



一套老百姓完全能**读懂**的医疗保健书

妇科病

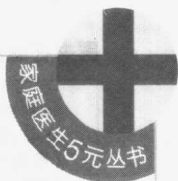
完全图解手册 + 自疗 + 食疗

张宁海 编著

- 春夏秋冬——女性一生的四季
- 中年妇女多发病——子宫肌瘤
- 炎症如何治疗
- 如何缓解痛经



世界图书出版公司



妇科病

完全图解手册 + 自疗 + 食疗

张宁海 编著

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海



图书在版编目(CIP)数据

妇科病/张宁海编著. - 西安:世界图书出版西安公司,2004.2

(家庭医生5元丛书.第2辑)

ISBN 7-5062-6117-0

I. 妇… II. 张… III. 妇科病-防治
IV. R711

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第117878号

家庭医生5元丛书//妇科病

策 划 方 戎
主 编 张宁海
责任编辑 方 戎 齐 琼
封面设计 高宏超

出版发行 世界图书出版西安公司
地 址 西安市南大街17号 邮编 710001
电 话 029-87279676 87233647(发行部)
电 话 029-87235105(总编室)
传 真 029-87279675
网 址 www.wpcxa.com
E-mail wmcrxian@public.xa.sn.cn
经 销 各地新华书店
印 刷 西安旗帜印务有限公司
开 本 889×1194 1/50
印 张 25.8
字 数 390千字

版 次 2004年2月第1版 2004年2月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5062-6117-0/R·628
总 定 价 50.00元(共10本)

☆ 如有印装错误,请与印刷厂联系调换 ☆

序

言

当今，医学的目的已由“救死扶伤，实行人道主义”转变为“延长寿命，提高生命质量和健康促进”。这是历史的进步，也是观念的更新。为实现这一目的，一方面要使所有的医务工作者进行观念上的一次深刻革命，以使其在行医过程中，始终将预防与保健相结合，从而真正体现以人为本、以健康为中心的服务宗旨。另一方面，而且是最重要的一个方面，是施行健康教育和医学知识的普及。

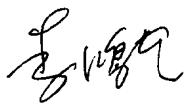
近代实验科学的真正始祖培根在《论健康》一文中的第一句话是这样说的：“人怎样才能长寿，这并非完全决定于医学。人对生理卫生的知识，也是最好的‘保健药品’”。人类的医学知识，是提高生命质量的阶梯，是健康促进的卫士。普及健康教育和医学知识最好的载体是书籍。为此，世界图书出版西安公司邀请了我省有关专家编写了《家庭医生5元丛书》。第一辑共计10册，于2002年11月出版。一年之内再版5次，这在同类医学科普读物中是少见的。广大读者从中获益匪浅，并且希望

能有续集问世，以便得到更多的医疗保健知识。为此，世界图书出版西安公司又组织专家编辑了《家庭医生5元丛书》第二辑，也是10册，分别为《疾病信号》、《中风》、《失眠症》、《肾脏病》、《肿瘤》、《妇科病》、《颈椎病》、《前列腺病》、《皮肤病》、《口腔病》。在编写过程中，各位编者参阅了国内外最新的研究资料，吸收了最新的理论观点和科学技术，结合作者多年的临床经验，对上述危害人们健康的这些常见病、多发病的病因、临床表现、诊断要点、治疗方法作了精当的论述，重点介绍了疾病的自疗方法、防病措施和日常生活中应注意的事项，以使读者能够早期发现和早期防治这些疾病。

《家庭医生5元丛书》篇幅短小但内容翔实，文字通俗易懂而科技知识含量高，集科学性、先进性、实用性、趣味性于一身，是一部老百姓完全能读懂的医疗保健丛书。而临床医生若阅读此书，也不会觉得肤浅，具有参考价值。这是本丛书的显著特点。

