

主 编 赵尚华 贺学梅

健康教育百问百答丛书

女性疾病 防治 100问



山 西 教 育 出 版 社

目 录

1. 刚出生的女婴出现阴道出血和白带是怎么回事? … (1)
2. 新生儿期及幼童期女孩应如何进行保健? …… (2)
3. 女孩一般多大年龄进入青春期? 如何知道自己是否进入青春
期? …… (4)
4. 青春期女性生殖器官有哪些变化? …… (6)
5. 月经是怎么回事? …… (8)
6. 月经应该在多大年龄出现? 出现过早或过迟应考虑与哪些
疾病有关? …… (10)
7. 正常月经是什么样的? …… (12)
8. 月经来潮时应如何正确处置? …… (14)
9. 如何开朗而舒适地渡过月经期? …… (16)
10. 月经期能否洗澡、游泳、上体育课、喝冷饮? …… (18)
11. 青春期常见的月经改变有哪些? 中学生学习过度紧张对
月经有没有影响? …… (20)
12. 少女痛经是怎么回事? 怎样才能减轻疼痛? 是不是结婚、
生孩子后就会好? …… (22)
13. 青春期“功血”为何多? 应如何预防调护? …… (25)

14. 多长时间不来月经叫闭经?引起闭经的原因有哪些?怎样进行调治? (27)
15. 两次月经中间出血是怎么回事? (29)
16. 为什么有人会有月经来潮之前出现各种不适症状? ...
..... (31)
17. 青春期为什么会有带下?怎样识别正常带下与病理性带下? (33)
18. 女孩什么时候乳房开始发育?乳房发育有哪些现象?
..... (35)
19. 青春期应如何进行乳房保健? (36)
20. 有什么办法可以促进乳房发育? (38)
21. 乳房里长了东西怎么办? (40)
22. 青春期女性做乳房手术,将来能否哺乳? (42)
23. 青春期女性有哪些心理特点? (43)
24. 怎样对待少女的手淫行为? (45)
25. 青春期出现雀斑、青春痘怎么办? (46)
26. 青春期是否容易出现肥胖?应如何对待? (48)
27. 应如何看待婚前性行为? (49)
28. 女性婚前应做好哪些准备? (50)
29. 如何从健康的角度选择婚期? (51)
30. 什么是性健康? (52)
31. 性生活应包括哪些内容? (53)
32. 何谓适度的性生活? (54)
33. 如何使性生活更满意? (55)
34. 满意的性生活有什么心理特点? (57)
35. 女性性高潮有何表现及特点? (58)

36. 丈夫出现性功能障碍,妻子应该怎么办? (60)
37. 再婚夫妇常会有哪些性问题? (61)
38. 什么是“婚后孤独症”? 怎样纠正? (63)
39. 常见的女性性功能障碍有哪些? 其发生原因是什么?
..... (65)
40. 房事后出血是怎么回事? (67)
41. 已婚妇女应如何注意性卫生? (69)
42. 已婚妇女带下增多会由哪些因素引起? (71)
43. 宫颈糜烂在什么年龄多发? 应如何治疗? (73)
44. 为什么说盆腔炎是已婚妇女最常见疾病,应如何进行治
疗? (74)
45. 性病有哪些早期信号? 为什么说“性放纵”是导致性病的
罪魁祸首”? (76)
46. 淋病有哪些表现? 如何治疗? (77)
47. 梅毒有哪些表现? 如何治疗? (78)
48. 尖锐湿疣有哪些表现? 如何治疗? (80)
49. 滴虫性阴道炎有哪些表现? 如何预防和治疗? ... (81)
50. 霉菌性阴道炎有哪些表现? 如何进行治疗? 治疗时还应注意
哪些问题? (83)
51. 什么是艾滋病? 艾滋病是怎样传播的? 有哪些表现?
..... (85)
52. 一般的避孕方法有哪些? 各有什么特点? (87)
53. 新婚及生育前夫妇应选择什么避孕方法? (90)
54. 终止妊娠何时最适宜? (91)
55. 绝育术会给女性带来不良影响吗? (92)
56. 宝宝的生命是怎样开始的? (93)

