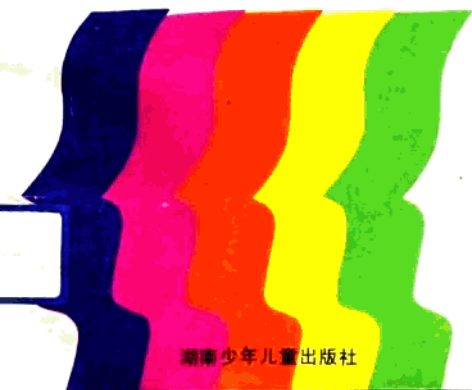


妇女 五期 卫生 保健 指南

谢士英 陈天石 徐雅娥
倪丽云 陈惠琴 编著



湖南少年儿童出版社

编委:

张丕业

冯 健

肖 毅

刘名果

吴纯英

熊小华

妇女五期卫生保健指南

谢士英 陈天石 倪丽云 著

湖南少年儿童出版社出版
(长沙市东风路附1号)

湖南省新华书店发行
湖南省新华印刷二厂印刷

字数: 17万 开本: 787×1092 1/32 印张: 9 插页: 1
1991年1月第1版 1991年9月第1版第1次印刷

责任编辑: 陈士平

封面设计: 吴 未

印数: 1—55,000

ISBN7—5358—0685—6/J·201(儿) 定价: 2.50元

前 言

人常说：“做人难，做女人更难。”这是因为在我们的生活中，女性和男性相比，她们承担着更为沉重的人生责任。而且，她们肩负着物质生产和人类生产两副重担，尤其是在生理上、心理上有着不同于男子的诸多特点。比如月经、妊娠、分娩、哺乳等等，这就给女性的卫生保健提出了许多有自身特点的内容，若是将这些内容归纳起来，即为“女性五期保健”。这里所指的五期包括月经期、妊娠期、产期、哺乳期、更年期，而不是一般保健书籍中提到的婴幼儿期、学龄期、青春期、壮年期、老年期。女性五期保健就是针对这五个时期的生理、心理特征所进行的经常性与系列化卫生保健活动。

在我国，妇女保健工作得到党和政府的高度重视，目前已在城乡建立了完善的妇幼保健

体系，负责指导、督促、实施各项妇幼保健任务。但是，仅仅依靠妇幼保健机构来完成这一任务是不够的，还应该动员广大妇女自己参与这项工作，首先，就必须全面学习妇女保健的知识、然后再掌握一些妇女自我保健的技术与方法，只有明白了保健的道理，掌握了保健的方法，才能把妇女保健工作搞得更好。为此，我们特组织有关专家和有经验的医生编写了这本指导妇女搞好五期保健的读物。真诚地奉献给我们广大的妇女朋友。

妇女五期保健的内容很多，为了便于中等文化程度的妇女了解和掌握，特采用深入浅出的形式、朴素易懂的文字将这些内容归纳成三个层次，即“是什么？”“为什么？”“怎么办？”“是什么？”这一层次主要介绍女性的解剖、生理、心理、行为特征以及五个时期的生理、心理特点；“为什么？”这一层次主要是回答女性五期生理现象发生的原因、道理；“怎么办？”这个部分主要是指导妇女朋友如何运用各种自我保健的手段对五个时期中的不适、异常、痛苦作出适当的处理，以及如何协助医生对发生在五期中的各种妇科疾病进行诊断和治疗。总之，这三方面的内容是相互联系的，希望大家能连贯起来阅读，当然，也可以针对自己的实

际需要选读部分内容。倘若你能完全理解和把握全书的内容，你将会成为一名业余的妇女保健行家，这不仅有利于自身的健康，还可以指导周围的姐妹们，帮助她们解决保健难题，为社会尽一份义务。

这本书能够帮助妇女提高对自身的认识和了解，知其根由，解除忧患，从而平安、愉快地度过“五期”。

希望每个女同志都成为自身保健的行家里手。

刘玉斌

1991年3月

目 录

第一章 女性生理、心理特征	(1)
一、女性解剖、生理特征	(2)
二、女性心理、行为特征	(13)
第二章 月经期保健	(17)
一、月经的来龙去脉	(18)
二、月经期自我保健	(25)
三、常见月经病的防治	(32)
第三章 孕期保健	(43)
一、怀孕的奥秘	(43)
二、孕期自我保健.....	(81)
三、异常妊娠及其处理	(119)
第四章 产期保健	(155)
一、分娩动因	(155)
二、迎接小生命	(157)
三、科学接生	(166)