愿此丛书能为民众健康、家庭幸福、社会进步做出贡献。

陕西省卫生厅厅长



目 录

1. 女性——一道美丽的风景线	1
2. “春夏秋冬”——女性一生的四季	2
3. 女性为何要定期做盆腔检查	3
4. 不要自以为是“异常”	4
5. 新生命从这里开始	5
6. 排卵——女性生命的华彩篇章	6
7. 如何计算月经周期	8
8. 经期保健须知	10
9. “初潮”——青春期少女的健康信使	12
10. 母亲如何关心青春期的女儿	13
11. 何谓青春期功能性子宫出血	14
12. “三组合”治青春期月经病	16
13. 什么是痛经	17
14. 如何缓解痛经	18
15. 如何测定排卵期	20
16. “BBT”是什么	21

17. 安全期与危险期	22
18. 避孕有哪些方法	23
19. 紧急避孕	25
20. 女性何时需紧急避孕	26
21. 女性避孕话最佳	27
22. 哪些妇女不宜用避孕药	27
23. 带环避孕的利与弊	29
24. 经期延长都与“带环”有关吗	30
25. 用避孕药后闭经怎么办	32
26. 避孕尚未成功,男女仍需努力	32
27. 婚前检查优生第一步	33
28. 孕前须知	35
29. 不宜怀孕的疾病	36
30. 怀孕的信号	37
31. 早孕四忌	38
32. 哪些孕妇要做产前诊断	39
33. 牢固树立孕期的三个保健观念	41
34. 孕期饮食宜忌	42
35. 孕妇为什么易患贫血	44
36. 妊娠病食疗方	46
37. 让我们观察胎动	47
38. 胎动会报警	48
39. 高危妊娠早知道	49

40. 孕期中的危险信号	50
41. 十月怀胎不可功亏一篑	50
42. 产后常见病证食疗方	51
43. 警惕葡萄胎	52
44. 怎知宫内、宫外孕	53
45. 炎症为何纠缠你	54
46. 性生活的禁忌	55
47. 宫颈炎的五大害	56
48. 如何预防宫颈炎	57
49. 如何分辨白带正常与否	58
50. 带下病食疗方	59
51. 男女同治根除滴虫性阴道炎	59
52. 霉菌性阴道炎与脚气有关吗	60
53. 预防盆腔炎的注意事项	61
54. 经前怎么会紧张呢	62
55. 妇女多发病——子宫肌瘤	63
56. 哪些子宫肌瘤需手术治疗	64
57. 发现卵巢囊肿怎么办	65
58. 早防早治子宫脱垂	66
59. 不育症夫妇要做哪些检查	67
60. 妇女现代病——子宫内膜异位症	68
61. 预防性病从性生活做起	69
62. 性病症状常记起	70

63. 性病的传播方式	71
64. 淋病与“非淋”都是性病	71
65. 尖锐湿疣是病毒感染所致性病	72
66. 中年是“多事之秋”	73
67. 生殖器出血是病变的信号	74
68. 宫颈癌发病的高危因素有多少	75
69. 什么是宫颈癌的“三早”	76
70. 子宫内膜癌的红灯报警	77
71. 子宫内膜癌的早期发现	78
72. 卵巢——肿瘤发生的“是非之地”	79
73. 何谓“卵巢癌的三联征”	81
74. 月经紊乱——围绝经期的前奏曲	82
75. 正确识别围绝经期“功血”	82
76. “功血”妇女的食疗方	83
77. 身高为什么变矮	84
78. 妇女绝经期综合征的原因是什么	85
79. 自我诊断——你有绝经期综合征吗	86
80. 要学会控制潮热	87
81. 绝经期潮热汗出食疗方	88
82. 每天需补多少钙	90
83. 常用食物含钙量表	91
84. 激素替代疗法的利与弊	92
85. 应用激素替代治疗注意事项	93

86. 为了温暖的“冬季”——	
请注意“秋季”预防保健	93
87. 绝经期妇女的自我保健	95
88. 如何纠正尿失禁	96
89. 母乳喂养好处多	97
90. 哺乳妇女请注意	98
91. 哺乳妇女用药请注意	99
92. 乳腺炎为何好发初产妇	100
93. 什么时候断奶最合适	101
94. 怎样使乳房更健美	102
95. 哪些情况下应找乳腺专科医生就诊	103
96. 乳腺增生是癌前病变吗	104
97. 妇女在什么情况下易患乳腺癌	105
98. 学会乳房的自我检查	106