57. 受孕必须具备哪些条件? (94)
58. 怎样知道自己怀孕了? 妊娠早期应注意什么? ... (96)
59. 妊娠中晚期母体有哪些变化? 应注意什么? (99)
60. 怀孕后的女性为什么总觉得委屈? 丈夫在这个时期应如何对待妻子的心理变化? (101)
61. 妊娠期最佳睡眠姿势是什么? (103)
62. 妊娠后的性生活应注意什么? (105)
63. 妊娠后应如何进行乳房保健? (107)
64. 妊娠期女性的美容和着装应注意什么? (108)
65. 妊娠期生病怎么办? 用药应注意什么? (110)
66. 怎样减轻妊娠反应? (112)
67. 流产的原因有哪些? (114)
68. 流产有何先兆? 出现时应怎样办? (116)
69. 临产的征兆是什么? (117)
70. 临产前应做哪些准备? (119)
71. 正常分娩要经过哪些过程? 产妇怎样做才能使分娩顺利进行? (121)
72. 产后有哪些生理变化? (125)
73. 产后保健应注意什么? (126)
74. “坐月子”是否要一个月不下地活动? (128)
75. 产后的饮食应如何安排? (129)
76. 产后性生活应注意什么? (130)
77. 产后什么时候来月经? 什么时候开始避孕? 哺乳期如何避孕? (132)
78. 为什么说母乳喂养对母子健康都有好处? (134)
79. 如何能促使母乳喂养成功? (136)

80. 妇女多大年龄开始进入更年期? 更年期妇女在生理上有什么改变? (138)
81. 每个妇女在更年期都有症状吗? 有哪些症状? 会自然消失吗? (141)
82. 什么叫更年期综合征? 如何判断更年期综合征是否严重? (143)
83. 绝经前月经的改变是功能失调性子宫出血吗? 是否需要诊疗? (145)
84. 更年期妇女还需要避孕吗? 放置宫内节育器无症状可以不取出吗? (147)
85. 绝经后出血怎么办? (148)
86. 绝经多年为什么还要定期进行妇科检查? (150)
87. 更年期妇女外阴瘙痒要紧吗? (151)
88. 年龄较大的妇女, 常有尿失禁, 是什么原因引起的? ...
..... (153)
89. 更年期妇女为什么容易发生骨质疏松? (154)
90. 更年期妇女在饮食上应当注意什么? (156)
91. 情绪稳定真能不发生更年期综合征吗? (158)
92. 当今快节奏的生活条件下, 妇女应如何平稳地渡过更年期? (160)
93. 丈夫应如何对待和照顾处于更年期的妻子? (162)
94. 更年期女性是否还应有性要求? 是否可以过性生活?
..... (163)
95. 老年妇女的性生活对健康有何影响? (165)
96. 吸烟对女性健康有何危害? (166)
97. 情绪与妇科疾病有什么关系? (168)

98. 是否独身女性就不会患妇科疾病? (171)
99. 为什么说夫妻恩爱有利于健康? (172)
100. 从中医角度浅谈女性养生 (173)

1. 刚出生的女婴出现阴道 出血和白带是怎么回事？

正常发育的女婴，生下来就有一套完整的生殖器官，即卵巢、子宫、输卵管、阴道等器官，不过这些器官仅仅是初具形态的幼稚器官，尚无内分泌和生育功能。但由于出生前，女婴在母体子宫内受到雌激素的影响，所以出生后常可见到外阴轻度发育、发红，宫颈和阴道内腺体也受到激素影响而分泌一定量液体，所以就产生了白带；子宫内膜受激素影响还可以发生增殖，乳房也可以有一定程度的发育，出生后，由于激素不再有来源而下降，造成子宫内膜的脱落和出血，即形成了阴道出血，还可能有少量乳汁流出。这些现象都是正常的生理表现，家长不必惊慌，一般几天以后可以随着体内激素的消失而消失，无须进行治疗，少数婴儿这种现象可以持续2~3周。

2. 新生儿期及幼童期女孩应如何进行保健？

发育正常的女孩，生下来就有一套完整的女性生殖器官，不过这些器官仅仅是初具形态的幼稚器官，尚无内分泌和生育功能。由于发育上不完善，自我保护能力低下，容易患一些生殖系统的病症。故女性保健应从出生就注意进行。

（一）衣着应宽大，柔软，清洁。

一岁以内的女孩，需要穿宽大、薄、软、清洁的衣服，还需要准备相当数量柔软、平整、干净的尿布。女婴皮肤娇嫩，尤其是会阴部，穿用不平整或粗硬的衣服、尿布可能会把皮肤擦伤。女婴的尿布最好叠成臀下厚、前面薄、左右稍宽的形状（因其排尿是向下流），以此避免尿液浸泡导致局部发炎。尿布要勤换洗，最好用热水烫洗晒干。学会走路的女孩，最好不要穿开裆裤，以保护外阴，防止污物进入阴道。裤腰、裤裆都不宜窄小，否则会妨碍腹内器官发育。

（二）注意会阴清洁。

1. 女孩除每天要按时洗脸、刷牙、洗手外，一定要让她们每晚清洗外阴，勤换内裤，每个孩子都应有专用的毛巾和坐浴浴盆。

2. 半岁以后的女孩，应养成定时坐盆排便的习惯，以减少尿、便对会阴的刺激。

3. 女孩在大便以后，要用手纸擦净肛门及其周围，擦的方向是从前向后，以免把粪便中的细菌、寄生虫弄到阴道口而引起感染。需要使用尿布的女婴则应在其大小便后用温水擦洗或冲洗其会阴、肛门及臀部。

