



妇女

卫生  
与健康



73

宁夏人民出版社

**妇女卫生与健康**  
中华医学会湖北分会 编  
湖北省人民广播电台

---

宁夏人民出版社出版  
(银川市解放西街105号)  
武汉书刊发行联合公司上海分公司发行  
江西省乐平县印刷厂印刷

---

开本787×1092 1/32 印张5.25 字数121千字  
1985年7月第一版 1985年7月第一次印刷  
印数：1—40,000册

---

统一书号：14157.38 定价：0.75元

---

## 前 言

中华医学会湖北分会、湖北人民广播电台于一九八三年在湖北人民广播电台《知识与生活》节目中联合举办了一次“妇女保健讲座”，较系统地介绍了妇女青春期、月经期、孕期、产期、哺乳期及更年期健康保健知识和一些常见疾病的防治知识。此讲座播出后，受到广大群众、特别是广大妇女的欢迎，许多人来信要求将此讲座稿汇集出版。为满足群众的这一要求，我们挑选出其中八十一篇稿件，重新作了整理，定名为《妇女卫生与健康》，以奉献给读者。

本书系科普读物，文字浅显，内容通俗，力求使具有初中文化程度以上的人都能看得懂、学得会、用得上。文章作者大多是湖北地区一些医院和医学院校中有专业理论知识和临床实践经验的教授、讲师、医师、护师。部分稿件系电台编辑根据有关报刊资料的署名文章改写而成。值得强调的是，本书只是科普读物，着重介绍妇女的健康保健常识，而不是专门的医学书籍，对于书中介绍的妇女某些身体异常现象的处理及疾病防治，目的是供大家就医时参考，请读者注意书中强调的注意事项。

本书由汤行宽整理汇编，鉴于编者水平有限，书中尚有不妥之处，望专家、学者不吝赐教。

编 者

一九八四年十二月

# 目 录

## 前 言

青春期的女性特征	( 1 )
与女青年谈谈体形美	( 3 )
穿高跟鞋的利弊	( 7 )
青春期甲状腺肿大怎么办	( 8 )
未婚少女为何也分泌乳汁	( 11 )
排卵的奥秘	( 13 )
排卵性腹痛	( 15 )
月经来潮为何乳房胀痛	( 16 )
月经期为什么容易烦躁	( 17 )
月经期要保护好嗓子	( 18 )
月经期卫生	( 20 )
合理使用月经带	( 21 )
婚前检查的好处	( 33 )
怎样服用短效口服避孕药	( 24 )
怎样服用速效或长效避孕药	( 27 )
使用女性避孕药应注意什么问题	( 28 )
长期服用避孕药会得乳腺癌吗	( 31 )
安放避孕环的有关问题	( 33 )
什么年龄生育最合适	( 37 )
具备什么条件才能怀孕	( 39 )
什么情况下不宜怀孕	( 41 )

心脏病妇女的怀孕问题.....	( 42 )
重症肌无力的妇女为什么不能怀孕.....	( 44 )
妊娠不治胃下垂.....	( 46 )
怀了葡萄胎怎么办.....	( 47 )
谈谈宫外孕.....	( 50 )
谈谈中期妊娠引产.....	( 52 )
孕期保健的几个问题.....	( 56 )
孕期如何休息.....	( 59 )
孕妇睡觉朝左侧好.....	( 61 )
孕妇不宜干重活.....	( 62 )
孕妇的营养.....	( 63 )
孕妇需要足够的钙.....	( 66 )
孕妇浮肿是一种病态吗.....	( 67 )
孕妇大量流涎怎么办.....	( 69 )
妊娠期牙龈炎及其处理.....	( 70 )
妊娠高血压综合症及其预防.....	( 72 )
过期妊娠对孕妇和胎儿的影响.....	( 73 )
谈谈产前检查.....	( 75 )
怎样推算预产期.....	( 77 )
自然分娩有利母子.....	( 79 )
临产前应作好哪些准备.....	( 80 )
孕妇在家发生“早破水”怎么办.....	( 82 )
产前注意观察羊水.....	( 83 )
产时应注意什么.....	( 84 )
家庭接生应当注意的问题.....	( 85 )
怎样“坐月子”.....	( 87 )
产妇怎样洗澡.....	( 89 )

