

农村卫生读物

妇女保健知识



编写组 编



人民卫生出版社

农村卫生读物
妇女保健知识

编写组 编

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼)

北京人卫印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32开本 8.5印张 187千字
1999年7月第1版 1999年7月第1版第1次印刷
印数: 00 001--3 000

ISBN 7-117-03377-0/R·3378 定价: 9.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

●序●

江泽民总书记在全国卫生工作会议上的讲话中,明确提出“卫生工作要以农村为重点”。如何做好农村卫生保健工作,通过科普图书普及医药卫生知识,对广大农民群众进行健康教育,改变不良卫生习惯,破除迷信,用科学的方法防治疾病,是一条有效的途径。通过向广大农民群众传播卫生科学知识,不仅能提高农民的自我保健意识和自我保健能力,对移风易俗,提倡科学的、文明的、健康的生活方式,加强社会主义文明建设也有积极作用。

为了贯彻落实江泽民总书记的讲话精神,以及执行文化、科技、卫生“三下乡”的方针,人民卫生出版社组织编辑出版了一套《农村卫生读物》。全书紧密结合农村卫生工作实际,针对农民群众的生活环境、劳动卫生、妇幼保健、常见病防治等方面的需要,介绍有关医药卫生科学知识,针对性强,内容丰富,通俗易懂,图文并茂,力求让农民群众看得懂、学得会、用得上。

希望这套《农村卫生读物》医学科普图书,给农村卫生工作带来实际的帮助和指导,成为农民群众卫生保健的良师益友。

人民卫生出版社社长兼总编

刘益清

1999年5月

• 前言 •

科技的发展,人类的繁衍昌盛,是国家乃至整个世界文明进步的推动力。随着当今我国改革开放的深入,人口的素质和文明程度的要求越来越高。普及广大农村卫生知识,提高他们的健康水平,不但是当前科学普及的需要,也是广大农村朋友们的迫切要求。为此,我们特组织编写了《农村卫生读物》重点科普丛书。

本书是其中的一种,书中以妇女的生理特点为基线,有针对性地介绍了妇女各个年龄阶段的生理卫生常识,以及经、带、胎、产、更年期、老年期各个时期常见的病症、处理方法、防治措施及所关心的各种问题。为妇女保健、促进身心健康提供了较强的知识性,亦具有指导性。

本书内容丰富,文字浅显易懂,图文并茂,具有初中以上文化程度的女性朋友均可阅读,也是每个家庭和农村妇幼工作者必备的科普读物。

编者

1999年5月

目 录

妇女卫生常识

女性生殖器官包括哪些部分,它们的生理作用是什么	1
女性一生中要发生哪些生理变化	3
女子为什么会来月经	4
女孩子束胸紧腰有什么坏处	5
少女宜穿高跟鞋吗	5
怎样防止青春期贫血	6
结婚前为什么要进行体格检查	7
性生活应注意哪些卫生	7
怀孕是怎么回事	8
怀孕期能服药吗,哪些药与胎儿畸形有关	9
母亲的情绪对胎儿有影响吗	11
孕期为什么要节制性生活	11
孕期要注意哪些卫生	12
为什么要进行孕期检查	12
怀孕时出现哪些现象应去医院就诊	13

什么叫流产,怎样防治.....	14
宫外孕是怎么回事,如何防治.....	16
患心脏病、肾炎等怀了孕应怎么办.....	17
妊娠高血压综合征对胎儿有影响吗	18
怀孕后期出血的原因是什么,怎样预防.....	19
什么叫“坐胎”,什么叫“横胎”,怎样防治	20
怀孕过期不生怎么办	22
为什么不能随便注射“催产针”	23
新法接生有哪些好处	24
生孩子应注意些什么	24
产后有哪些生理变化	26
哪些是产后应有的正常现象	27
产后应注意哪些卫生	27
产后可吃些什么	28
产后乳房胀痛怎么办	29
如何防治乳头破裂	29
哪些情况不宜服避孕药	29
服避孕药期间,为什么有阴道出血,应怎样处理	30
服避孕药对月经有什么影响	30
服避孕药会引起癌症吗	31
哪些妇女不适宜上避孕环	31
什么时间适合上环	31
上环后要注意些什么	32
避孕环会不会长到肉里面,会不会吸血或得癌症.....	32
非法取环有什么害处	33
什么是吸宫流产	33

哪些情况不适合做人工流产,人工流产后要注意些什么	34
人工流产为什么不能作为避孕的主要措施	34
什么叫引产	35
输卵管结扎是怎么回事	35
结扎输卵管后需要再生孩子怎么办	36

