

妇女健康漫谈

郎景和 编著 天津科学技术出版社

妇女健康漫谈

郎景和 编著

天津科学技术出版社

妇女健康漫谈

郎景和 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷二厂印刷

天津市新华书店发行

*

开本 787×1092毫米 1/32 印张 5 字数104,000

一九八二年四月第一版

一九八二年四月第一次印刷

印数:1—112,400

统一书号: 14212·58 定价: 0.42元

目 录

初潮前后.....	(1)
1. 初潮前后.....	(3)
2. 青春期的乳房问题.....	(6)
3. 痛经之痛.....	(13)
4. 运动竞赛和两性畸形.....	(16)
5. 青春·营养·健美.....	(19)
6. 女同学天生就笨吗?	(23)
7. 少女卫生问答五则.....	(26)
婚姻与家庭.....	(31)
8. 新婚须知.....	(33)
9. 生殖·避孕与性生活	(38)
10. 什么时候当爸爸妈妈最好?	(42)
11. 妻子怀孕的时候.....	(45)
12. 妻子“坐月子”的时候.....	(51)
13. 怎样估计胎儿发育是否正常.....	(60)
14. 妊娠期间的阴道流血.....	(64)
15. 多产伤身.....	(67)
16. 珍爱保护你的小宝宝.....	(70)
17. 当孩子发生意外的时候.....	(74)
18. 不育症问答.....	(78)
19. 分娩后如何保持健美.....	(82)

20. 育儿杂记四则.....	(86)
优生与健康.....	(91)
21. 优生的第一步——婚前检查.....	(93)
22. 探访未出世的公民.....	(96)
23. 爱情·科学·幸福.....	(100)
——也谈宝黛的爱情悲剧	
24. 孕妇用药与胎儿畸形.....	(102)
25. 烟、酒与胎儿.....	(105)
26. 胎教之说.....	(108)
27. 剖腹产是出生的捷径吗?	(111)
28. 遗传·环境·个体.....	(114)
中年以后.....	(117)
29. 中年, 大有作为的一代.....	(119)
30. 迎接第二个青春.....	(124)
——和老年妇女谈谈更年期	
31. 更年期是多事之秋吗?	(129)
32. 发胖与发祸.....	(134)
33. 从白带说到宫颈炎.....	(137)
34. 有病快求医.....	(140)
——谈谈妇女病的早期发现	
35. 卵巢肿瘤的故事.....	(144)
36. 治癌新曲.....	(150)
后记.....	(153)

初潮前后



1. 初 潮 前 后

“女大十八变”，最大的变化还算是月经来潮。第一次月经——初潮，常使女孩子局促不安，甚至有点恐惧而不知所措。乳房发育丰满、阴毛和腋毛的出现，又给姑娘带来羞涩之情。随着性情改变和体态突变，就连那最顽皮的女孩子也和青梅竹马不分彼此的男孩分道扬镳了。

