

东方女性小丛书

雷毓华 编

女性疾病

防治



农村读物出版社

女性 疾病防治

雷毓华 编

东方女性小丛书

农村读物出版社

北京

女性疾病防治

雷毓华 编

责任编辑 任 鹤

农村读物出版社 出版

北京开明印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

787×1092毫米 1/32 5.125印张 115 千字

1990年6月第1版 1990年11月第2次印刷

印数: 11901—17900册

ISBN 7-5048-1179-3/R·18 定价:2.45元

目 录

一、青春期生理卫生

妙龄少女的心理卫生	(1)
经期应注意什么	(2)
怎样预防经前期紧张症	(3)
青春期女青年为何经血多而乱	(4)
少女闭经的原因及其治疗	(5)
痛经怎么办	(6)
缓解月经痛小经验	(8)
经期哮喘的治疗	(8)
少见多怪的月经病	(9)
未婚女子常见的乳房病	(10)
少女小乳房怎样矫正	(11)
少女与妇科检查	(12)
患滴虫性阴道炎的原因	(12)
小姑娘不要束腰	(13)
婚前性行为有什么危害	(14)
为什么女青年不宜过早生孩子	(15)

二、避孕与节育

怎样选择避孕方法	(16)
理想的长效避孕药具有哪些	(17)

新婚夫妇节育方法的选择	(18)
探亲避孕药有哪几种	(20)
哺乳期避孕方法的选择	(21)
怎样使用避孕套	(21)
怎样使用阴道隔膜	(22)
使用避孕套后发现破了怎么办	(24)
为什么体外排精的方法不保险	(24)
为什么说安全期避孕不安全	(25)
为什么说哺乳期不是安全期	(26)
常用女用口服避孕药有哪几种	(27)
哪些人不宜用口服避孕药	(29)
长期服用避孕药应注意什么	(29)
为什么宫内节育器能避孕	(30)
什么时间适宜放置宫内节育器	(32)
什么情况下不宜放置宫内节育器	(32)
放置宫内节育器后要注意什么	(33)
放置宫内节育器后为什么会出血过多	(34)
放环不会引起月经不调	(35)
带节育环的妇女如何安排饮食	(35)
避孕失败了怎么办	(36)
什么是人工流产术	(37)
妊娠多少天做人工流产比较合适	(37)
人工流产后应注意什么	(38)
节育不应依赖人工流产	(38)
多次“人流”危害大	(40)
为什么要尽量避免做中期引产	(41)
女性绝育有哪些方法	(41)

哪些妇女适合做绝育术	(42)
女性绝育期间的心理障碍及其防治	(43)
做绝育术后人会发胖吗	(44)
结扎后的输卵管还能再接通吗	(45)
女扎术后应注意哪些事	(45)
产后更应重视避孕	(46)

三、怀孕与优生

如何做到优生	(47)
怀孕早期是胎儿保健关键时期	(50)
孕期情绪与优生	(51)
怎样对待妊娠期里一天高、一天低的情绪变化	(52)
哪几种时间不宜受孕	(53)
“坐床喜”不好	(53)
妇女患哪些病不宜怀孕	(53)
为什么要重视孕早期检查	(56)
孕后卫生	(56)
妊娠后期有哪些情况要就医	(57)
怎样防治孕妇便秘	(57)
怎样防治孕期贫血	(58)
怀孕时感冒了怎么办	(59)
妊娠合并肝炎怎么办	(59)
孕妇鼻出血怎样止血	(60)
妊娠出血怎么办	(60)
孕妇常见病及饮食防治法	(62)
妊娠水肿宜食疗	(63)
妊娠特发性黄疸与孕期保健	(64)

