异常，则受精后的孕卵不能如期到达子宫腔植入，则依然不能继续妊娠。现有的不孕症治疗中的体外受精即能补救输卵管内不能受精的缺陷。

4. 卵巢 位于子宫两侧左右各有一个，为女性的性腺。其大小及形状随年龄而异。绝经后萎缩。卵巢是产生卵子和分泌女性激素的场所。卵子的发育、成熟、排出及黄体形成是生殖过程的重要环节。

从卵泡内排出的成熟卵子，被输卵管伞端检拾后，在输卵管向子宫方向运行，此时由子宫向输卵管内运行的精子在输卵管的壶腹部迎面相遇，如果条件适宜，精卵就能结合。

月经规律的妇女，排卵一般发生在下次月经来潮前的14天左右，一般每次月经周期中只有一个卵泡发育成熟。