4. 小女孩外阴，阴道皮肤粘膜都很薄嫩，容易受感染，若母亲或其他小朋友有外阴阴道炎，应当注意隔离。幼童期女孩若发现有白带要及时就诊治疗。

(三) 从小注意锻炼身体。

孩子从小就应注意锻炼身体，以增强其抗病能力。如，晒太阳，散步，多接触冷水、冷空气，参加适当的运动等，使全身抗病能力增加，生殖系统局部也不容易患病。

3. 女孩一般多大年龄进入青春期？

如何知道自己是否进入青春期？

常言道：“女大十八变”。以前还和男孩差不多的小女孩，生长到一定年龄后，短短几年之内却发生了变化，并且开始有了月经来潮……出落得体态轻盈、皮肤滋润、容光焕发，充满了青春活力。这就是女性的青春期，又叫青春发育期。

那么，女孩一般多大年龄开始进入青春期呢？

少女的青春发育是一个受多层次调节的复杂生理现象，一般要受到遗传、种族、气候、营养、环境、生活条件等多种因素的影响。所以，每个少女青春期开始的年龄和持续的时间并不都一样。即使条件相似，青春期开始的年龄也可能有所差异。专家们比较一致的看法是，青春期应该出现在人生的第二个十年期间，即10~20岁之间。我国的实际情况，一般是从十一二岁到十七八岁为青春发育期。有些少女由于先天或后天的原因，使整个发育过程提前或推后一二年，甚至三四年，也是正常现象，不必为此过分担忧。

那么，如何才能知道自己是否进入了青春发育期呢？这首先要从青春期的发育情况、身体变化来谈起。

少女进入青春发育期以后全身各器官、系统都发生了较大的变化，但较为突出的变化可以归纳为以下三个方面：

1. 身高体重的突飞猛长。进入青春发育期，由于内分泌的变化，尤其是在雌激素的作用下，使骨骼发育明显加快，导致身高、体重的突飞猛增。青春期之前，女孩的身高平均每

年增长4厘米，进入青春期后可增加到每年增高到9厘米以上，体重的增加则与身高的增长成正比。身高、体重的突增是青春期少女的显著特征之一。

2. 第二性征出现。少女进入青春期后，下丘脑、垂体内分泌功能建立，在其控制下卵巢开始发育并分泌出女性激素，在性激素的作用下少女出现了一系列形体上的改变：乳房悄悄隆起，乳头变大突出，周围出现了乳晕。阴毛、腋毛开始生长，皮肤变得细腻光滑，体形也发生了改变，骨盆横径变宽，胸、肩、臀部皮下脂肪增多并沉积，使胸部丰满而隆起，臀部变圆，腰相对较细，呈现出了女性特有的体态，即形成了女性第二性征。

3. 生殖器官发育和月经初潮。少女进入青春期，在下丘脑——垂体——卵巢性腺轴的作用下，内分泌功能开始出现。在此控制下卵巢产生女性激素，作用于生殖器官，使生殖器官逐步发育成熟，卵巢发育成熟，开始排卵，随之产生了女性特有的生理现象——月经。月经的第一次来潮称为月经初潮，这是女性进入青春发育期最为显著的特征。

少女进入人生第二个十年以后，如果出现以上改变（部分或全部），就可以知道自己进入了青春发育期，如果已经有了月经，那么就已明确地告诉你已经进入了青春期。

4. 青春期女性生殖器官有哪些变化？

女性进入青春期以后，除身体的迅速生长以外，生殖器官也发生了巨大变化，从幼稚型逐渐发育为成人型，性功能也逐渐成熟。那么，女性在青春期生殖器官究竟有哪些变化呢？

女性的生殖器官，根据其解剖位置的不同分为内、外两部分。外生殖器，又称外阴，是暴露于体表的那一部分，包括了位于最上方耻骨联合处的阴阜；两股内较大的一对隆起的皮肤皱襞——大阴唇，大阴唇上方连着阴阜，下方连着会阴；其内侧一对较薄的粘膜皱襞称小阴唇；小阴唇顶端的小突起称阴蒂；小阴唇内之菱形区域叫阴道前庭；小阴唇内侧环绕阴道口的粘膜组织称处女膜，处女膜中央有一裂孔，经血由此而出。内生殖器官包括阴道、子宫、输卵管、卵巢。在青春期之前这些器官都处于幼稚型，外阴较为平坦，阴道短而无皱折，子宫小，且子宫体与宫颈大小相近，输卵管细，卵巢也小，其内细胞处于始基卵泡阶段。