月经与月经病

什么叫做正常月经	37
月经期应注意什么	38
月经周期的内幕	39
“功血”是什么病	42
闭经是病吗	48
痛经是怎么引起的	55
经前期紧张综合征的表现	58
几种少见的月经现象	59

白带与疾病

正常白带是从哪里来的	62
白带的种类与区分	65
引起异常白带常见病的防治	67
(一)外阴炎及前庭大腺炎	67
(二)阴道炎	72
(三)子宫颈炎	83
(四)子宫体良性疾病	91
(五)盆腔炎	99
(六)盆腔静脉瘀血症	106

白带与健康·····	110
------------	-----

子宫脱垂

子宫脱垂如何发生的·····	112
子宫脱垂的症状表现·····	114
怎样治疗子宫脱垂·····	118
(一)非手术治疗·····	118
(二)手术治疗·····	125
如何选择治疗方法·····	127
子宫脱垂治愈后的生育与劳动·····	128
子宫脱垂的预防·····	130

更年期保健

什么是更年期·····	145
更年期生殖器官的生理变化·····	146
更年期激素的改变·····	147
更年期综合征是怎么回事·····	147
更年期的卫生保健·····	155
运动与健康的关系·····	158
营养卫生的重要性·····	162
绝经前后性生活·····	168

老年期妇女常见病

外阴白色病变·····	171
老年性阴道炎·····	172
无排卵型子宫出血·····	173
肩关节周围炎·····	177

股骨颈骨折.....	178
高血压病.....	180
冠心病.....	181
糖尿病.....	183
慢性支气管炎.....	185
神经衰弱.....	187

不孕症的防治

什么是不孕症.....	188
不怀孕怎么办.....	196
不孕症的治疗.....	202
不孕症的预防.....	208
什么是人工受精.....	210

妇女肿瘤

妇女的瘤子有哪几种类型.....	215
妇科肿瘤有哪些主要表现.....	217
怎样早期发现妇科肿瘤.....	219
妇女外阴部的肿瘤有哪些.....	222
外阴白斑会变癌吗.....	223
妇女外阴部的黑痣与恶性黑色素瘤有什么关系.....	224
阴道内长出“像肿瘤,实际并不是肿瘤”究竟是指什么.....	225
真正的阴道肿瘤有哪些.....	227
子宫颈癌是怎么引起的.....	228
得了子宫颈癌的病人有哪些表现.....	229
怎样才能早期发现子宫颈癌.....	231

什么是子宫颈原位癌.....	231
怎样治疗子宫颈癌.....	232
怎样预防子宫颈癌的发生.....	233
什么是子宫体癌.....	234
什么是子宫肌瘤.....	235
子宫肌瘤会给妇女带来哪些麻烦.....	237
各种子宫肌瘤该怎样医治.....	238
卵巢增大就是生瘤子吗.....	240
卵巢上的瘤子有哪些特点.....	241
卵巢上长了瘤子两侧卵巢都要切除吗.....	242
女性青春期卵巢肿瘤有什么特点.....	243
妊娠合并卵巢肿瘤该怎么办.....	245
卵巢恶性肿瘤的治疗方法有哪些.....	246
乳房肿瘤是怎么回事.....	248
什么是输卵管癌.....	249
什么叫葡萄胎.....	251
得了葡萄胎该怎么办.....	252
为什么葡萄胎病人治疗后要定期检查,并且要避孕二年	253
葡萄胎病人出院后随访的内容包括哪些.....	254
得了葡萄胎后的病人采用什么避孕方法好.....	255
哪些葡萄胎病人容易发生恶性变.....	255
怎样区别恶性葡萄胎和绒毛膜癌.....	256
恶性葡萄胎和绒毛膜癌该怎么治疗.....	257
恶性葡萄胎和绒毛膜癌容易转移到人体的哪些部位.....	258
妇女使用雌激素类药物容易得癌吗.....	259
妇科癌症会不会遗传给下一代.....	261