谈谈产后垂体前叶功能减退症·····	( 91 )
哺乳母亲的营养和饮食·····	( 93 )
产妇吃鸡蛋多多益善吗·····	( 96 )
产后乳汁不足怎么办·····	( 97 )
人工流产次数不可过多·····	( 99 )
早期人工流产后的保健·····	( 100 )
谈谈妇女不孕症·····	( 101 )
各个时期的乳房保护·····	( 103 )
急性乳腺炎的防治·····	( 107 )
哪些疾病能引起乳房肿块·····	( 110 )
怎样发现早期乳腺癌·····	( 112 )
乳腺癌的治疗与护理·····	( 114 )
怎样防治痛经·····	( 115 )
继发性闭经是怎么回事·····	( 120 )
阴道炎的防治·····	( 122 )
盆腔炎的防治·····	( 124 )
怎样早期发现妇产科肿瘤·····	( 127 )
妇癌病人在放射治疗期间的家庭护理·····	( 130 )
子宫肌瘤及其治疗·····	( 131 )
子宫颈糜烂的治疗·····	( 133 )
子宫内膜异位症及其防治·····	( 135 )
子宫脱垂及其预防·····	( 137 )
白带病及其防治·····	( 139 )
尿瘘的预防·····	( 141 )
防治下尿道感染·····	( 142 )
铁与妇女健康·····	( 143 )
防治烫发引起的皮肤损伤和眼伤·····	( 147 )

为什么妇常女常感到胸闷、气短.....	( 148 )
好发于女性的血管性头痛.....	( 149 )
女性瘰疬的防治.....	( 151 )
肝胃气痛病的防治.....	( 154 )
谈谈肥胖病.....	( 156 )
更年期保健.....	( 158 )

## 青春期的女性特征

西方一位哲学家曾说，青春发育是人生生活的开端，又是真正区分男人与女子的起点。医学家说得更具体些：青春期是全身最晚成熟的一个脏器——生殖器官飞跃成长的时期。

青春开始，全身的组织发生变化。男孩的肌肉增重（从5至16岁，肌肉增重14倍）；女孩却大量囤积脂肪。这一变化决定了两性体质上的不同。与此同时，心、肺、脾、肾、胰各种内分泌腺，以及男性的睾丸、女性的子宫等等，无不在青春期显著地增长。

女孩的副特征，和男孩不同，主要是发达的乳腺、宽大的骨盆、皮下丰满的脂肪和高调的嗓音。乳房，在女孩身体的发育中，起步最早，持续亦久，早从九岁（有的甚至从八岁稍多）开始，到十八岁为止，先后长达十年之久。乳房发育，大致分为五个阶段：①青春前期，乳房平坦；②乳房微隆，乳晕增大；③乳房和乳晕进一步增大；④乳晕和乳头突起；⑤乳房发育成熟。乳房发育过早或过晚，往往标志着性腺（卵巢）的功能不正常。过早的乳腺发育（8岁以前），或伴有月经的来潮，是性早熟的表现，应请医生检查，寻找原因。

细心的姑娘也许会发现自己的两个乳房不对称。特别是在乳腺发育的早期，乳块通常在一侧开始出现。如果两侧差异悬殊，就可以施行整形手术。

一般说，乳房的发育要靠卵巢分泌的雌激素的刺激，另一方面也需要乳腺对雌激素一定的敏感性。如果这二者出了问题，都会使乳房的发育受到障碍。缺乏营养，精神受到刺激和



抑郁，多病瘦弱，过早过紧地束胸，都会影响乳房的发育。全身发育正常的女性，如果乳房不够隆起，可采用反复的自我按摩方法，则会有意想不到的效果。

乳房过于肥大，也同样令人难堪。不过真正的乳腺肥大症（就是垂到脐部以下的）很少见，如果乳房只是比一般同龄姑娘显著一些，则是正常现象。在乳腺开始发育的一年之后，身高猛增，也是青春期的女性特征之一。比乳腺发育稍晚的，是子宫与外生殖器的改变。阴毛的出现，比乳腺发育晚两年多。