女性进入青春期，首先丘脑下部和垂体产生大量的促使性腺发育的激素——即促性腺激素。卵巢内的始基卵泡开始进入初级卵母细胞，并在促性腺激素作用下，出现不同发育阶段的卵泡，使卵巢增大，卵泡的进一步发育，产生了性激素，并有成熟的卵子排出。在性激素的作用下，内、外生殖器官发育增大：阴阜之皮下脂肪积聚而稍隆起，大小阴唇增大并开始有色素沉着，而成为墨褐色，大阴唇、阴阜表面开始生长出阴毛，阴蒂增大，阴道增长变宽，分泌物增多，表

层粘膜变厚且形成皱襞，使其伸展性变大，子宫变大，由童年期圆柱形，发育成倒置的梨形，子宫体的长度成为子宫颈的两倍，内膜在性激素的影响下开始出现周期性的增生与脱落，输卵管增粗，生殖器官的各部，如输卵管，子宫内膜，子宫颈管内膜，前庭大腺等的分泌功能逐渐产生。此时，少女开始有月经来潮，女性生殖功能已经具备，生殖器官的发育达到成熟。

5. 月经是怎么回事？

进入青春发育期的少女，除了身体的迅速发育，生殖器官的逐步成熟，随之而来还出现了有规律的、周期性的子宫出血，经阴道排出体外，这就是月经。那么女性的月经究竟是怎么回事呢？

原来，我们女性的子宫壁有三层，最外面一层叫浆膜层，中间为肌肉组织，称肌层，最里面一层叫子宫内膜。月经的出现就是子宫内膜发生周期性脱落和修复引起的。子宫的内膜又分两层，表面的一层叫功能层，它随月经周期变化，每月脱落一次，混在月经血中一起排出；内膜靠里边的一层叫基底层，它是功能层再生的基地，不发生脱落，不随经血排出。而子宫内膜的变化又是受卵巢分泌的性激素支配的。

月经来潮后的第五天，子宫内膜的功能层已逐渐脱落干净，只留下基底层，出血便停止了。这时卵巢中又一个“始基卵泡”开始发育、变大，并不断地产生雌激素。子宫内膜在雌激素的作用下生长、增厚，小动脉增粗，腺体增长、变弯曲，这就是子宫内膜的增生期。逐渐，卵泡发育成熟，排出卵子后形成“黄体”，黄体则产生孕激素，促使子宫内膜更加增厚，腺体更加弯曲、粗壮，并开始分泌活动。小血管也加快了生长的步伐，盘旋卷曲得更加明显。子宫内膜变得又松又软又有营养，就像吸足了营养的海绵垫。这就是子宫内膜的分泌期，分泌最旺盛的时期处在排卵后的第6~10天，为受精卵在这里着床发育提供了肥沃的土壤。倘若卵子没有与精子结合（即未受精），则于24小时后死亡。卵子一死，卵

泡中的黄体在排卵后的 10 天左右退化、萎缩，使雌、孕激素的分泌量大大减少，子宫内膜得不到激素的支持而逐渐萎缩、坏死、脱落，血管断裂，开始出血。脱落的子宫内膜和血液从宫腔通过阴道流出，就形成了月经。月经持续 3~5 天后，新的卵泡又开始发育，子宫内膜重新增生，一个新的月经周期又开始了。如此周而复始，循环往复，形成了有规律的月经。

6. 月经应该在多大年龄出现？出现过早或过迟应考虑与哪些疾病有关？

女性第一次月经来潮，称为初潮，它标志着女性即将达到性成熟。

月经初潮的年龄，在正常人群中随着青春发育的早晚不同个体差异较大。它一般要受遗传因素、健康状况、饮食习惯、营养条件、自然气候、地理环境、生活水平等多方面的影响，比如，遗传方面：母亲初潮年龄较早，其女儿初潮的年龄往往也偏早；同卵双生女的初潮年龄，比异卵双生或其他姐妹更为接近；气候地理上：居住在热带地区的少女月经初潮较早，而居住在寒冷地区的少女月经初潮较晚；营养健康及生活水平方面：营养较好，发育良好，身体健康者初潮较早；而营养不良，体质瘦弱，有慢性疾患的少女则月经初潮较晚。城市女孩的初潮年龄一般在13~15岁之间，早到11岁，晚到18岁来潮者也属正常，平均年龄一般是14岁左右。

月经初潮过早或过晚，往往都是由一些疾病引起，均属不正常现象。月经初潮过早，10岁以前就出现月经，首先应该考虑有无卵巢病变，如卵巢生长有具有内分泌功能的肿瘤，应做妇科检查，B超等协助诊断；其次考虑有无垂体性疾患，如垂体肿瘤，使促性腺激素分泌量增加，应拍头部X线片加以诊断；除此还应询问有无使用内分泌药物病史，以了解发育过早的原因。若女性到18岁尚无月经来潮，则属于原发性闭经病。也应该首先进行妇科检查，了解有无处女膜闭锁、生