四、急产的处理	(168)
五、异常分娩的处理	(174)
第五章 哺乳期保健	(192)
一、产后各器官的恢复	(193)
二、并非病态的种种产后改变	(198)
三、怎样“坐月子”	(202)
四、科学哺乳	(215)
五、产后常见病防治	(234)
第六章 更年期保健	(249)
一、更年期的生理变化	(250)
二、更年期的种种表现	(251)
三、更年期自我保健	(253)
四、更年期常见病防治	(266)
〔附〕常见妇科病中医治疗	(274)

第一章 女性生理、心理特征

男女的区别，有三个方面，首先是遗传上的差别（男性的性染色体不同于女性，前者为XY，后者为XX），这种差别出生

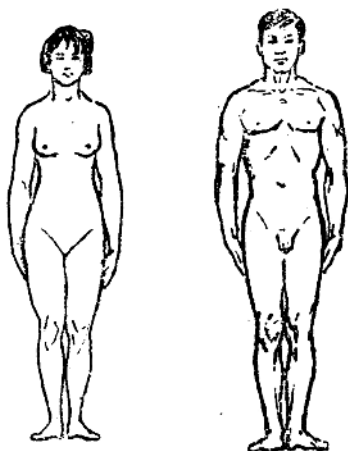


图1 男、女在体型上的差别

后表现为性别的生物差异，即男女生殖器官不同，称为第一性征；其二是除生殖器官之外的形体发育方面的差异，被称之为“第二性征”，它自青春期开始显露，至成年期才告完成。如男性体格粗壮，骨盆相对窄长，喉结突出，两鬓长胡须，声音低沉，而女性则表现为体脂丰满，宽臀、骨盆宽而短，乳房隆起，声音高亢等（图1、2）。

其三，两性的差异不仅表现在躯体上，还更多地表现在社会与心理、行为方面，如发式，衣着打扮、步态、姿势、性格、语言、社会角色等等，这些差异是在家庭、学校、社会的影响下

逐步形成的，大约在少年时期开始具备。医学家称之为“第三性征”。



女性的五期特征是由第一、第二性征所启动和决定的，同时也与第三性征息息相关，因此，在介绍“五期保健”的具体内容之前，先介绍一

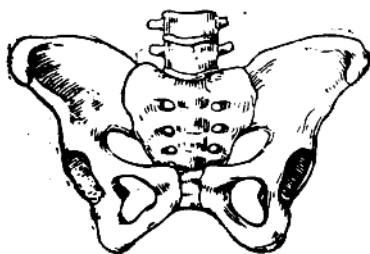


图2 男女性骨盆比较

些简单的女性生理、心理特征这方面知识。

一、女性解剖、生理特征

●外生殖器官

女性外生殖器官又称外阴，泛指生殖器官的外露部分，范

围在耻骨联合至肛门前及两股内侧之间直接可见的组织。它包

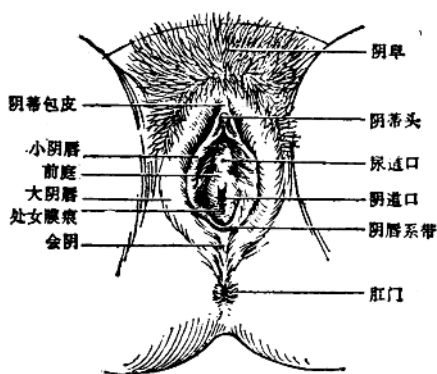


图3 外生殖器

括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、尿道口、阴道口、处女膜和会阴等(图3)。

1. 阴阜 位于耻骨上面,在进入青春期后生长有阴毛的地方。这是一层脂肪组织和皮肤组成的结构,柔软而富有弹性。

青春期后,阴阜上长出一层蜷曲的阴毛,分布形状像一个尖端向下的三角形。阴毛可以缓冲皮肤与衣服之间的磨擦,亦可减弱男女性交时的磨擦。阴阜是女性性敏感区域之一。

2. 大阴唇 是靠近两股内侧的一对隆突起的皮肤皱襞,起自于阴阜,终止于会阴。在幼儿期间,这一对皮肤隆突完全靠拢,并将生殖器遮盖,起保护作用。大阴唇外侧面与皮肤相同,青春期后也生长出稀疏的阴毛。皮下含有多量的脂肪和弹性纤维,并有丰富的静脉丛以及皮脂分泌腺和汗腺,各种原因造成大阴唇部位的外伤,易形成血肿。内侧面皮肤湿润而细嫩。在分娩以后,两侧大阴唇分开;而在绝经期以后的妇女,大阴唇将逐渐萎缩。

