

现代家庭医疗保健实用丛书

妇女家庭医疗保健

主编 黎道洋



江西高校出版社

(赣)新登字第 007 号

书 名:妇女家庭医疗保健
作 者:黎道洋 主编
出 版:江西高校出版社(南昌市洪都北大道 16 号)
发 行:
经 销:各地新华书店
印 刷:南昌市印刷五厂
开 本:787×1092 1/36
印 张:7.388
字 数:135 千
印 数:1—6000 册
版 次:1995 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
定 价:5.30 元
ISBN7-81033-426-3
R·16

书号:330046

电话:8331257、8332093、8329894

(学校图书馆凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

普及医学保健知
识促进家庭健康

陈敏章

九四年三月

前 言

当今人类医学科学的发展,已由临床医学发展到预防医学和康复医学。据国内外专家学者预测,到21世纪,自我保健医学将广泛兴起。随着医学知识技能的普及和医学科学的自身发展,医疗、卫生、保健工作的重点,也将会逐渐地从医疗卫生单位转移到家庭,这样,家庭的自我医疗、自我护理和自我保健,将会成为人们防治疾病、维持健康、延年益寿的主要手段。为了适应未来医学的发展和人们对健康的需求,我们编写了这套《现代家庭医疗保健实用丛书》奉献给读者,旨在向广大群众普及医学知识与技能,提高人民的自我保健意识和自我保健能力,为实现我国到2000年“人人享有卫生保健”、“人人健康”的目标,奠定医学知识与技能基础,使医学更好地为维护人民健康和“四化”建设服务。

全套丛书共分十个分册,主要从以下几个方面实际情况和需要编写。其一,鉴于不同年龄患者疾病表现、诊断、治疗、预防和护理的特殊性,依照年龄顺序,编写了《小儿家庭医疗保健》、《中青年家庭医疗保健》和《老年家庭医疗保健》三个分册;其二,鉴于目前防治手段和保健方法除药疗、手术之外,又增加了食疗、理疗、气功、按摩和护理等新手段,编写了《家庭食疗保健》、《家庭气功按摩与理疗保健》和《家庭护理保健》三个分册;其

三，鉴于女性生理特点和疾患的特殊性，编写了《妇女家庭医疗保健》分册；其四，鉴于读者家庭用药的需要，编写了《家庭用药指南》分册；其五，鉴于人的健康状况，除与生物、理化因素直接相关外，还受心理、社会因素的影响和制约这一现实，编写了《家庭心理卫生保健》分册，以使人们注重心理卫生，防治心身疾病；其六，鉴于目前广大已婚者普遍缺乏性知识，因性生活不协调而引起的心身疾病日渐增多的现象，编写了《家庭夫妻性生活保健》分册。各分册由其主编负责组织编写并审定修改，全套丛书最后由丛书编委会主任委员黎正良、副主任委员刘五云审稿、统稿和定稿。

这套丛书的编写，得到了国家卫生部陈敏章部长的有力支持和关怀，陈敏章部长还亲自为丛书题了词。此外，这套丛书的出版也得到了江西高校出版社、江西医学院及其附属医院、江西妇幼保健院、江西医院、南京浦口医院和南昌市《家庭医生报》社等单位的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

本丛书在编写过程中，尽管吸取了近年来国内外医家和学者研究的最新成果，坚持了通俗性、实用性、科学性、前沿性、贴近性和独特性原则，但由于时间仓促，加上我们学术水平所限，书中不足之处在所难免，诚恳地期望同行和读者批评指正。

《现代家庭医疗保健实用丛书》编委会
一九九四年九月于南昌

目 录

第一章 妇女家庭医疗保健概述

- 一、妇女解剖生理特点与疾病的特殊性 1
- 二、妇女家庭医疗保健的主要内容 3
- 三、妇女家庭医疗保健的目的和意义 5

第二章 妇女青春期保健

- 一、青春期女性的生理特点 8
 - (一) 体格发育有哪些特点
 - (二) 生殖器官发育有哪些特点
 - (三) 第二性征出现意味着什么
 - (四) 月经来潮标志着什么
- 二、青春少女的心理卫生 13
 - (一) 青春少女的心理卫生
 - (二) 青春少女的心理培养
- 三、妇女青春期家庭保健 17
 - (一) 妇女青春期如何进行自我保健
 - (二) 妇女青春期如何调配膳食营养
 - (三) 妇女青春期如何进行体格锻炼
 - (四) 妇女青春期如何搞好经期卫生
 - (五) 妇女青春期如何讲究性爱心理卫生
- 四、妇女青春期常见病的防治 23