妊娠呕吐的简易疗法	(65)
妊娠期不能服用的中药	(66)
孕妇得了风疹应中止妊娠	(66)
糖尿病与妊娠	(67)
肾脏病患者妊娠要慎重	(69)
孕妇饮酒对胎儿有影响吗	(69)
孕妇需要服鱼肝油吗	(70)
孕期分段饮食保健法	(70)
孕妇应食用哪些食物	(71)
为什么孕妇需要多吃含锌的食物	(72)
妇女应补充铁剂	(73)
孕妇不能吃人参桂圆汤	(74)
孕妇为什么常常会腿疼	(75)
孕期外阴静脉曲张的防治	(76)
孕妇不要仰睡	(76)
孕妇不宜常卧床	(77)
孕期怎样过性生活	(78)
孕期体重增加以 7 公斤左右为宜	(79)
为什么要进行孕期锻炼	(79)
怎样做妊娠体操	(80)
流产有几种原因	(83)
先兆性流产怎么办	(84)
为什么说胎动是胎儿安全发育的信号	(85)
孕妇自己如何观察胎动	(86)
临产五忌	(87)
孕期谨防早破水	(88)
孕妇早期破水怎么办	(89)

妊娠月历	(90)
怎样计算孩子在哪一天出生	(93)
孕末期刺激乳房可预防过期妊娠	(96)
预产期过了怎么办	(97)

四、产科知识

分娩须知	(97)
临产前对饮食的特殊要求	(98)
孕妇产前对蛋白质的需求	(99)
分娩过程	(100)
产后应注意什么	(101)
怎样做产后操	(102)
产后吃些什么好	(105)
产后腰腿疼的防治	(106)
产后腹泻的原因及预防	(106)
产妇贫血症的食疗	(107)
产后手脚麻木、疼痛的原因及防治	(108)
母乳喂养时乳房的保健	(109)
产后多久能同房	(111)

五、疾病防治

妇女出现哪些异常须看妇科	(112)
经血过多是怎么回事	(113)
月经过少的调理	(114)
妇女经期“八忌”	(114)
妇女“四期”不宜喝浓茶	(115)
患“倒经”病的原因和治疗方法	(116)

闭经溢乳综合症.....	(117)
妇女腰痛的原因与对策.....	(118)
夏季尿路感染的预防.....	(120)
肾盂肾炎及防治.....	(120)
慢性附件炎的治疗.....	(122)
慢性宫颈炎的治疗.....	(123)
霉菌性阴道炎的治疗.....	(124)
子宫颈炎的治疗.....	(125)
子宫脱垂的防治.....	(126)
女性癌变的先兆.....	(128)
乳腺病的预防.....	(129)
乳房内有肿块可能是什么病.....	(129)
乳房肿块的自查.....	(130)
乳腺癌的自我检查法.....	(132)
宫颈癌的三大危险因素和预防措施.....	(133)
子宫颈糜烂及防癌之策.....	(134)
女性白色病变的防治.....	(135)
癌症妇女的结婚、生育及哺乳.....	(137)
多囊卵巢综合症可导致不孕.....	(138)
附表一 妇女常用化验正常值.....	(139)
附表二 妇女常做的血液生化检查正常值.....	(140)

六、更年期与绝经期

妇女绝经期的异常心理.....	(141)
女性更年期的精神卫生.....	(142)
怎样渡过更年期.....	(143)
更年期妇女的五大病.....	(144)

更年期粥疗四例.....	(145)
更年期妇女的皮肤变化.....	(146)
绝经后妇女的常见病——萎缩性阴道炎.....	(148)
谈谈妇女更年期的性生活.....	(149)
更年期妇女仍需避孕.....	(150)
绝经后怎么会患葡萄胎.....	(151)
绝经后出血是危险信号.....	(151)

一、青春期生理卫生

妙龄少女的心理卫生

青春期是人的一生中最美好的时期。这个时期的青少年处于生长发育迅速突增的阶段,一般女孩在 10—12 岁突增高峰,她们每年身高要增长 5—7 厘米,体重也迅速增加。此外,在生理上也会发生一系列变化,例如乳房发育增大,随之出现月经和长出阴毛、腋毛。

