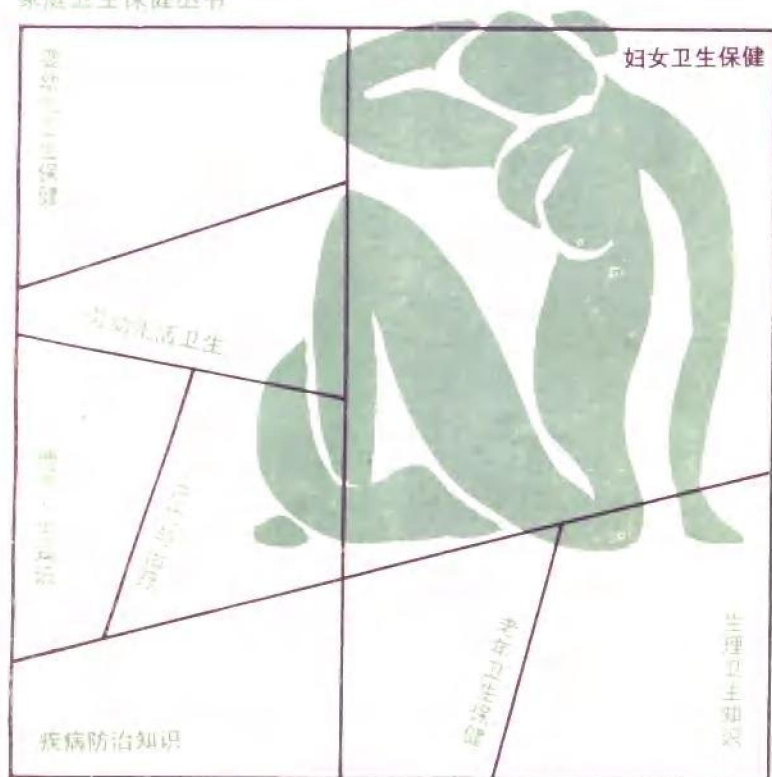


家庭卫生保健丛书



妇女卫生保健

苏丽雯 路齐一 编著

中国书店出版社

家庭卫生保健丛书

妇女卫生保健

苏丽雯 路齐一 编选

中国医学出版社

家庭卫生保健丛书

妇女卫生保健

苏丽雯 路齐一 编选

*

中国医药出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

河北省三河县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092毫米1/32 印张5.75 字数112,000

1989年3月北京第1版 1989年3月第1次印刷

印数17,000

ISBN 7-5050-0384-4/R·13 定价: 1.75元

前 言

《家庭卫生保健丛书》是一套卫生科普书。它是由苏丽雯和路齐一同志合编的。他们两人利用工作之余，经过长期的工作，从全国各地出版的卫生科普、杂志、报纸和资料中挑选、整理出这些文章，总共有一千五百余篇。其中多数文章的题目是编者加注的。文章的基本内容则是由各省市医学专家、医务工作者及科普工作者编写的。因而，从某种意义上讲，这部书又是一部上千人的大合作。书中所包括的医药卫生常识内容丰富、通俗、易懂；形式活泼、生动，在群众化方面亦做出一定的努力。

当然，书中也存在不少问题和缺点。例如，因是综合性的普及读物，所以在分类上就比较困难，编者在这方面尽管作了努力，亦欠完善，只好打破一些学科之间的界线，基本上按人们生活习惯进行编排的，当然，这也是一种尝试，希望能在今后的实践中，使书的内容和形式逐步得到改进。

希望今后我们卫生科普事业能得到更迅速的发展，为提高我国人民的精神文明和健康水平，为提高我国人民的医药卫生科学知识水平作出贡献。

吕炳奎

一月十六日

编 者 的 话

《家庭卫生保健丛书》是一套卫生科普书。这套书共分八册。本册是其中之一，主要介绍妇女卫生保健知识及计划生育常识。妇女卫生保健知识包括妇女青春期保健、妊娠期保健、产褥期保健、哺乳期保健、更年期保健、妇女疾病防治六个方面；计划生育常识包括避孕方法、人工流产与绝育、优生常识三个方面。在这册书中，我们一共选编了188个问题，编辑整理了以下一百多人的文章或文中部分内容，他们是：