初潮象是一场突然而至的夏日暴雨，乳房的发育和阴毛的生长则是雨前的“风云”。

女性乳房的发育，主要是由卵巢分泌的雌激素来控制的。它的变化是逐渐进行的。细心的母亲会注意到，但最敏感的还是女儿自己。有人把乳房的发育分成五个阶段：

第一阶段——9岁以前，青春期前，仅有小乳头隆起。

第二阶段——9~11岁，“发芽”阶段，乳房和乳头都隆起，形似小丘，出现乳晕。

第三阶段——12~13岁，乳房和乳晕进一步增大，但胸部外形的突出还不够明显。

第四阶段——13~14岁，乳房明显地高出胸部。

第五阶段——15~16岁，成熟阶段，线条丰满清晰，乳晕略陷、乳头大而突出。

阴毛的生长则是身体发育的另一个信息，它是由于肾上腺分泌雄激素作用的结果。女性怎么会有雄激素？正常情况

下是会有些的。也可以分为五个阶段：

第一阶段——11岁以前，无阴毛生长。

第二阶段——11~12岁，有稀疏的长而直的阴毛出现。

第三阶段——12~13岁，阴毛变浓而粗、卷曲、掩盖耻骨部。

第四阶段——13~14岁，阴毛近似成年人型，但不超过大腿内侧。

第五阶段——14~15岁，阴毛可蔓延到大腿内侧表面。

一般地说，乳房的发育是从10岁到16岁。8岁以前发育，意味着早熟；晚于16岁尚无动静则为迟发。但无论提前还是迟到，都应进行检查以究其因。因为，乳房的发育通常与青春期的全身“突然萌发”是相符合的。阴毛的生长则从12岁开始，到14岁具备成年人型。可见阴毛虽出现得晚，但生长迅速，比乳房成熟快，可谓“后来者居上”。如果说从乳房发育的第二阶段到第五阶段平均要4.2年，而阴毛的生长从第二到第五阶段才需2.7年。因此，正常情况下，若乳房已发育成熟而阴毛却没长出是极为少见的。如果出现这种情况，应该警惕一种叫“睾丸女性化”的病症。相反，有成熟的阴毛发育，而无任何乳房的发育，则应注意过多的雄激素作用，或者雌激素缺乏，即所谓男性化。所以，别小看这两个平常的“风云”，它预报着不正常的“天气”哩！

月经就更复杂一些。它是下丘脑——垂体——卵巢微妙的相互作用，使子宫内膜剥脱、出血，其中最主要的是卵巢发育和雌激素的分泌。初潮年龄与种族、气候、社会生活、健康及营养状况都有关系。美国少女初潮平均年龄为 12.65 ± 1.20 岁，北京新近调查以12、13、14岁为多，其中，又以

13岁最多。那么，乳房的发育和阴毛的生长又怎样预示月经的来潮？请看下面的“预报表”。

初潮时间和乳房、阴毛发育的关系

发育阶段	月经来潮所占比率 %	
	乳房发育	阴毛发育
一	0	1
二	1	4
三	26	19
四	<u>62</u>	<u>63</u>
五	11	13

从表中可以看到大多数（60%以上）月经来潮发生在乳房和阴毛发育的第四阶段，即当乳房明显增大、高出胸部、或阴毛呈成年人型时，也就是13~14岁时初潮来临。当然也有少数提前或赶后，但发生在第一、二阶段的却非常之少。因此，母亲不必无端地忧虑，少女也无须感到惶恐，事情的发生常有先兆，何况月经来潮只是身体发育的一部分哩！

由于刚进入青春期，卵巢功能不健全、内分泌之间欠协调，初潮以后，月经在一段时间内并不规则。从初潮到规则的行经需要半年左右，这期间月经或多或少，或间隔两、三个月，都不能算做病。初潮月经或开头不规则的月经通常并不引起痛经，一般要1~2年后才可能出现明显的痛经。不过，紧张和害怕是造成月经期不适的重要原因。

害羞和顾虑常使姑娘讳疾忌医，缺乏知识和漫不经心可貽误病情。初潮前后是女性身体大变革的时期，切勿等闲视之。

2. 青春期的乳房问题

进入青春期的少女，最感局促的，除月经来潮，便是乳房的发育了。本来，青年女性乳房发育，胸部隆起，显得矜持健美、青春焕发。但是，有的女青年认为自己乳房过大，觉得羞怯难堪；也有的为胸部平坦而焦急不安；有的还会感到乳房疼痛或摸到包块，心怀疑虑；旧的习俗，种种无稽之谈，使得姑娘们对乳房问题也讳莫如深，不知所措。因此，了解一点乳房的生理知识是非常必要的。

重要的第二性征

男女之别，说来简单，细究起来却又不是一言以蔽之的。性别，关键在于性。性染色体，男性为XY，女性为XX；性腺，男性有睾丸，女性有卵巢；性器官，男女各有一套迥然不同的内外生殖器官。这是根本的、第一位的性征，从一出生开始便已经具备了。

尽管如此，在青春期前，如果不是由于发式、衣着等外在的因素，叫你从外表分辨男女，有时是不容易的，因为他们还没有外部性征的标志，甚至连他们的性情都还很相近，没有羞涩，没有隔阂。

但是，一进入青春期，情况就大不一样了。女孩子乳房

发育，胸部、肩部、臀部脂肪沉着，体态丰腴婀娜。月经来潮，阴毛、腋毛出现。随着身体、性情的“突变”，男女似乎真的“分道扬镳”了。这些体态、乳房、毛发等的变化是后来出现的，称为第二性征，它们使性别显露，它们标志着女性的生命步入了“黄金季节”——青春期。