真正代表性器官成熟的标志，是月经来潮，这说明卵巢开始排卵。少女第一次来月经，没有什么统一的时间，一般来说，月经初潮的年龄大约在十三岁至十六岁之间，也有的早在十二岁，迟在十七岁来月经，这也是正常的。月经初潮的迟早受很多因素的影响，与自身的健康、营养状况，包括环境以及气候冷热等等情况有着直接的关系。比如热带女子月经初潮比较早，寒带女子的月经初潮就比较迟，如果到了十八岁以上还不来月经，就要找医生检查治疗。

两次月经相隔的时间大约二十八天。出血时间大约三到七天。不过，提前几天或延迟几天，也属于正常现象。有的女子定期相隔两个月来一次月经，有的来第一次月经以后几个月再来第二次月经，这些都是正常现象，这是卵巢功能还没有发育成熟的缘故，以后会渐渐正常。为了便于计算，月经周期都是从月经来潮的第一天算起。

每次月经的出血量大约五十到一百毫升，在月经期间，身体会出现一些不舒适的感觉，如乳房发胀，盆腔充血，轻度疲倦，腰酸或小肚子发胀等等，都是正常现象，月经过后就会消失。因此，妈妈要把这些知识告诉孩子，让她们来月经时精神

不紧张，同时，不要让她们在月经前期过度劳累或过度刺激，以防经期症状加重。

青春发育关系到一个人一生的健康。这一时期，营养卫生、体育锻炼、劳动学习等方面，都有各自的特殊要求。以营养为例，这时期的身体热量需要比成人要高四分之一到二分之一。营养供应，必须充分；蛋白质、糖和脂肪的营养素分配要恰当。但是，过度营养，也有后患，有些人年轻时就出现冠心病、血管硬化、肥胖等病症，原因就在这里。

青春期又有它的特殊疾病，如早发育、晚发育、月经异常、青春期卵巢肿瘤、痤疮、精神异常、脑性麻痹等。在这时期，合适的性教育也是重要的，以使青少年有正确的概念，掌握青春发育期的特殊生理、心理发展规律，做到身心健康。

（沈 荅）

## 与女青年谈谈体形美

每一个人，对美都有着不同程度的追求，这是正常的，也是应当的。特别是在今天，不仅要做到“心灵美”、“语言美”、“行为美”，而且要做到体型的健美。因为健美的体型，能显示出一个人的青春活力和精神面貌，反映了一个国家和国家的生活、文化水平。

这里所说的体型美，是指人体体型的自然美，具体是指人体的身高、胸围、腰肢、臀部以及下肢各部分的比例匀称，并具有和谐的线条，使人一看，就感到是一种自然的造型美。现在，国际上对“人体健美”问题引起了高度重视，欧美各国盛行“人体健美活动”。在西方国家，有关女子健美的标准，一

般认为是五官端正，肌肉发达匀称，胸部丰满结实，腰肢细而坚实，腿修长，形体线条柔和，从侧面观看时，身体呈曲线等等。在一九八〇年举行的一次国际女子最佳身材比赛中，女性的健美标准倾向于身材苗条匀称，强调腰围比胸围和臀围都小于二十八厘米。此外，还有种种严格的规定，这是西方对于女子体型的审美观。