- (一)如何防治青春期功能失调性子宫出血症
- (二)如何防治闭经
- (三)如何防治痛经
- (四)如何防治经前紧张综合症
- (五)如何防治性发育延迟

第三章 围婚期家庭保健

一、婚前保健..... 32

- (一)婚前为什么要学点性知识
- (二)婚前检查包括哪些内容
- (三)什么情况下不宜结婚或暂不宜结婚
- (四)如何选择最佳婚龄与最佳婚期
- (五)选择配偶应注意什么

二、孕前保健..... 40

- (一)如何选择最佳生育年龄和受孕时机
- (二)怎样创造最佳受孕环境
- (三)怀孕之前要做哪些准备
- (四)如何保持身心健康
- (五)旅行结婚应注意什么
- (六)怎样迎接新婚之夜
- (七)新婚夫妇怎样避孕

三、性功能障碍与治疗保健..... 49

- (一)性反应的生理过程怎样
- (二)性心理及其内容如何
- (三)性冷淡如何进行心理防治
- (四)性交痛和阴道痉挛如何防治

四、不孕与不育.....	54
(一) 什么是不孕, 什么是不育	
(二) 怎样预防不孕和不育	
(三) 在哪些情况下需要到医院作系统检查	
第四章 孕期保健	
一、妊娠及其保健.....	58
(一) 怎样判断自己是否怀孕了	
(二) 如何做好怀孕早、中、晚各期的保健	
(三) 怀孕期间怎样进行自我监护	
(四) 孕期与原有疾病有何关系	
(五) 哪些妇女暂不要生孩子	
二、孕妇的心理特点、营养调配和孕期卫生	71
(一) 孕妇的心理特点	
(二) 孕妇的营养调配	
(三) 孕期的卫生	
三、妊娠期用药.....	76
(一) 孕妇用药不当可殃及胎儿	
(二) 孕妇用药的基本原则及注意事项	
四、孕妇常见症状及家庭处理.....	85
(一) 孕妇消化不良如何处理	
(二) 孕妇下肢浮肿如何处理	
(三) 孕妇下肢肌肉痉挛如何处理	
(四) 孕妇腰背痛如何处理	
(五) 孕妇静脉曲张如何处理	
(六) 孕妇白带多如何处理	

- (七) 孕妇便秘和痔疮如何处理
- (八) 孕妇仰卧性低血压综合症如何处理
- (九) 孕妇贫血如何防治

五、有害职业因素对孕妇、胎儿的危害 92

- (一) 有害职业因素对女性生殖机能的影响
- (二) 有害职业因素对孕妇的影响
- (三) 常见有害化学物质对孕妇、胎儿的影响

第五章 产前诊断与优生

一、优生咨询 96

- (一) 哪些孕妇应进行优生咨询
- (二) 为什么要进行产前检查？产前检查有什么好处
- (三) 第一胎遗传病，能否再生第二胎
- (四) 妊娠早期接触不良因素能否继续妊娠
- (五) 预防遗传病有哪些措施
- (六) 优生优育与遗传性眼病有什么关系
- (七) 近亲结婚易引起什么样的眼疾

二、高危妊娠的识别与处理 107

- (一) 出现高危妊娠的因素
- (二) 如何识别高危妊娠的因素
- (三) 如何进行高危妊娠的自我监护
- (四) 妊高症与眼睛有什么关系
- (五) 为什么有的妇女产后觉得眼睛不好使

第六章 异常妊娠的家庭保健

一、妊娠高血压综合症的家庭保健 113

- (一)什么是妊娠高血压综合症
- (二)确定妊高症有哪些主要依据
- (三)在哪些情况下应加强自我监护
- (四)预防妊高症有哪些主要措施

二、妊娠中、晚期出血..... 116

- (一)妊娠中、晚期出血常见哪些情况
- (二)妊娠中、晚期阴道出血的几种常见情况的鉴别诊断依据是什么
- (三)哪些情况下应加强自我监护

三、早产 120

- (一)什么是早产
- (二)诊断早产的依据是什么
- (三)早产在哪些情况下应加强自我监护
- (四)预防早产主要有哪些措施

四、过期妊娠 121

- (一)什么是过期妊娠
- (二)确定过期妊娠有哪些主要依据
- (三)过期妊娠在哪些情况下应加强自我监护
- (四)过期妊娠有哪些主要保健措施

五、羊水过多和羊水过少 123

- (一)什么是羊水过多,什么是羊水过少
- (二)诊断羊水过多或羊水过少有哪些主要依据
- (三)在什么情况下孕妇应加强自我监护
- (四)羊水过多或过少有哪些主要保健措施