3. 小阴唇 位于大阴唇内侧,是一对粘膜皱襞,柔软,无

皮下脂肪，有丰富的皮脂腺和汗腺，表面湿润。当妇女性兴奋时，小阴唇即轻度膨胀而勃起，因在粘膜下有丰富的神经分布，所以感觉十分敏锐。两边的小阴唇在耻骨下面尿道口的上端相互联合将阴蒂包住而形成阴蒂包皮。

4. 阴蒂 呈长圆形，末端为一个圆头，内端与一束薄的勃起组织相连接。位于两侧小阴唇之间的前端，勃起组织是一种海绵体组织，阴蒂相当于男子的阴茎，有丰富的神经末梢，所以是女性生殖器官中对性感最敏锐的部分。阴蒂内又有丰富的静脉丛，受伤后容易出血。

5. 前庭 位于两侧小阴唇之间的一个区域，其前方有尿道口，后方有阴道口，是一种没有多大意义的空隙区域。

6. 前庭大腺 又称作巴氏腺，两粒黄豆大小的腺体，左右各一，位于每侧的大阴唇后部。它的腺管很狭窄，开口于阴道口，小阴唇与处女膜之间。当性交时，分泌液体起润滑作用。由于前庭大腺的腺管狭窄，周围又容易有细菌潜伏，所以前庭大腺容易发生感染，感染时造成腺口堵塞，可形成前庭大腺囊肿或前庭大腺脓肿。

7. 尿道口 位于阴蒂与阴道口之间，是尿液由膀胱经尿道排出体外的开口。与男性不同，女性的生殖孔与尿道口是截然分开的，有着不同的功能。

8. 阴道口 位于前庭的下方，由一个不完全封闭的粘膜遮盖。阴道口是经血、性交、胎儿娩出必经的“关口”。注意阴道口的清洁卫生，防止细菌侵入，是搞好妇女卫生保健的重要内容之一。

9. 处女膜 处女膜是由阴道入口处的壁上突出来的一个有弹性的膜状组织。就大多数妇女而言，这层膜并没有把阴道口完全遮盖，因此月经血和一些分泌物可以由阴道口排出来。少数妇女的处女膜可呈现各种不同的形态：有的分成几瓣如花瓣状，有的分成好几条如伞缝状，有的在一整块膜上穿了好多小孔如筛状（花瓣处女膜，伞状处女膜，筛状处女膜），但一般都是中央有一小圆孔呈环状（环状处女膜）。处女膜破裂时可能在一些人身上没有什么感觉，因此有时已撕裂了，但仍未被发觉；在另一些人身上处女膜撕裂时可能非常疼痛，有时还要出一点血。极个别的妇女由于处女膜太厚或者过于坚韧而需要用手术剪开。若处女膜完全把阴道口遮住，未留下任何孔道，就会造成月经血排出障碍，可引起月经期血液在生殖器官淤留而产生阴道、子宫以及输卵管积血，同时带来剧烈疼痛，俗称“石女”。几千年来，人们拿处女膜的完整与否来判断一个妇女是不是处女，实际上这并不能作为唯一的依据，因为在体操和其它剧烈运动以及体力劳动中，有时也有可能使处女膜变得松弛甚至破裂，有的也可以在同房时不出血，因而凭此判断一个妇女是否贞节，是没什么意义的。

10. 会阴 是肛门和阴唇后方之间的软组织。在分娩时，会阴部受压力最大，容易撕裂，可以造成各种不同程度的会阴裂伤。

●内生殖器官

女性内生殖器官，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢(图4)。医学上统称输卵管和卵巢为附件。

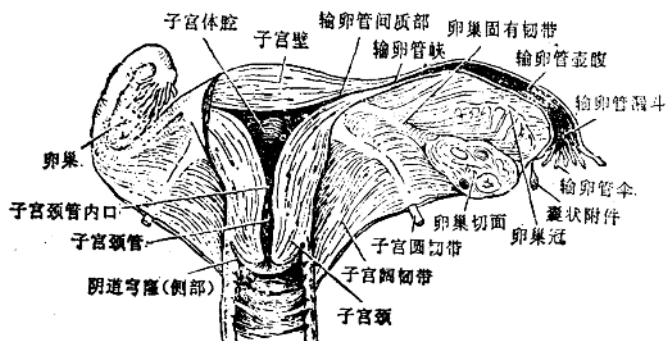


图4 女性内生殖器(前面观)