近年来，我国也开始了对人体健美的研究，北京、上海、广州等地都开展了健美活动。虽然大多数地区没有开展这种活动，但大家都希望自己的体型健壮而优美，尤其许多青年更在想方法使自己的体型健美。在现实生活中，每个人的体型各有不同，这与遗传有一定的关系。也就是说，有的人的体型象父亲，而有的人象母亲。因此，在很大程度上，健美受到先天条件的影响。当然，后天的锻炼和保养也起着重要的作用。对于女青年来说，胸脯丰满，腰围较细，臀部较宽是构成女性特有的曲线美的标志。因此，有的女青年为了使自己的身材达到这样的“曲线”，而采取一些不利于健康的方法。比如，有些身材较胖的人，为了使自己的身材苗条，而过份地节制饮食，甚至服用泻药，从而逐渐损害了自身健康。要知道，讲究体型美，不是单纯地追求美，而是要在“健”字上下功夫，如果不健康，美是没有什么价值的。那些采用急剧限制饮食的办法减肥的人，往往会因营养不良而出现体弱无力，感到气力不足，皮肤起皱、粗糙，精神不佳，头发过早发白等不良现象，从而加快人体的衰老。同时，由于吃进的食物太少，不能满足身体的需要，还会出现头昏、出冷汗等低血糖现象。若经常服用泻药，则会打乱胃肠道的正常生理功能，影响食物的消化和吸收，甚至引起便秘或者慢性肠炎等疾病。青少年时期，正是生长发育最旺的时期，需要供给足够的营养，才能保障正常的生

长发育。人体必需的主要营养物质有蛋白质、脂肪、糖、维生素及钙、磷等矿物质。这些物质都从食物中来。它们在人体中都有着特殊的生理功能，一样也不可缺少。例如：蛋白质是细胞的主要成分，素有人体的“材料”之称，蛋白质和钙、磷是构成骨骼的主要成分；脂肪等则是人体的重要组成部分。而乳房的发育，皮下脂肪的增加，骨盆的增宽必须要有以上物质作原料。脂肪过多地堆积在皮肤下面固然不好，但正常情况下，脂肪支撑着皮肤，减少皮肤的皱纹，使皮肤丰润而富有弹性。处于青春妙龄的女子，如果骨盆发育不够宽大，胸脯不够丰满，身材枯瘦，也就称不上体质健康、曲线优美。

据上所述可以看到节制饮食、禁食、服泻药都会影响各种营养素的正常摄入量，而造成身体发育不良。因此，处在生长发育阶段的少女，特别应该强调采取体育锻炼同合理安排饮食相结合的方法，来塑造自己健康优美的体型。

有些女青年，为了使自己的腰肢细柔而进行束腰，这也不好。腰带的使用应该松紧合适。因为过分束腰，会妨碍腹式呼吸和胃肠功能，影响胃里的食物排向肠道。有的甚至会引起子宫移位。特别是那些蹲着做事或经常咳嗽的人，过分束腰会增加腹部压力，使维持子宫正常位置的周围组织逐渐松弛，使子宫脱离正常的位置形成子宫下垂。如果出现这种情况，轻者会产生腰背酸痛，白带增多，重者会使月经不正常，甚至影响生育。过分束腰还会使血液循环受到阻碍，经常站着工作的女青年如理发员、营业员、教师、纱厂女工等，过分束腰，害处更大。因腰束得太紧，腹部的血管就会受到挤压，下肢向上流动的静脉血液就会受到阻碍，容易引起下肢静脉曲张，皮肤下面的静脉血管就会象蚯蚓一样弯弯曲曲地爬在腿上，既影响美观，又会使下肢产生胀和麻的感觉。一旦静脉曲张的下肢发生

外伤，伤口的愈合就比正常人慢得多。

还有些人是另外一种审美观，她们认为，少女的胸脯太丰满了不好看，所以当自己的孩子乳房突出时，就要她们带紧身胸罩或者束胸。有些女孩子也自觉地过早戴胸罩，穿紧身衣，以阻止乳房隆起。这不仅碍于胸部的呼吸运动，而且人为地限制了乳房的正常发育。乳房不仅是显示女性的标志之一，也是哺育器官。乳房发育不好，可能会影响到将来对下一代的哺养。认识到这一点，就应解除这种不必要的束缚。因此，少女要根据发育的具体情况，选择大小适宜的胸罩来保护和衬托乳房。

爱美是人的天性，要使体型健美，青春长久，体育锻炼与合理的饮食都很重要，缺一不可。体育锻炼的方法很多，如跑步、打球、做各种健美操等，这些都比较容易做到，关键是要持之以恒。那些过早发胖的女青年，饮食上要注意少吃糖和脂肪类食物，多吃一些含蛋白质、维生素、矿物质的食物，以减少脂肪在皮下堆积，达到控制身体发胖的目的。而那些身体瘦弱的女青年，首先要排除疾病因素。一般消瘦的人，除适当地加强营养外，主要是通过体育锻炼，使身体各部的肌肉发达强健。这样既不会造成肥胖，又可以使自己的体质健康，体态优美。