怎样预防妇科肿瘤的发生.....	262
女性生殖器官上的肿瘤与怀孕有什么关系.....	263

● 妇女卫生常识 ●

女性生殖器官包括哪些部分， 它们的生理作用是什么

女性生殖器官包括内、外两部分。外生殖器即外阴；内生殖器包括阴道、子宫、输卵管及卵巢。

外阴就是耻骨联合至会阴及两侧大腿根部内侧之间所显露的部分（图1）。

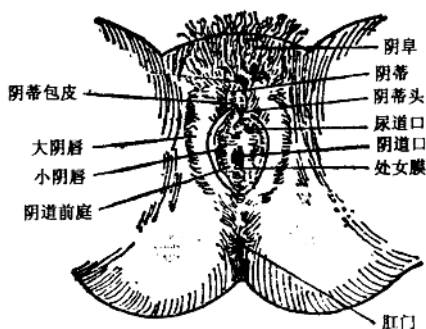


图1 女性外生殖器

大阴唇：是位于两大腿根部内侧的一对纵形的皮肤隆起。皮下有较厚的脂肪层，内含丰富的血管和神经，受伤时可引起血肿。

小阴唇：是在大阴唇内侧的一对薄的皱襞，呈褐色。两侧小阴唇上端相连处为阴蒂，其内有丰富的神经末梢，感觉十分灵敏。

尿道口：位于阴蒂下方一略呈圆形的小口，与膀胱相通，是排尿的通道。女子尿道短而宽，细菌易侵入而引起膀胱炎。

阴道口：位于尿道口下方，形态大小常不规则。阴道口上有一层淡红色薄膜，称为处女膜，其中有小孔便于经血流出。膜的厚薄与孔的大小及形状因人而异。处女膜多在初次性交时破裂，故第一次性交时常有少量出血，但也有因膜较薄在剧烈运动中已破裂而在第一次性交不出血者。

有极个别者，因发育异常处女膜无孔（俗称石女），可造成经血不能外流而出现每月周期性下腹痛，这种情况则需在医院检查治疗。

女性内生殖器如图 2 所示。

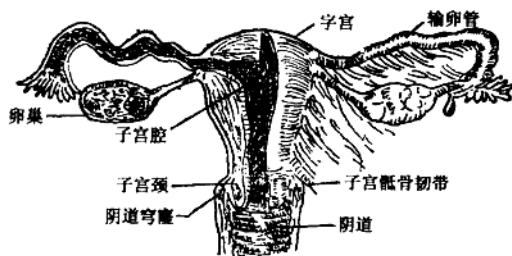


图 2 女性内生殖器

阴道：是具有很大大伸缩性的肌性管道，上连结子宫，并

包围子宫颈，下与阴道口相通，全长 10 厘米左右。阴道是性交的器官，也是经血流出与胎儿娩出的通道。

子宫：子宫位于盆腔中央，形似倒放的梨，上宽（子宫体）下窄（子宫颈），其上端两侧与输卵管相通。成年妇女不怀孕时子宫如鸡蛋大小。子宫里面是空的（称为子宫腔），下方有口（子宫口）与阴道相通。子宫腔是产生月经及怀孕后胎儿生长发育的场所，也是安放避孕环的地方。子宫壁很厚，分为内膜（粘膜）、肌层和外层浆膜层。子宫内膜随月经周期而改变，在怀孕时变化更大。肌层约 1 厘米厚，有很强的收缩力，分娩时，由于子宫肌层的阵阵收缩，迫使胎儿娩出。子宫由 6 根韧带牵拉着，加上骨盆底的支撑，使之能维持正常位置。当生育过多、产时受伤、产后休息不好或做过重体力劳动，子宫位置下降引起不同程度的子宫脱垂。

输卵管：是一对细长而弯曲的管子，内端经子宫角与子宫腔相通，外端呈喇叭形，开口正对着卵巢，与腹腔相通。输卵管是精子和卵子相会合而受精的地方，也是输送受精卵到子宫腔的管道。

卵巢：位于子宫两侧，呈卵圆形，成人卵巢如板栗大小，灰白色，其主要作用是产生卵子和分泌性激素。卵巢内有很多原始卵泡，青春期后，每月有 1 个原始卵泡发育成卵子，卵泡发育成卵子约需 14 天。成熟卵子从卵巢排出称为排卵。排卵多在两次月经中间，通常在下次月经前 14 天左右。排卵前，卵泡在发育过程中可产生雌激素；排卵后，卵巢中形成另一种结构称为黄体，黄体能产生雌激素和孕激素。

女性一生中要发生哪些生理变化

女性一生，从出生到衰老，不同时期有不同的生理特点，

根据卵巢功能出现到衰退的过程，分为 6 个阶段。

(1) 新生儿期：出生后 4 周内称为新生儿期。胎儿在母体内生长过程中，受到母体内雌激素的影响，出生时，子宫、卵巢、乳房都有不同程度的发育，故少数女婴出生后乳房胀大、白带多、阴道少量流血，这些都属正常现象，不久即可自然消失。

(2) 幼年期：从出生第 2 个月至 12 岁左右，身体发育快，但生殖器官发育不明显。

(3) 青春期：指 12~18 岁左右，即从开始来月经至生殖器发育成熟的阶段。在此期间，女孩身体和生殖器发育较快，表现出女性特有的体态。青春期生理变化很大，女孩子常表现思想、情绪不稳定，应加以重视。