1. 阴道 是一个位于膀胱与直肠之间的肌性管道器官，阴道壁的粉红色粘膜有很多横纹皱襞，所以有很大的收缩性。阴道是女性内外生殖器之间的通道，上接子宫，下方以阴道口开口于阴道前庭。阴道除了是分娩时胎儿娩出的产道，还是月经排出的通路，同时也是性交的器官。平时阴道前后壁是紧贴的，产妇分娩时阴道扩大到允许胎儿通过，在妇科手术时也可以把阴道扩大而经阴道作子宫切除术，可见阴道伸缩性之大。

阴道的后壁较长，约10~12厘米，前壁7~9厘米。阴道的前方是膀胱和尿道，后方是直肠(图5)。当分娩时严重的产伤可累及膀胱和直肠。阴道顶端附着在子宫的四周，由于此处的阴道腔比宫颈大而松弛，因此就形成了一些口袋形的凹陷，好象由宫颈上挂的一幅天幕一样，因而称这一部分为“穹窿”。后穹窿比前穹窿深，男性的精液排出后即聚积在后穹窿内，形成一个“精池”。而正常前倾子宫的宫颈恰好正指向这儿，宫颈外口

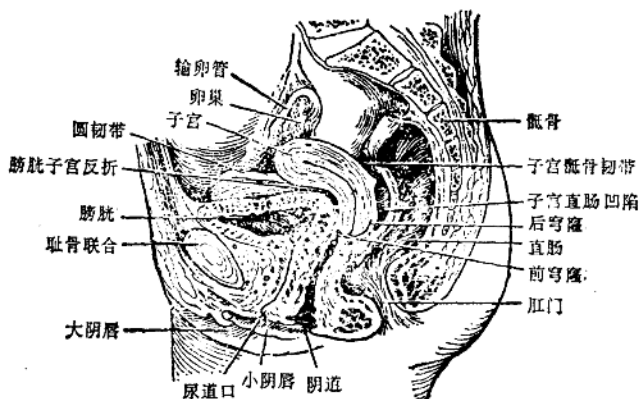


图5 骨盆矢状切面显示生殖器各部之间的联系

与精池面相接触或浸泡在池内，因此精子进入宫颈口就比较方便和容易。

此外，阴道壁上面没有分泌腺体。妇女在性兴奋时，阴道壁上的血管扩张、充血，因此从血管壁漏出一些粘性液体到阴道腔内，以便增加滑润度。阴道分上、中、下三段，下段接近外阴，是阴道最敏感的部分，而顶端与宫颈相连的穹窿部却不敏感。

阴道内通常能见到稀薄、糊状、乳白色的阴道液，是由阴道渗出的少量液体和上皮的脱落细胞、细菌，以及子宫颈腺体分泌物等混合而成，称为白带。正常阴道里有一种细菌——阴道杆状细菌寄生在那里，它把成年妇女阴道上皮细胞所含的糖元分解为乳酸，使阴道内保持一定的酸度（ $\text{pH}4\sim5$ ），可以防止致病细菌的生长繁殖。幼女和绝经期后的妇女，阴道粘膜上

皮层薄，伸展性小，而且由于缺少阴道杆菌和糖元，容易发生阴道感染。

2. 子宫 子宫的形态好象个“天津鸭梨”，只是头朝下，底向上倒置在骨盆腔中间。子宫的后方与直肠相邻，前面贴近膀胱，所以在作妇科检查前都应排尿使膀胱空虚，才能准确地检查子宫的大小。子宫的大小，每个人不一样。一般地说，没有怀过孕的成年妇女的子宫长约7.5厘米，宽5厘米，厚2.5厘米，重约50~70克。经产妇的子宫较未产妇女大些。

子宫是一个由肌肉构成的空腔器官。上部宽大，称为子宫体。子宫顶部在输卵管入口以上的隆凸部分称为子宫底。子宫下部狭窄，呈圆柱形，称为子宫颈，部分突入阴道内，为子宫颈阴道部分。假若把子宫从前面剖开来看，中间有个倒置的三角形的子宫腔（图6）。子宫壁可以分成三层：①外层为浆膜层，主要起着保护覆盖子宫的作用。