心理学家发现,婷婷玉立的妙龄少女除了生理上发生的巨大变化外,她们还会产生各式各样的心理变化,例如对自身变化的关注,出现情绪不稳定、怕羞、喜欢打扮、好奇心强等现象。有时,她们把自己正在经历着变化的部分隐藏起来不让别人看见,尤其对逐渐隆起的乳房十分敏感,为使之不突出常常采取收胸弓背或穿着紧身内衣来紧胸束腰,以达到掩盖的目的。但自己又会与别人的生理变化进行比较,以此来鉴定自己是否发育正常。同时,她们也开始懂得了感情的交流并意识到两性关系,对往日在一起玩耍的异性先表现出疏远、回避,然后接近,最后又会情窦初开追求异性,并且尽量以腼腆、矜持、温柔、多情等特有的魅力或以“皇后”般的尊严吸引对方,甚至过早地谈恋爱。

但是,由于个体的差异,青春发育开始的年龄有先后之别,有的女孩性发育开始较早,当她们发现周围同龄人还未发育时就感到束手无策,而发育较晚的女孩则认为自己可能身体不正常而顾虑重重。还有些女孩当月经刚来的头 1—2 年

中如月经周期出现不规则时,又往往怀疑可能是病理现象而忧心忡忡。不少女孩在青春发育时期希望了解这方面的生理卫生知识,但她们往往又羞于启齿而不敢向家长和老师询问。

因此,学校和家长应将发育时期的生理卫生知识及时传授给她们,使她们能正确对待自身出现的生理现象和性发育的正常规律,引导她们的心理向健康的方向发展,正确对待和异性同学之间的正常交往,教育她们珍惜青春豆蔻年华,集中精力努力学习,切勿早恋。家长也要密切配合学校,循循善诱,耐心开向导,教育孩子树立正确的人生观,并在日常生活中注意观察孩子与异性交往的情况,一旦发现不良苗头,应及时纠正。

经期应注意什么

月经期间由于阴道内有积血,使正常的酸度降低。同时,子宫口处于张开状态,减弱了阴道抗细菌感染的能力,又由于子宫内膜脱落出血,子宫腔内形成创面,极易引起感染。此外,经期体内由于内分泌的波动,影响了体内代谢等功能,也使全身的抵抗力下降。如果妇女经期不注意劳动保护,不讲究卫生,就会引起妇科疾病,甚至造成终生痛苦。因此,应注意以下几点:

(1)月经带和卫生纸必须干净卫生,并要勤换。脏物使用时间过久利于细菌的繁殖,血垢会刺激皮肤也易引起阴部溃疡或发炎。因此月经带每次用后要及时用肥皂洗净,用开水烫并晒干。如果使用卫生棉,每隔3小时要换一次,即使血量很少,也不能忽略。夏季更要时常更换。

(2)避免过重劳动和剧烈运动。因为过度劳累或剧烈运动会使经血过多、腰酸腹痛,甚至导致疾病发生。同时,要少接触

冷水并注意下半身的保暖,因为受寒冷刺激,会使盆腔血管收缩,影响盆腔的血液循环,造成月经过少,甚至突然停经或引起痛经、月经不调等,对身体健康不利。

(3)不要过性生活。

(4)注意饮食和起居。要注意营养的均衡,摄取足够的新鲜蔬菜、水果、牛奶、蛋类、鱼类,也就是要摄取足够的蛋白质、矿物质、维生素等营养丰富的食物。但不要过度饮用甜食,要避免吃过酸、过辣的食物及烟、酒等刺激品。同时要注意适当的休息,保持充足的睡眠,要使生活有规律。

怎样预防经前期紧张症

经前期紧张症,是指月经来潮前出现的一些症候,如头痛、头晕、胸肋闷胀、烦躁易怒、乳房肿痛、心悸、失眠、面部及四肢浮肿等,一般在行经前 7—14 天出现,行经后自然消失。