乳房是最显著的第二性征之一，它的发育直接受性腺等内分泌腺及全身情况、精神心理因素的影响。乳房大体上可分乳房体、乳晕和乳头三部分。乳房体是基本组织，包含有乳腺和周围的间质。乳腺是一种腺体，又分腺泡和导管，腺泡分泌的乳汁通过导管开口于乳头而溢出。间质是由于脂肪、纤维结缔组织组成，相当于“充填物”，但有丰富的血管和淋巴，是营养的通路。

进入青春期时，由于垂体的内分泌作用，特别是卵巢雌激素的“刺激”，乳房开始发育，乳腺的腺泡、导管和间质都开始增生，乳房隆起，呈半球状，丰满而轮廓清晰。这种变化是逐渐进行的，细心的姑娘对这点非常敏锐。

常见的乳房发育问题

从上述可知，乳房的发育一般是从10岁到16岁，过早或过晚发育都是不正常的。如果在8岁以前即有乳房发育，则意味着“早熟”，倘若还有月经来潮，就更说明性腺或性腺“上级”的内分泌系统有问题。如果晚于16岁，尚无发育的迹象，则为“迟发”，也应寻找原因。

乳房的发育有时是受多种因素控制，比较复杂。乳房既受卵巢分泌的雌激素“刺激”，也看乳腺组织是否对这种刺

激敏感，做出应有“反应”。如果卵巢的内分泌不足，或者乳腺对雌激素不予“理睬”，都会使乳房发育受到障碍。所以，对于乳房发育不良的青年，要检查内分泌的情况。如果证明是卵巢功能低下，在医生指导下补充雌激素是必要的。但在不少情况下，如营养缺乏、精神抑郁、身体消瘦、多病体弱，也表现胸部平平。这就要根据病因，解除和医治这些毛病，乳房的发育才会正常。

有些人身体瘦长，乳房平坦，并不一定有什么疾病。这种人卵巢的内分泌也可能是正常的，大半是由于乳腺对雌激素不敏感。在这些青年，即使口服雌激素或于局部涂擦含雌激素的油膏，都很少奏效。若采用经常反复地自我按摩，有时会获得意想不到的效果。这种女孩子，随着年龄的增长，结婚生育，乳房始得丰满起来，可谓不治自愈。

乳房的大小虽然显而易见，但增大到何等程度即谓超过了正常范围，并没有严格的界限。这还和每个人的体形、胖瘦有一定关系。因为乳房的间质主要是脂肪，它也受到全身脂肪代谢的影响，所以，那些比较肥胖的妇女，乳房亦相对较为丰腴。真正的乳腺肥大症是一种病态。有报告，这种患者的巨大乳房可下垂至脐部以下。而一般自认为乳房肥大者，并非患有什么疾病，可能只是比同龄姑娘略微显著些罢了，勿需多虑，也不用治疗。旁人不加分析，指指点点，冷嘲热讽，那是无知，不必理睬。

我们的身体有许多部分是成双成对的，但绝对相同对称却没有。如两个眼裂大小、两个耳朵形状等，仔细看（甚至不用测量）都会有某些差别。两个乳房也是这样，不会完全一样。但如果差别悬殊，不仅影响体形美，也可能包含某种疾

病。要注意肥大侧有无硬结、包块以及有无乳汁分泌等。若是两侧差别不十分显著，对萎小侧的按摩是有益的。写字的不正确姿势，某些劳作、运动、习惯等，会使两侧胸大肌及其结缔组织的发育不同，从而也影响左右乳房的对称，这只要注意纠正姿势和习惯就可以了。

在青春期还会遇到发育异常的多乳头。据统计，发生率可达1%。多乳头多排列于自腋窝至大腿窝部的原始乳脊相应线上，也可偶尔在其他部位发现。充分发育起的副乳则少见，其中以腋窝的副乳最为明显。它们可在妊娠和哺乳时增大，但对这些副乳不需要特别处理。

完全无乳房是指乳房和乳头都缺如；不完全无乳房，则为乳腺缺如而乳头尚在。不论哪种先天性缺如，均无乳腺的分泌功能。这种情况尚无治疗方法，但如果月经来潮等其他性征正常，也可以结婚，甚至能生育，只是不能哺乳罢了。