魏小菊、黄锦林、哈孝贤、吴文慧、王文彬、严林文、
韩淑娥、刘求清、宋崇玉、张延、陈晏、曲香莲、
曹本光、于宗河、石嘉环、卫普文、石素英、熊世杰、
应文辉、郭忠伟、方惠泰、晓荒、申文江、刘宁、
朱人烈、林树侯、张忠福、王明华、蔡惠珍、杨丽荣、
玉成、于传鑫、袁经国、徐隆绍、倪家鹤、浦元清、
培新、袁仕泽、李大明、欲晓、何汉辉、岳迎辉、
李春华、曹睿、李晏真、方路、韩百灵、苏菊、
李素英、刘兴国、黄增堂、罗木森、陈贵善、郑宝琴、
鲜明、文轩、复美琼、韩书恩、杜永杰、钱丽娟、
崔广陶、王娟、杨国真、顾大龙、王永秋、戚贤君、
朱桂云、宗维英、王吉科、赵世一、盛丹菁、李明、
沈计生、邓集解、国真、张补银、郑义信、蔡文娟、
金慰鄂、张国栋、陈宝明、陈小元、彭司源、张如。

沈繁强、王文彩、赵玉贵、梁太明、单艳萍、阿 鹏、
陈伟忠、李默振、马昌全、弓耀文、辜士扬、瞿光澄、
张心侠、沈国秋、郭履炯、唐步坚、家 衡、怡 军、
徐隆绍、晓 许、王秀德、杨元德、湘 坤、郎燕英、
八 许锁堂、宗华敬、王桂芬、冯枕修、蔡希惠、刘泽霖、
董国瑄、张淑敏、刘桂英、何汉辉、赵英于等。

以上我们所提到的这一百多人，多是医学专家、医药工作者，也有翻译和科普工作者。他们的文章为本书提供了基础，特别是一些高水平的文章，为本书增添了光彩。如果没有他们的工作，这本书是不可能问世的，为此我们向他们表示衷心的感谢！

家庭卫生保健方面的识知，内容繁多，包罗万象，为了使读者较全面地掌握这方面的科技知识，我们在其他几册书里编选了以下几个方面的内容：

婴幼儿卫生保健；

老年卫生保健；

生理卫生知识；

劳动生活卫生；

营养卫生知识；

疾病防治知识；

药物与治疗。

由于时间仓促、水平有限、资料欠缺，固此书中难免有不少错误和不足，恳请广大读者给以批评指正。我们希望广大医务工作者、科普工作者，能在这方面做出新的成绩，为繁荣我国的科普事业，为提高中华民族的科学文化水平和健康水平而努力。

最后，对于中华全国中医学会的吕炳奎等同志的热情支

持和帮助，表示衷心感谢！对于天津计划生育委员会，以及
马荫楠、杨鹂等同志的热情支持和帮助，表示衷心感谢！

编 者

目 录

一、青春期保健

什么是青春期?	(1)
当女孩月经初潮时应注意什么?	(1)
月经可以调节吗?	(2)
劳动体位对月经有什么影响?	(3)
月经期鼻腔出血是怎样引起的?	(4)
痛经时服解热止痛片有用吗?	(6)
治疗痛经有哪些简易疗法?	(6)
怎样用氟灭酸治疗痛经?	(7)
追求苗条的女青年应注意什么?	(8)
女孩子束胸有什么坏处?	(9)
青春期脖子变粗是什么原因?	(10)
妇女生胡须是怎么回事?	(11)
经期为什么切勿同房?	(11)

二、妊娠期保健

怎样知道怀孕了?	(13)
怀孕后身体会有哪些变化?	(13)
孕妇应记住哪几个时间?	(14)
怎样做好妊娠期保健卫生?	(15)
妊娠呕吐是怎样发生的?	(16)
怀孕后呕吐怎么办?	(17)

怀孕期为什么手足抽搐?	(17)
怎样调剂孕期饮食?	(18)
孕妇喝茶好吗?	(19)
孕妇入睡左卧好还是右卧好?	(19)
孕妇为什么不能坐浴?	(20)
孕妇水浴时水温为什么要适度?	(21)
为什么孕妇和产妇要注意口腔卫生?	(21)
孕妇健康、生活习惯与胎儿发育有什么关系? ...	(22)
多胎妊娠是怎么一回事?	(23)
“前置胎盘”有哪些危险?	(24)
怎样预防胎盘早期剥离?	(25)
怎样转胎位?	(27)
什么是宫外孕?	(27)
中西医结合如何治疗宫外孕?	(29)
妊娠期阴道出血是怎么回事?	(30)
如何防止流产?	(31)
流产的种类和治疗有哪些?	(32)
为什么不能盲目保胎?	(34)
孕妇得肝炎需要流产吗?	(35)
有心脏病的妇女可以怀孕吗?	(35)
患过精神病的人是否可以生孩子?	(36)
肺结核患者可不可以怀孕?	(37)
如果已受孕, 肺结核孕妇应当注意哪些方面呢? (38)	
发现妊娠合并慢性肾炎怎么办?	(39)
患慢性高血压妇女怀孕易出现哪些情况?	(40)
何谓妊娠中毒症?	(40)