(4) 性成熟期：从 18 岁开始，持续约 30 年，又称为生育年龄。此期，月经正常，卵巢周期性排卵且分泌雌、孕激素，生殖器、乳房乃至全身都有不同程度的周期变化。

(5) 更年期：45~52 岁之间，是卵巢功能逐渐衰退、生殖器官开始萎缩的时期。

(6) 绝经期：为卵巢功能衰退、生殖器萎缩的时期。

女子为什么会来月经

青春期开始后，子宫内膜的功能层在卵巢激素的作用下发生周期性变化，每月脱落 1 次，当子宫内膜脱落时，子宫腔内的小血管破裂出血并与脱落的子宫内膜混在一起，通过子宫腔经阴道排出，这就是月经。

子宫内膜是怎样发生周期性变化呢？如前所述，卵泡在发育过程中所分泌的雌激素，使子宫内膜生长，排卵后，黄体分泌的雌、孕激素使已经增生的内膜更松软、肥厚，为受

精卵在此生根发芽准备好“温床”。如卵子未受精，黄体逐渐萎缩，分泌的雌、孕激素日渐减少以至消失，子宫内膜由于缺乏雌、孕激素的维持而停止生长，最后枯萎、坏死、脱落，导致血管破裂出血（月经）。当子宫内膜大部分脱落后，新的内膜又从基底开始生长，大约从来月经那天算起，4~5天可覆盖整个子宫腔表面。在卵巢内，另一个卵泡发育、成熟、排卵以及在黄体形成、萎缩的过程中所分泌的激素作用下，子宫内膜又增生、肥厚、萎缩出血，周而复始，出现周期，约28~30天1次。

女孩子束胸紧腰有什么坏处

有的女青年认为乳房长大是一件羞耻的事，她们常穿紧身小内衣，或胸部箍得紧紧的，这样做有害无益。

乳房是哺乳的器官，主要由脂肪和乳腺叶组成，一个乳房内大约有10~20个乳腺叶，每个乳腺叶有一根排乳管与乳头的排乳孔相通，如果束胸就会影响乳房发育，导致乳头凹陷及乳腺管不通。这样，生产后一方面因婴儿吸不住奶头或吸不出奶液而得不到足够的营养；另一方面，乳汁排不出，储存在乳房内很容易发生乳腺炎。

此外，束胸还会使胸腔内器官如心、肺的发育和功能受到一定影响。

有的青年怕自己腰粗，把腰勒得紧紧的，对身体也有害。腰捆得太紧，会使腹腔内之肝、肠、胃等重要器官血流不畅，同时也限制了胃肠的活动，从而使消化功能减退。

少女宜穿高跟鞋吗

穿高跟鞋，从某种角度上看，有一定的好处，能使妇女

保持挺胸、直腰、抬头及收腹的姿势，呈现出线条美。对那些平时稍有驼背的女同志，也是一个很好的纠正方法。穿适当高度的高跟鞋，可使脚掌受力均匀，走路轻松舒适。特别是平足的人，穿上高跟鞋后，形成了人工足弓，可以减轻长途行走引起的脚痛和不适。

但是，未成年的女孩子，身体正处于发育时期，穿高跟鞋不但会影响腿部和脊柱的发育，而且女孩子喜欢蹦蹦跳跳，穿高跟鞋很容易扭伤脚，所以，尚在发育阶段的女青年，不宜穿高跟鞋。

有人认为，穿高跟鞋的合适年龄是20~40岁之间，鞋跟的高度以1寸为宜，鞋跟过高，身体的重心移向脚掌，脚趾紧紧地挤入鞋尖，很容易引起脚趾损害，使小足趾及脚掌发生鸡眼。此外，鞋跟过高，行走时全身肌肉特别是腿部肌肉、韧带长期处于紧张状态，很容易引起脚扭伤。

怎样防止青春期贫血

14岁以下的人（不论男女），血色素低于12克；14岁以上的人，男低于12克，女低于10.5克称为贫血。

为什么有些女孩会得贫血呢？其原因可能有：一是由于青少年时期身体生长发育很快，需要的铁比成人多得多；二是由于铁的摄入不足，如有的女孩偏食，只喜欢吃辣椒、酸菜，不喜欢吃鱼、肉、蛋及新鲜蔬菜，导致饮食中缺铁；有的女孩慢性腹泻，吃进去的食物不能很好地被消化吸收。三是慢性失血，如月经过多、经常流鼻血等。

贫血时，会感到全身无力、头昏，走路时腿发软，稍活动就觉得心慌、气急、面色蜡黄，嘴唇发白，血色素低于正常水平。