※书中所涉及药品,请在临床医生指导下使用。



女性——一道美丽的风景线

女性在幼童时期，性器官尚未发育成熟，此时男女差异只表现在生殖器的外形上，即“第一性征”。进入青春期后，由于体内内分泌激素的启动，性器官逐渐发育成熟，身体也全面发育增长。此时女性皮肤细腻光滑，头发乌黑，高胸、细腰、丰臀，形成优美的曲线，成为大自然一道美丽的风景，医学上称之“第二性征”。对于女性来说，这是一个改善体质的最佳时间。

据统计，青春萌动期，男性为 15~21 岁，女性 12(13)~18(19) 岁，其中生长发育最快的是 14~16.5 岁这两年半的时间。此期，女青年的体重要增加 8.7 公斤，长高 10 厘米，有的人还要超过这个数字。有人计算出青春期整个身体每天需要消耗的能量为 3 000~3 200 千卡，比成年人高 25%。而最具特征的还有月经来潮，每次月经要损耗 50~100 毫升血。而且他们正是学习紧张的时刻，对营养物质消耗大，需求多，若能科学地调整饮食，锻炼身体，就可在人生的“第一次冲刺”上使体质更上一层楼。

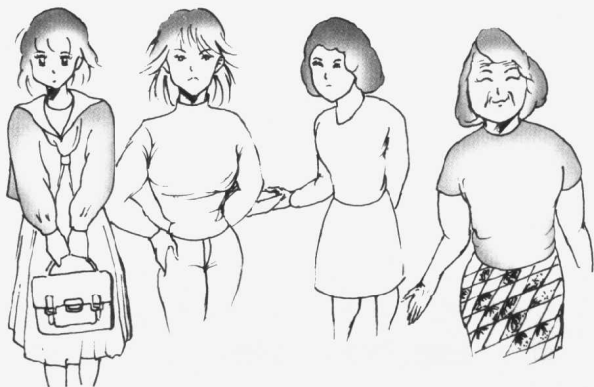


“春夏秋冬”——

女性一生的四季

在生理上，女性的一生需经历新生儿期、幼童期、青春发育期、性成熟期（生育期）、绝经期（更年期）及老年期 6 个阶段。它代表从出生到发育成熟，而后衰退老化的连续发展过程。其中以青春期和更年期的变化尤为突出。下面以自然界四季作比喻，简述女性各期的生理特点。

春——青春期，是女性从幼童时幼稚的生殖器官逐渐发育成熟的时期，一般是 13 ~ 18 岁，月经初潮是



青春期的重要标志。全身各个系统及生殖器官发生日新月异的变化,第二性征显现,性功能亦日趋成熟。但是由于卵巢功能尚不健全,内分泌之间欠协调,月经常不规则,这期间月经或多或少,或间隔两三个月,都不能算作病。

夏——性成熟期,女性自 18 岁左右趋于成熟,历时约 30 年,此期是女性的黄金时段,是女性卵巢与内分泌功能旺盛时期,当然也有最佳时段,那就是 23 ~ 29 岁,是生育的好时节。

秋——更年期,此期是妇女从性成熟期逐渐进入衰老的过渡期,又是身体各方面发生剧变的时期。绝经是该阶段发生的重要标志。当然最重要的是卵巢功能的衰退变化。此阶段注重保健将惠及你的晚年。

冬——老年期,是体内各器官进一步衰退老化时期,一般指 60 岁以上者,女性由于卵巢功能衰退老化,免疫功能下降,是生殖器肿瘤的好发阶段。



女性为何要定期做盆腔检查

女性自有性生活起,应每年做一次妇科体检,主要有乳房的触诊、宫颈刮片和盆腔检查。以便早期发现一些疾患。如果有下腹部疼痛,或阴道不正常出血,或白带异常等症状时,更应去看医生了。

盆腔检查有以下几点：①视诊。医生通过看外阴、阴道、宫颈这些组织发现病变；②触诊。医生通过手摸，探知腹内的子宫、附件（指输卵管和卵巢）、直肠等部位有无病变；③借助一些器械做检查以利确诊。如采集白带标本做细菌培养；用刮板做宫颈细胞涂片；用针管在阴道后穹窿做穿刺等。医生通过详细的盆腔检查，再结合询问病史，就基本能做出诊断了。