妊娠期贫血有哪几种？	(42)
孕妇为什么易得静脉曲张？	(44)
如何防止孕妇便秘？	(45)
孕妇谷丙转氨酶增高是病吗？	(46)
孕妇用药要注意些什么？	(47)
孕育期间用药还有哪些禁忌？	(49)
服用苯巴比妥会影响下一代生育吗？	(50)
为什么孕妇不宜干重活和长时间下蹲？	(51)
孕妇能游泳吗？	(52)

三、产褥期保健

什么叫围产期保健？	(53)
怎样计算预产期？	(53)
过期分娩好不好	(54)
临产前要注意观察什么？	(55)
哪个季节生孩子好？	(56)
分娩大致有哪些过程？	(57)
产程的长短与年龄有关系吗？	(59)
临产应有哪些注意事项？	(60)
哪些情况会发生难产？	(60)
怎样避免危险的分娩？	(61)
产道自然分娩好还是剖腹产好？	(63)
产后身体会有什么变化？	(64)
产后怎样注意营养？	(65)
有的人产后为什么足跟痛？	(66)
产后发烧怎么办？	(67)
为什么夏天要谨防产后中暑？	(68)

产后尿潴留应采取哪些措施? (69)

产后出血是什么原因? (70)

怎样防治产褥感染? (72)

产后肚子仍有阵痛是怎么回事? (74)

出现子宫复旧不全怎么办? (74)

为什么应重视产褥期卫生? (75)

四、哺乳期保健

哺乳期卫生应注意哪些方面? (79)

乳房过胀怎样处置? (79)

乳汁过少是什么原因? (80)

如何治疗产后缺乳? (80)

乳头破裂怎么办? (81)

怎样防治乳腺炎? (82)

乳母服药时注意什么? (83)

月经什么时候恢复? (85)

哺乳期也能怀孕吗? (85)

怎样进行回奶? (86)

五、更年期保健

什么是更年期? (87)

更年期妇女生理机制有什么特点? (87)

妇女更年期会有哪些症状? (88)

怎样解除更年期的烦恼? (89)

如何做好更年期卫生保健? (89)

更年期性生活有什么特点? (91)

六、妇女疾病防治

奶头流血是怎么回事? (92)

子宫位置不正怎么办？	(93)
怎样预防子宫脱垂？	(95)
功能性子宫出血是怎么回事？	(96)
何谓子宫颈炎？	(96)
如何用白砂糖治疗宫颈炎？	(97)
子宫颈长了息肉怎么处置？	(98)
子宫肌瘤有哪些症状？	(99)
如何防治子宫颈癌？	(100)
什么是子宫内膜异位症？	(102)
盆腔炎是怎样引起的？	(103)
为什么妇女易发肾炎？	(104)
白带是怎么回事？	(105)
如何防治滴虫性阴道炎？	(106)
如何用白砂糖治疗滴虫性和霉菌性阴道炎？ ...	(107)
女阴瘙痒症是怎么回事？	(108)
为什么夏天妇女容易得膀胱尿道炎？	(110)
上体肥胖的妇女易患糖尿病吗？	(111)
前庭大腺炎是怎么回事？	(112)
尿瘘和粪瘘是怎么回事？	(112)
什么原因引起生殖器结核？	(113)
女性生殖道畸形有哪些？	(114)
闭经的原因有哪些？	(116)
如何早期发现卵巢肿瘤？	(119)
红糖姜水对妇女有什么作用？	(120)
汞、铅对妇女身体健康有什么影响？	(121)
妇女习惯性流产怎么办？	(122)

七、避孕方法

- 新婚夫妇应用何法避孕? (123)
- 妇女在各个时期如何选择避孕方法? (123)
- 妇女口服避孕药时注意什么? (124)
- 怎样使用探亲避孕药? (125)
- 服复方炔雌醚会引起糖尿病吗? (125)
- 长效口服避孕药复方甲孕环酯怎样用? (126)
- 哪些药物会破坏避孕? (126)
- 外用避孕药膜可靠吗? (127)
- 什么时候上避孕环好? (128)
- 上避孕环有副作用吗? (129)
- 放节育环后应注意哪些事? (130)
- 上环后白带增多是怎么回事? (130)
- 放置节育环会造成腰疼吗? (131)
- 为什么有些人放置了节育环却依然怀孕? (131)
- 患糖尿病的妇女上避孕环后应注意什么? (131)
- 工具避孕失误应如何处置? (132)
- 使用工具和外用避孕药会引起生殖器官炎症吗? (133)
- 何谓推算经期避孕法? (133)
- 用“安全期”避孕安全吗? (134)

八、人工流产与绝育

- 避孕失败后应采取哪些方法终止妊娠? (135)
- 做人工流产前、后应注意哪些事项? (136)
- 为什么不要自己打胎? (136)
- 为什么不能连续做人工流产? (137)
- 刮宫后闭经是什么原因? (138)