青春期的乳房疾患

乳腺病在青年女性中是比较常见的，也有将其称为乳房囊性增生病。乳腺病的表现主要有二点：一是乳房胀痛；另一是乳房内出现包块。她们常常在月经来潮以前感到乳房饱满、肿胀和疼痛，月经过后症状消失，下次月经又周而复始，表现为周期性疼痛。乳房的包块多在一侧，也可发生在双侧，包块是多个的，质韧而不硬，界限不清楚。乳头和乳晕没有什么变化。据认为，这种病与雌激素分泌过多有关，或者是由于乳腺组织对雌激素过于敏感。治疗的办法是在月经前一周起，吃含盐少的饮食，服用利尿剂，以减轻局部肿

胀。口服甲基睾丸素，每次 5 毫克，每日三次，用上 3—5 天，以“对抗”一下过多的雌激素。中药逍遥散，亦有较好效果。

纤维腺瘤在女青年中并不少见，有人统计，该病发病高峰年龄在 20—29 岁，以 25 岁以前最为常见。这是一种良性的乳房肿瘤，这种硬块的境界是清楚的，绝大多数是单侧、单个的，大小不等，光滑活动。却不甚疼痛，只是偶然发现而已。应该手术切除，术后并不会影响乳房的曲线美。

青年时期，乳房长恶性肿瘤的情况很少，如若乳块生长迅速，有粉色流液，疼痛明显，乳房表面皮肤出现象桔子皮样的变化，应当及早就医诊治。

乳腺炎在青春期，特别在未婚未育女青年中也很少见。

有时可以看到有泌乳现象的青年患者，她们可以较长时间地溢乳，同时还有闭经的症状，称为闭经泌乳综合征。这样的青年要进行系统的内分泌检查，特别注意脑垂体的情况。如果经过详细检查没有发现器质性病变，可以周期性地给予孕激素治疗，如每月打 3—5 天黄体酮，每天 20 毫克。或者用克罗米芬（舒经芬）50 毫克，每天一次，每月用 5 天。以期停止泌乳，促进排卵，恢复月经。

乳房的卫生

乳房的良好发育不仅为青年女性增添了自然的美、健康的美，也为日后生儿育女、哺养后代准备了条件。注意乳房的卫生，是保障乳房正常发育，预防和及早发现乳房疾病的根本措施。

乳晕上有许多腺体，能分泌油脂样的物质，它可以保护乳晕皮肤，但也容易沾染污物。所以，要经常清洗乳房，特别是乳头和乳晕，但也不要随便挤弄乳房，抠剔乳头，以免引起破口和感染。

值得提出的是，青年妇女不要束胸。束胸在旧时代是颇为盛行的，至今在农村也还屡见不鲜。我们知道，乳房的后面是胸大肌和肋骨，这是坚硬的“后盾”。如果把乳房紧紧地束缚在这一“后盾”上，就会压迫乳房间质的血管和淋巴，影响乳房的发育。过紧的束胸还会阻碍乳头的发育，甚至造成小乳头、内凹乳头，这在以后哺乳时就会遇到麻烦，有时不得不借助假乳头和吸奶器才能给孩子喂奶。

戴乳罩和束胸却是两回事。合适的乳罩可以保护乳房、支托乳房，以免过分下坠，引起局部淤血和不适。在劳动、运动时，这种保护作用尤为突出。戴乳罩的时间从十八岁左右开始较合适，因为这时胸廓发育基本定型，乳腺的发育也近成熟。一般来说，如果从乳房的上底部经过乳头到乳房的下底部超过15厘米时，就应该戴乳罩了。选择乳罩要根据自己的体形、肥瘦、乳房大小，应以简便和不影响健康为前提。市场上出售的棉布和针织品的乳罩较好，背带宽2—3厘米，应有调节长短的钮扣。安静时可把乳罩的背带放松，运动或劳动时，把背带勒紧，睡觉时解下乳罩，以免影响呼吸和睡眠。

如果有什么不舒服或自己发现了某些异样，固然要尽快就医，然而比这更重要的是学会自我检查。站立在穿衣镜前，或者躺在床上，左手放在自己的头部，用右手手指平放在左侧乳房上，轻轻下压。按左上——左下——右下——右上

的顺序，在乳房上仔细触摸。反之，用左手摸右侧乳房。一般增生和肿块都是可以被摸到的，不少病人还会“指引”医生寻找肿块呢！

除此以外，体育运动对乳房的发育和健康也是很有益的。胸部的肌肉锻炼，如扩胸练习、上肢伸展运动、俯卧撑等，都可以促进胸部和乳房的发育。这时，你将体会到健美二字的真正含义。



B
A
B
A
B
A
B
A
B
A
B