生命在于运动，健美在于和谐。一个人有着健美的身体是一件很愉快的事，它会使人更加朝气蓬勃，积极向上，有充沛的精力置身于社会主义建设和美好的生活之中。

（方喜芳）

## 穿高跟鞋的利弊

各种款式新颖的高跟鞋大量出现在商店的橱窗里，很受女青年的欢迎。特别是在城市，穿高跟鞋极为普遍。穿上高跟鞋走路，给人以健美、精神之感。不过，穿高跟鞋也要注意科学，不能只顾注意鞋子的式样，而忽视鞋子对人体健康的副作用。

那么，穿高跟鞋对人体究竟有哪些利和弊呢？这得从脚的解剖结构谈起。

健康人的脚，有二十六块大小不等的骨头，由肌肉、关节和韧带联结在一起，构成一个整体，并在脚的中央排列成“弯弓”形，这个“弯弓”在医学上称为“足弓”。足弓除了加强承受身体的重量外，还富有一定的弹性，使人走路时步履轻快，不易疲劳，缓冲行走时所产生的震动，起着保护大脑的作用。人在站立时，脚掌主要是由足跟和第一、第五跖骨呈三角形支着地面。走路时，特别是负重时，由于重力的关系，足弓的高度减低，脚的宽度和长度也相应增加。穿高跟鞋，可以起到保持足弓高度的作用，以减少足部肌肉和韧带的劳损。

如果鞋跟过高，就会起到相反的作用，有损于健康。因为鞋子后跟过高，身体必然向前倾，为了使重心稳定，背部就要弯弓、臀部略向后翘起，膝关节也要成为硬直状态，于是全身的重量就压到了前脚掌和足趾上，小腿的肌肉处于紧张状态，走路时间稍长，就会引起脚部、腿部、臀部、腰部酸痛和疲劳。特别是少女的足部、骨盆和脊柱都处于发育阶段，如果穿高跟鞋，会影响体型的正常发育。

鞋跟过高、鞋尖过窄，还会使踝关节（即脚与小腿之间的关节）的稳定性降低，容易引起扭伤。此外，穿高跟鞋，人体重量移到脚趾上，强迫脚趾不舒适地进入鞋尖，使脚趾挤在一起，会妨碍足部的血液循环，引起足癣，甚至迫使趾骨变形，发生胼胝或趾甲嵌入肉内。由此可见，穿鞋跟过高的高跟鞋，对身体是有害的。因此，医务人员主张，在选择高跟鞋时，鞋跟高度在三厘米到四厘米比较适宜。而中小学的女学生，处在身体的发育时期，又要参加一定的体育活动，最好不要穿高跟鞋。

（方喜芳）

## 青春期甲状腺肿大怎么办

在穿衬衫的季节里，只要稍微注意一下，就会发现有些青年人颈部肿大，特别是女青年比较多。一般来说，象这样的颈部肿大，没有什么不舒服的感觉，医学上叫做单纯性甲状腺肿，发生在青春期的称为青春期甲状腺肿。

一般说来，甲状腺肿大是因为食物中缺少碘质引起的。这在某些缺碘的山区非常多见，所以叫做“地方性甲状腺肿”。但是，一些不缺碘的地区和城市，为什么发生甲状腺肿的人也不少呢？这就得从甲状腺的生理功能和它的调节机制说起。

甲状腺是人体重要的内分泌腺，它在头颈的前面，气管的两旁，甲状软骨的下方，分左、右两叶。中间有一峡部相连，形状象蝴蝶。成年人的甲状腺有三十克，在颈部外面看不出来，也不容易摸到。甲状腺的主要功能是合成甲状腺激素，促进和维持人体的新陈代谢，而碘是合成甲状腺激素的必需原