六、胎膜早破 125

- (一)什么是胎膜早破
- (二)诊断胎膜早破有哪些主要依据
- (三)在什么情况下孕妇应加强自我监护
- (四)胎膜早破有哪些主要保健措施

七、死胎 127

- (一)什么是死胎
- (二)确定死胎有哪些主要依据
- (三)在什么情况下孕妇应加强自我监护
- (四)对死胎孕妇有哪些主要保健措施

八、母儿血型不合 129

- (一)什么是母儿血型不合
- (二)确定母儿血型不合主要有哪些依据
- (三)在什么情况下孕妇应加强自我监护
- (四)母儿血型不合有哪些主要保健措施

九、胎儿宫内生长迟缓 131

- (一)什么是胎儿宫内生长迟缓
- (二)确定胎儿宫内生长迟缓有哪些主要依据
- (三)在什么情况下孕妇应加强自我监护
- (四)胎儿宫内生长迟缓有哪些主要保健措施

十、宫外孕 133

- (一)什么是宫外孕
- (二)确定宫外孕有哪些主要依据
- (三)在什么情况下孕妇应加强自我监护
- (四)对宫外孕孕妇有哪些主要保健措施

十一、流产	136
(一)什么是流产	
(二)确定流产有哪些依据	
(三)在什么情况下应加强自我监护	
(四)对流产的产妇有哪些保健措施	
十二、妊娠合并贫血	138
(一)什么是妊娠贫血	
(二)确定妊娠缺铁性贫血的依据是什么	
(三)在什么情况下孕妇应加强自我监护	
(四)对妊娠合并贫血的孕妇有哪些保健措施	
十三、妊娠合并流行性感冒	139
(一)什么是妊娠合并流行性感冒	
(二)诊断妊娠合并流行性感冒有哪些依据	
(三)在什么情况下孕妇应加强自我监护	
(四)妊娠合并流行性感冒有哪些保健措施	
十四、妊娠合并急性阑尾炎	141
(一)什么是妊娠合并急性阑尾炎	
(二)阑尾炎对孕妇和胎儿有什么影响	
(三)妊娠得了阑尾炎怎么办	
十五、妊娠合并泌尿系统感染	142
(一)什么是妊娠泌尿系统感染	
(二)为什么孕妇容易患泌尿系统感染	
(三)妊娠期泌尿系统感染对孕妇、胎儿有什么影响	
(四)妊娠合并泌尿系统感染有哪些保健措施	

十六、妊娠合并静脉曲张 144

- (一)什么是妊娠静脉曲张
- (二)孕妇为什么比一般妇女更易患静脉曲张
- (三)静脉曲张对孕妇、胎儿有何影响
- (四)孕妇静脉曲张有哪些保健措施

十七、妊娠合并肺结核 146

- (一)什么是妊娠合并肺结核
- (二)肺结核与妊娠之间有何相互影响
- (三)妊娠合并肺结核怎样处理
- (四)对妊娠合并肺结核者有何预防保健措施

第七章 孕期胎儿保健

一、胎儿家庭保健的主要措施 149

- (一)如何预防胎儿先天性发育异常及遗传性疾病
- (二)如何预防早产及低体重儿出生
- (三)妊娠有哪些主要并发症
- (四)孕妇如何调配营养,增进母体健康
- (五)孕妇应有何种衣着和睡姿
- (六)孕妇如何进入适当的户外活动