经前期不适多与内分泌及精神因素有关。预防经前期不适,首先要学会控制情绪,保持精神愉快。精神紧张的妇女,每天听听舒缓轻柔的乐曲,可以陶冶性情。必要时可服用谷维素、复合维生素 B 和 C。适当进行体育锻炼,也可调整大脑的功能,提高肌体的抵抗力。多吃新鲜蔬菜和水果对经前不适也有较好的预防效果。此外,生活要有规律。要保证充足的睡眠。若是属于内分泌的问题,可在医生指导下,于经前十天服用甲基睾丸素或肌注黄体酮。经前不适较严重者,应请医生诊治。少女的神经和内分泌系统的可塑性较大,充足的营养加上适当的锻炼,就可改善和增进神经和内分泌系统的完整性和协调性,对治疗经前期紧张症大有好处。

青春期女青年为何经血多而乱

有些姑娘月经来潮后,常常不仅量多,且一拖个把月,这种病医学上称为青春期功能性子宫出血,简称青春期功血。这是青春期少女的常见病,90%的姑娘,都患有不同程度的功能性子宫出血。

青春期功血的发病机制是由于神经和内分泌系统功能失调而影响子宫内膜发生异常出血所致。女孩子第一次来月经一般在13至15岁,所谓月经,是指脱落的子宫内膜以及排出少量血液的混合物。女孩子到了青春期,卵巢逐渐发育成熟,在卵巢内分泌的影响下,子宫内膜才开始发生周期性的增厚与脱落的变化而形成“月经”。所以说,月经实际上是卵巢有规律活动的反映。但是,女孩子从月经初潮到18岁这一时期,内生殖器卵巢尚未发育成熟;下丘——垂体——卵巢功能尚不完善,卵巢功能很不稳定;再加上青春期少女情绪容易发生波动及各种精神因素刺激等,均会影响大脑皮层对卵巢激素的调节作用,从而导致月经失调,子宫大量出血,严重者可引起重度贫血甚至失血性休克。

青春期子宫出血,除功能性外,某些疾病也能引起,如宫颈息肉、子宫肌瘤、盆腔炎、多囊卵巢、卵巢肿瘤、甲状腺及肾上腺疾病、以及其它某些药物作用、血小板减少等。所以,必须请医生检查确诊,方可酌定治疗,不可自以为是,乱服“调经药”、“止血药”了事,那样很可能贻误了病情。青春期功血的诊断和治疗并不困难,只是有些姑娘害羞,常常为之独自苦闷、惊慌,而不去告诉母亲,更不敢就诊,乃至延误治疗,拖垮身体。

总之,青春期功血,可以说是青春期卵巢功能尚不完善的

“一过性”病症，不必过分紧张。但也应及时确诊和治疗。否则，会影响青春期发育，或因失血过多而引起贫血。此外，处于青春期的姑娘要注意性格修养，学会克制自己情绪的波动，不要过度劳累和精神紧张，使青春期发育能健康地进展。

少女闭经的原因及其治疗

少女进入青春期后，一般是在 13—15 岁便来初潮，最晚不超过 18 岁，可是也有许多少女 20 岁以后仍然不来月经，给少女带来了苦恼。月经迟迟不来，一般是由下列原因引起的：

1. 精神因素：由于种种原因而出现的精神紧张、恐惧、忧伤、过度劳累、气候环境改变、手术、休克等均可造成闭经。据统计，由于精神紧张因素引起的闭经占 32.5%。

2. 生殖器结核：子宫内膜结核易导致闭经。因此应在医生的指导下进行抗结核病的治疗，如选用抗结核药异烟肼，每次 100 毫克，每日 3 次，1 年为一个疗程。或用链霉素每天 1 克，分两次肌肉注射，4—6 周后为每周 2 克，总用量为 100 克左右，若用药后子宫内膜结核未见疗效，或形成瘘管则应考虑手术治疗，以彻底根除。