不要自以为是“异常”

一些年轻女性常常注意自己的外阴阴唇大小、长短以及颜色与别人不同而自以为“异常”。其实，大多



数女性左右阴唇都是不对称的，一定程度的不对称并非异常，更不是畸形。

女性外阴发育缺陷最常见的是无孔处女膜。多数患者在青春期无月经来潮，但每月有周期性腹痛而就医始被发现。

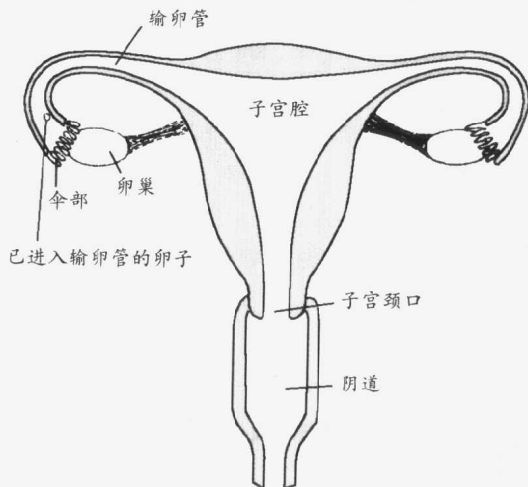
而两性畸形的外阴异常是特异的，医生容易做出诊断。所以说，女性朋友不要自以为“异常”而忧心忡忡，应该去医院作相应的检查。



5 新生命从这里开始

子宫是女性特有的器官。它的结构复杂精细，功能变化奇异非凡，真可与世上任何一座宫殿相比。它是在脑和卵巢等内分泌激素的调控下，发生微妙的变化：或是月经来潮、或是受孕、或是十月怀胎、或是分娩产褥。

子宫是一个空腔脏器，平时仅有 50 克重，可在足月妊娠时却能容纳 5 000 克的胎儿、羊水及胎盘。子宫腔内面称子宫内膜，卵巢排卵前先产生雌激素使子宫内膜增厚，宛如往墙上抹了一层泥浆，排卵后又分泌孕激素使这层泥浆松软有营养，利于胚胎种植和发育。如果未受孕，一定时间后卵巢



会暂停制造这些激素，没有激素的支持，内膜细胞无法生存，就以月经来潮的方式排出，然后下一次月经周期又重新开始。

可见，如果卵巢没有按时排卵，势必造成内分泌激素的紊乱，又引起子宫内膜的不正常变化——闭经或不规律子宫出血。

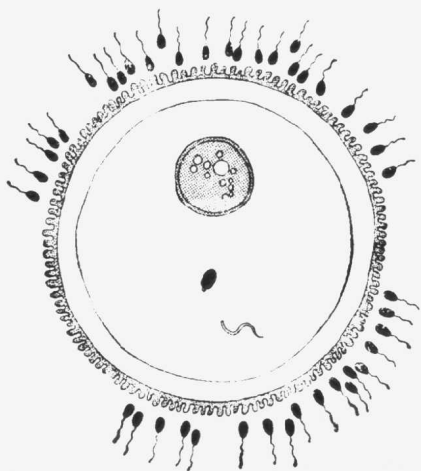


6 排卵——女性生命的华彩篇章

女性从天真烂漫的女孩月经初潮开始，到婚后生儿育女，最终更年衰老。在这一进程中，人们看到的只

是月经的周而复始，其实卵巢才是女性生理功能的主角。一对卵巢中有成千上万的卵泡，但每个月只有一两个卵子发育成熟而排出到输卵管。卵巢产生卵子的同时分泌雌激素、孕激素等性激素，作用于子宫内膜、乳腺等组织器官，使其发生相应的变化。月经……妊娠……哺乳等所有女性的特殊生理功能正是卵巢功能的外在表现。

科学家观察并拍到一个成熟卵子排出和受孕的画面，那真是女性生命的华彩篇章。当然，如果



卵子与精子相遇