二、胎儿生长发育的家庭监测 157

- (一)如何应用妊娠图对胎儿生长发育进行监测
- (二)如何应用 B 型超声对胎儿生长发育进行监测
- (三)怎样估测胎儿体重

三、了解和掌握胎盘的功能 158

- (一) 胎盘有哪些主要功能
- (二) 如何应用阿托品试验测定胎盘功能
- (三) 如何应用人工刺激宫缩试验测定胎盘功能
- 四、胎儿宫内缺氧的监护 159
 - (一) 胎儿宫内缺氧对胎儿的生长发育有何影响
 - (二) 孕妇如何监测胎动
 - (三) 如何通过听诊胎心音监护胎儿宫内缺氧
 - (四) 如何应用妊娠图监护胎儿宫内缺氧
 - (五) 如何应用声刺激试验监护胎儿宫内缺氧
 - (六) 如何应用乳头刺激试验监护胎儿宫内缺氧
 - (七) 如何通过观察羊水监护胎儿宫内缺氧

第八章 分娩及其家庭保健

- 一、分娩前的准备工作 163
 - (一) 哪些孕妇需要提前住院待产
 - (二) 产前要做哪些准备工作
- 二、孕妇的临产征兆 165
 - (一) 孕妇在临产前有哪些临产征兆
 - (二) 孕妇进入临产状态有哪些征兆
 - (三) 孕妇在临产时要注意些什么
- 三、康乐分娩和家庭分娩 169

第九章 产褥期、哺乳期的家庭保健

- 一、产褥期、哺乳期的母体生理变化 171
 - (一) 产妇生殖器官有哪些变化
 - (二) 哺乳期母体生理有哪些变化
 - (三) 在产褥期和哺乳期应进行哪些家庭保健

二、母乳喂养 174

- (一)母乳产生与婴儿吸吮有何关系
- (二)如何处理哺乳早期常见的几种现象
- (三)如何处理母乳喂养后期常见的几个问题
- (四)特殊情况下母乳如何喂养
- (五)药物对母乳喂养有何影响

三、异常产褥与家庭防治 183

- (一)产褥感染如何防治
- (二)晚期产后出血如何防治
- (三)乳腺炎如何防治
- (四)产褥中暑如何防治
- (五)产后尿潴留如何防治
- (六)会阴感染如何防治

第十章 妇女更年期保健

一、妇女更年期概念 190

- (一)什么是更年期
- (二)妇女更年期有哪些解剖生理特点
- (三)妇女更年期有哪些心理变化
- (四)妇女更年期保健有哪些基本内容

二、妇女更年期常见症状 193

- (一)妇女更年期有哪些精神症状
- (二)妇女更年期有哪些心、脑、血管症状
- (三)妇女更年期有哪些内分泌症状
- (四)妇女更年期有哪些骨、关节、肌肉症状

三、妇女更年期综合症的自我保健 196

- (一)什么是更年期综合症
- (二)中医是如何认识和防治更年期综合症的
- (三)更年期综合症患者如何进行自我保健

第十一章 常见妇科病的家庭防治

一、宫颈炎的防治	199
(一)怎样防治急性宫颈炎	
(二)怎样防治慢性宫颈炎	
二、宫颈癌的防治	203
(一)宫颈癌的发病因素有哪些	
(二)宫颈癌的发展过程如何	
(三)宫颈癌的诊断依据有哪些	
(四)宫颈癌的预防措施有哪些	
(五)如何早期发现宫颈癌	
三、阴道炎的防治	206
(一)如何防治细菌性阴道炎	
(二)如何防治滴虫性阴道炎	
(三)如何防治霉菌性阴道炎	
四、如何防治子宫内膜异位症	210
五、如何防治功能性子宫出血	213
六、如何防治经前期紧张综合症	215
七、如何防治卵巢肿瘤	216
八、如何防治子宫肌瘤	218
九、如何防治子宫内膜癌	220
十、如何防治急慢性盆腔炎	222
(一)急性盆腔炎	

(二)慢性盆腔炎	
十一、如何防治外阴炎	225
十二、如何防治外阴白色病变	227
十三、如何防治外阴瘙痒症	228
十四、如何防治外阴癌	230
十五、滋养细胞肿瘤的防治	232
(一)如何防治葡萄胎	
(二)如何防治侵蚀性葡萄胎	
(三)如何防治绒毛膜上皮癌	
十六、性传播疾病的防治	236
(一)如何防治淋病	
(二)如何防治梅毒	
(三)如何防治艾滋病	
十七、乳房疾病的防治	242
(一)如何防治乳腺增生病	
(二)如何防治乳腺纤维病	
(三)如何防治乳腺癌	