什么时候做输卵管结扎术比较合适?	(139)
哪些人适合做女子绝育手术?	(140)
什么是男性绝育术?	(140)
目前男性绝育有哪些方法?	(141)
男性做绝育手术后会影晌性生活吗?	(141)
做了男性绝育手术后会不会有后遗症?	(141)
哪些人不能做男性绝育术呢?	(141)
做男性绝育手术后还能恢复吗?	(142)

九、优生常识

什么是优生学?	(143)
优生学、遗传学与计划生育有什么关系?	(144)
什么叫先天畸形和遗传病?	(144)
遗传病有多少种?	(445)
从优生的角度怎样选择配偶?	(146)
为什么禁止近亲结婚?	(146)
“近亲”包括哪些内容?	(147)
为什么近亲结婚的孩子抗病能力差?	(148)
婚前检查有什么好处?	(149)
婚前一方患有肝炎怎么办?	(150)
生育年龄与优生有什么关系?	(151)
妊娠早期有哪些致畸因素?	(151)
孕期怎样检查遗传病和先天致畸?	(153)
怎样用简单易行的验血显示胎儿畸形?	(154)
如何预防胎儿畸形的发生?	(155)
怎样知道是葡萄胎?	(155)
怀孕与血型有什么关系?	(157)

为什么女工妊娠哺乳期应调离有毒工种?	(158)
X 光透视对胎儿有影响吗?	(159)
什么是“星期天儿童”?	(159)
临产前用药对胎儿有哪些影响?	(159)
生儿育女在女方吗?	(160)
为什么要及早预防不育症?	(161)
女方不孕有哪些主要原因?	(162)
男性前列腺炎与不育有关吗?	(163)
怎样做精液检查?	(163)

一、青春期保健

什么是青春期？

青春期又称发身期，是由儿童过渡到成年的一个阶段，是指从第二性征出现开始至性成熟及体格发育完全的一段时期。

儿童时期，女孩与男孩在体格方面的发育成长没什么两样，所以，单从外貌和体型不易辨认性别。可是，儿童时期一过，进入青春发育期后（大约十二、三岁左右），女孩的特征就会显露出来：臀部肉骼逐渐宽大，皮下脂肪逐渐存积；乳房渐渐隆起膨大，乳头突出增大，乳头和乳头周围的一圈乳晕都有色素沉着而颜色加深；由于声门组织发生变化，声音变高变窄。此外，女孩子发身后还常常变得敏感，爱好清洁。在全身发育的同时，生殖器官也逐渐发育。月经就是生殖器官从发育到成熟的一种表现，也是最明显的女性特征。

当女孩月经初潮时应注意什么？

由于女孩缺乏生理知识，当月经初来时可能会产生一种恐惧的心理。再加上某些初来月经的女孩子有头痛、心悸、四肢酸痛等不适症状，更使女孩子闷闷不乐。因此，做妈妈的应当对女儿进行耐心的指导。

女子第一次月经叫做初潮。多数女子初潮在11~16岁之间。初潮的早晚。有多方面的因素。如居住在热带的比寒带

的来得早，健康的来得正常，体质差的来的要晚些。初潮的早晚还和遗传有关系，母亲来得早的，一般女儿也来得早。

为什么每个女子都有月经呢？这和女子生殖器生理特点是分不开的。每个女子都有子宫、输卵管和卵巢。幼年的生殖器尚未发育完全，所以无月经。到了藏有近10万个原始卵泡，每个月有一个卵泡成熟，成熟了的原始卵泡，其中的卵母细胞就变成卵子排出卵巢。每个月周期性排卵，也使子宫内膜发生周期性的变化。在卵泡逐渐成熟过程中分泌的雌激素，使子宫内膜逐渐增厚，血管增生，排卵后卵巢有黄体形成，可以分泌孕激素和雌激素，使子宫内膜继续增厚，排出的卵如未受精，排卵后两周，黄体逐渐萎缩退化，于是雌激素和孕激素突然减少，结果子宫内膜成片状脱落，血管破裂，血液混同掉下的内膜顺着子宫腔流向阴道，再流出体外，这就是月经。

月经虽是生理现象，但由于月经期身体抵抗力有所下降，如不注意，会引起疾病。所以，月经期要注意使用干净的月经带，保持外阴清洁，但不宜洗盆浴，更不能游泳，不要趟水或洗冷水澡、坐凉地等；要吃新鲜易消化的食物，不宜进食生、冷、酸、辣等刺激食物，要保持乐观情绪，照常参加学习和劳动，但不宜作剧烈的运动。

月经可以调节吗？

月经有一定的周期性，月经周期虽因人而异，但黄体的寿命均为14天左右。因此排卵的日期是在下次月经来潮前的第14天左右。

卵巢的这种周期变化，是受脑垂体和丘脑下部所控制调