②中间是肌层，也是三层中最厚的一层，由平滑肌束及弹性纤维所组成，肌束互相交错地排列，还有血管贯穿其中。所以当产妇在产后子宫出血时，可用子宫收缩剂（如催产素、麦角新碱、益母草）使子宫肌肉收缩，并压迫肌肉中的血管达到止

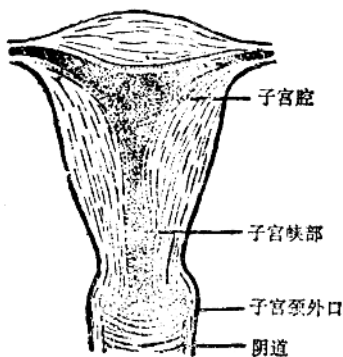


图6 子宫冠状断面

血的目的。妊娠时子宫肌纤维变粗变大，子宫腔扩大至25倍，

而子宫壁仍厚达1厘米。③子宫最里面一层是衬贴子宫腔的粘膜，称子宫内膜，子宫内膜为淡红色绒毛样组织，由单层柱状上皮和结缔组织所组成，含有大量腺体、血管和淋巴管，从青春开始，子宫内膜受卵巢激素的影响，可以发生周期性变化，在妊娠时子宫内膜变化更大，但不会脱落，而变成其它结构。

子宫下端为一个柱状的小肌肉管道，即子宫颈，是沟通子宫腔与阴道的通道。宫颈上端有一个开口与宫腔相通，称为宫颈内口；下端一个开口与阴道相连，称为宫颈外口。在未怀孕或未生育过的妇女体内，宫颈外口呈圆形；有过分娩的人则为一条横状裂缝。位于宫颈内、外口之间的部分称为宫颈管，管腔内面也有一层内膜覆盖。内膜富于腺体，可以分泌出一种粘性液体，称为宫颈粘液。精子由精池游进宫腔时必须通过宫颈管，因此它们必须要穿过宫颈粘液，否则就不能达到受精的目的。

子宫周围共有三对韧带（子宫阔韧带、子宫圆韧带和子宫骶骨韧带），使子宫固定于小骨盆腔内（图7）。在正常情况下，

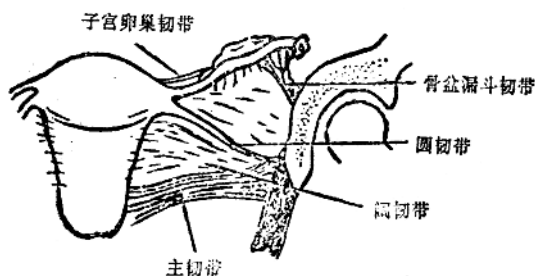


图7 韧带示意图

子宫体稍向前与阴道几乎以直角相连，这就称为子宫前倾。但当子宫过分前倾时，性交后由于子宫颈口不能浸于后穹窿滞留的精液中，而影响精子进入到子宫腔内，所以也可以引起不孕。

子宫的功能是：子宫内膜有周期性变化，增生期为孕卵着床作好准备，如果没有受孕，子宫内膜每月脱落一次，就形成月经。怀孕后，胎儿就在子宫里生长发育。

3. 输卵管 是一对细长而弯曲的管子，从子宫底部两角伸到卵巢旁，长约8~14厘米。输卵管可以分为四个部分：在连接子宫角，管腔通入子宫壁内的部分，狭窄而短，称为间质部或子宫部；在间质部外侧的一段，管腔也较窄，长约3~6厘米，称为峡部，是作输卵管结扎术的地方；又在峡部外侧，管腔较宽大，长约5~8厘米，称为壶腹部，是卵子和精子相会的地方；在输卵管的末端，开口于腹腔内，呈伞状，故称为伞部或漏斗部，这一段是末端游离的，有许多须状组织，象佛手样地细爪紧对着卵巢，所以有“拾卵”的作用。

输卵管也是由浆膜、肌肉和粘膜三层组织构成。肌层分内、外两层，内层肌肉纤维成环形，外层肌肉纤维呈纵行。当肌纤维收缩时，就产生象蚯蚓爬行时的蠕动，蠕动的方向是由输卵管的伞端扩向子宫，有助于卵子的输送。输卵管的内膜有十分丰富的皱折，愈向末端愈复杂，管腔内如发生感染，渗出物和分泌物很难排尽，因此输卵管炎往往容易演变成慢性的炎症，而且容易复发。

输卵管的功能：一是把卵巢排出的卵子吸到输卵管里；二是卵子和精子相会的场所，三是当卵子受精成为受精卵（也称