料。一般成年人每天从胃肠道吸收100微克到200微克的无机碘，其中大约有30%到50%被甲状腺摄取。如果甲状腺摄入的碘质长期不足，甲状腺就缺少了合成激素的原料，而处在碘饥饿的状态。甲状腺合成的甲状腺激素，大部分贮存在甲状腺的滤泡组织中，由脑下垂体前叶所分泌的促甲状腺激素调节，每天分泌一定数量的甲状腺激素到血液中去。当人体需要比较多的甲状腺激素时，促甲状腺激素就对甲状腺作用，增加血中甲状腺素的含量。当血中甲状腺素的含量增高以后，甲状腺激素又抑制促甲状腺激素的分泌。因此，正常人血中的甲状腺素的含量总是稳定在一定的水平上。当甲状腺激素高于这个水平时，就会出现心跳、气急、乏力、怕热、多汗、手发抖、失眠、急躁、食欲好得不正常、明显消瘦等一系列代谢过盛症状；有的人眼睛还会突出。当血中甲状腺激素低于正常水平时，会出现怕冷、贪睡、神情淡薄、食欲减退和下肢浮肿等一系列代谢降低症状，这叫作“甲状腺机能减退症”。

那么，青春期甲状腺肿与上述这些症状有什么关系呢？我们知道，甲状腺激素与人体的新陈代谢关系密切，所以，当人体处在青春期、妊娠期或哺乳期时，人体代谢的负担就比平时明显增加。尤其是青春期，人体迅速发育成长，代谢旺盛，而且持续的时间比较长，再加上有月经来潮，更加重了机体的代谢负担。这一切都使甲状腺激素的消耗量增加，这样，就要求甲状腺提供更多的甲状腺激素。于是，在促甲状腺激素的作用下，甲状腺就加速合成和分泌甲状腺激素，当然也就比平常需要更多的碘来作原料了。因此，尽管实际上碘的摄入量和平时一样多，但是因为需要量增加了，碘就相对少了。还有人遭受寒冷、创伤、感染、精神刺激或在停经时，也会引起相对缺碘现象。这时，长期处在供不应求状态的甲状腺，不得不加紧工



作，来维持身体的需要。在促甲状腺激素长期的作用下，甲状腺滤泡组织就会增生，发生代偿性增大，使血中的甲状腺激素仍然维持在正常的水平。所以，病人没有什么症状。从上述甲状腺肿大的各个生理阶段来看，就得出了单纯性甲状腺肿大的发生率女性远远大于男性的原因。

单纯性甲状腺肿大比地方性甲状腺肿大要轻一些，摸起来是柔软的，光滑的，不呈结节。这是人体生理代谢的结果，是暂时性的，常常在青春期过后而自行缩小。所以，一般不治疗也能好转。如果一部分病人发展成甲状腺机能亢进症，那就要治疗了。因此，必须区别单纯性甲状腺肿大和伴有轻度甲状腺机能亢进的甲状腺肿大。鉴别的方法也很方便，只要到医院化验一下血清中的甲状腺激素就行了。如果正常，就是单纯性甲状腺肿大；不正常的，就是轻度甲状腺机能亢进。新发现的轻度单纯性甲状腺肿大，只要坚持吃一些含碘丰富的食物，如海带、紫菜、苔菜等，一年半载以后就有可能恢复。如果长时期补充碘质，还是不见好转者，可以服用一段时间的含碘中药，也可直接服用甲状腺素药物，以补偿机体的需要，减轻甲状腺的负担，缓解一直处在紧张工作状态的甲状腺，来达到治疗的目的。但是，服用甲状腺素药物必须在医生的指导下进行。如果发现甲状腺肿大已经伴有机能亢进症的，就不适宜采用加碘的方法，而应该用抗甲状腺药物来控制合成甲状腺激素，还要控制它分泌的速度和数量。这和单纯性肿大的治疗原则是完全不一样的。

总之，单纯性甲状腺肿大是人体生理代谢的结果，只要在青春期和某些应激状况下，注意经常补充含碘丰富的食物，甲状腺肿大是完全可以恢复正常的。

（胡耀文、沈苔）