3. 患糖尿病：在青春期患糖尿病者有 50% 发生闭经或生殖器发育不良，所以糖尿病患者，应及早检查，加以治疗。

4. 生殖器官发育不全：如无卵巢，先天发育不良，对垂体促进性腺激素缺乏反应，不能产生卵巢激素而导致闭经。

5. 对抗性卵巢综合症：诊断常采用测定尿中促卵泡激素和促黄体生成素之法。

6. 垂体性侏儒症：是由发育前脑垂体机能的减退所致，病人除有原发性闭经外，乳房、臀部均不发达，身材无成年女性特征。子宫小，外阴似小女孩，无腋毛和阴毛。

7. 贫血: 贫血使全身各器官, 包括性腺功能低下, 以致引起闭经。所以要解决闭经, 首先应多食含铁的食物或其它药物治疗贫血病。

总之, 目前我国医学手段比较发达, 很多疾病引起的闭经是完全可以解除的, 效果也极佳。因此, 闭经的少女应及时去医院诊治, 别错过良机。若青春期不进行诊治, 结果会给您带来终生的苦恼。

痛经怎么办

经期前后或经期中腹部疼痛以致影响生活和工作的, 都叫痛经。痛经不是一种疾病, 而是一种症状。

痛经分为功能性和器质性两种。器质性痛经是由器质性疾病引起的, 常见于慢性盆腔炎或子宫内膜异位症。治疗这类痛经首先要治疗引起痛经的疾病。更多的妇女往往是一开始有月经就出现痛经。这种没有上述器质性改变的叫功能性痛经。功能性痛经多见于未婚、未孕的妇女。一般婚后, 特别是生过一个孩子以后, 就不再有痛经了。

功能性痛经可能与下列因素有关:

(1) 精神因素。痛经常发生于严重抑郁、过度焦虑、感觉过敏、精神紧张的妇女。一些青年妇女对月经生理不了解, 有恐惧心理或遇到情绪波动也会出现痛经。

(2) 子宫肌肉收缩过强或无节律、过度挤压血管使子宫受刺激而产生疼痛。如子宫颈口或颈管狭窄、子宫位置不正或子宫过度屈曲、子宫内膜整块脱落者可造成经血流通不畅, 刺激子宫强烈收缩而感到肚子痛。有的人由于子宫发育不良, 产生不协调收缩也会引起痛经。

(3) 内分泌因素。痛经多发生在排卵的周期, 子宫内膜合

成较多的前列腺素,它能刺激子宫肌肉收缩,还会引起胃肠道平滑肌收缩产生恶心、呕吐和腹泻。

(4)中医认为痛经的发生主要是由于气血不畅,以致“不通则痛”。其原因是内伤气血、外受寒湿以及精神刺激等因素。

因此,痛经者首先应找医生诊断检查,寻找原因,对症治疗。

防治痛经要做到:

(1)保持心情愉快,不要担心疼痛,也不要感到异常不安。

(2)积极地活动,不要一直躺着不动。

(3)保持下身的温暖,避免受寒。

(4)平时要增强体质,青春期更要有适当的营养。

(5)做体操也能消除痛经。

做法:

一是仰卧,把膝盖抬高,用手压腹部,反复数次腹式呼吸;或两手抱住膝盖,用力往内拉,使膝盖能够碰到腹部,反复数次;或用椅子垫脚抬高,也可以感到轻松,并保持此姿势看书或听音乐。

二是四肢伸开成大字形,保持腰部位置不动,把右脚尖向左脚尖的方向弯曲,如此左右反复数次。

三是双膝分开 20 厘米,或取跪姿,用枕头垫住胸、腰部(不能下垂),使腹部肌肉紧张。

治疗痛经方剂一:柴胡、陈皮、桃红、枳壳、艾叶、红花各 9 克,当归、泽兰、香附各 15 克,炒白芍 22 克,月季花 6 克,乌药 12 克。痛甚者加川断 12 克,麻黄 3~6 克。每日 1 剂,水煎服。
方剂二:陈皮 9 克,香附 9 克,生姜 4.5 克,煎水服,每日 2 次。