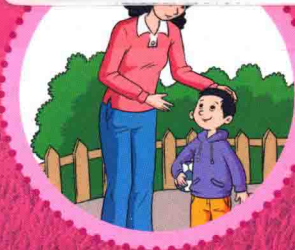




农村妇女科学素质提升行动科普丛书

妇幼保健 100问

中国农学会 中华医学会 组编



 中国农业出版社



农村妇女科学素质提升行动科普丛书

妇幼保健100问

中国农学会 中华医学会 组编

 中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇幼保健100问/中国农学会, 中华医学会组编. —
北京: 中国农业出版社, 2014.5

(农村妇女科学素质提升行动科普丛书)

ISBN 978-7-119-19071-9

I. ①妇... II. ①中... ②中... III. ①妇幼保健—
问题解答 IV. ①R17-44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第070528号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路2号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 孟令洋

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2014年6月北京第1版 2014年6月北京第1次印刷

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 2.5

字数: 100千字 印数: 1~10 000册

定价: 15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

编 委 会

主 编：赵方田 张 晔

副 主 编：孙 哲 冯桂真 孙茱芊

编 委（按姓氏笔画排序）：

马长路 马俊哲 王海丽 王雪梅 王超英

石进朝 史占彪 史瑞萍 冯桂真 毕 坤

孙 哲 孙茱芊 李 凌 张 晔 张 越

陈永梅 周 晖 郑志勇 赵方田 赵爱国

侯引绪 夏 飞 唐 芹 廖丹凤 缪 珊

本书编写：唐 芹 孙茱芊



写给农村姐妹们的知心话.....

姐妹们：

经过近一年的辛勤工作，“农村妇女科学素质提升行动科普丛书”就要与大家见面了。我们全体工作人员首先向你们致以最诚挚的问候！

“妇女能顶半边天”，但在我国乡村，勤劳勇敢的妇女们顶起的几乎是“整个天”。你们既“主内”，又“主外”；既要生产劳作，又要操持家务；既要照顾老人孩子，又要应对各类问题。看到沉重的担子压在你们瘦弱的肩上，我们真心地想要帮姐妹们一把。

我们知道，你们期盼家庭富裕，家乡发展，环境改善，希望用自己的力量创造美好的新生活。正是针对这一愿望，我们组织有关方面的专家精心编制了这套科普系列读本，为大家提供科学种植、健康养殖、环境保护、妇幼保健、心理健康、法律法规等方面的适用知识、科学理念和实用技术，帮助大家逐步提高科学生产、健康生活和科学发展的素质和能力，把家乡建设得更美好，让生活过得更幸福！

这套科普系列读本图文并茂，通俗易懂，科学简明，务实管用，希望你们能够喜欢。在编创过程中，得到了农业部科技教育司、中国科协科普部、全国妇联农村发展部的大力支持；中华医学会、北京大学第一医院、农业部管理干部学院、北京农业职业学院、中国科学院心理研究所、中国环境科学学会等单位的有关专家也付出了辛勤的劳动，给予了真诚的帮助。值此谨致谢忱！

希望这套科普丛书能为提高广大农村妇女的科学文化素质略尽绵薄之力！

中国农学会 中华医学会

2014年3月8日

导 读

农村妇女是支撑农村家庭的重要力量，由于医疗保健知识的缺乏和看病就医条件的不足，农村妇女的健康状况令人担忧。农村姐妹们的健康状况不仅关系着家庭的幸福，对中华民族整体素质也有着深切的影响。因此，大力开展农村妇女健康科普教育十分必要。

这本小册子就是围绕农村妇女家庭生活中常遇的100个健康问题，针对性地给出科学易懂、简单明了的解答。主要分为：妇女保健、儿童保健、预防高血压、关注糖尿病、冠心病要早治疗、防治脑血管病、远离传染病、医学常识等八个章节。这里面既有育龄妇女需要注意的保护身体、科学育儿的知识；也有中老年妇女需要防治的慢性病、老年病知识；还有日常生活中远离传染病和预防药物伤害的小常识。希望这本小册子能对提高广大农村姐妹的健康意识、保持健康身体发挥有益的作用！

编 者

2014年3月8日



第一章

妇女保健

写给农村姐妹们的知心话

导读

1. 经期怎样保健? / 1
2. 为什么孕期妇女要补充叶酸? / 1
3. 母亲患了感冒还可用母乳喂婴儿吗? / 2
4. 为什么怀孕后要做产前检查? / 2
5. “保险期”避孕可靠吗? / 3
6. 避孕有哪些方法? / 4
7. 什么是阴道炎? / 5
8. 阴道炎有哪些类型? / 5
9. 怎样治疗阴道炎? / 6
10. 不孕不育是不治之症吗? / 7
11. 更年期身体会发生哪些变化? / 7
12. 子宫肌瘤有哪些表现? / 8
13. 怎样治疗子宫肌瘤? / 8
14. 预防更年期综合征的方法有哪些? / 9



15. 妇女“两癌”免费筛查指的哪“两癌”？ / 10

16. 什么是TCT检查？ / 10

17. 宫颈癌的预防方法有哪些？ / 11

18. 宫颈癌的早期症状是什么？ / 11

19. 宫颈癌筛查方法有哪些？ / 12

20. 发现乳房肿块应该怎么办？ / 12

21. 怀疑乳腺癌需做哪些检查？ / 12

22. 如何进行乳腺自检和定期体检？ / 13

23. 乳腺癌的常见症状有哪些？ / 13

24. 人工流产和重复流产的危害是什么？ / 14

25. 女性尿失禁是怎么回事？怎样治疗？ / 14

26. 如何预防女性生殖道感染？ / 15

27. 计划免疫，您的孩子按时接种了吗？ / 16

28. 预防接种后应注意什么？ / 16

29. 什么情况下暂时不能打预防针？ / 17

30. 什么是“百白破”三联疫苗？ / 17

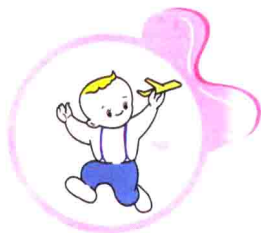
31. 孩子得了麻疹怎么办？ / 18

32. 婴幼儿腹泻怎样治疗？ / 19

33. 婴幼儿何时开始添加钙和维生素D？ / 20

第二章

儿童保健



第三章

预防 高血压

34. 孩子发烧怎么办? / 21

35. 大人的药减半给孩子服用可以吗? / 22

36. 怎样防范婴幼儿意外伤害? / 22

37. 您的孩子贫血吗? / 23

38. 胖娃娃有什么危害? / 24

39. 什么是高血压? / 25

40. 高血压偏爱哪些人? / 25

41. 高血压有什么症状? / 26

42. 高血压会给健康造成哪些危害? / 26

43. 怎样测量血压? / 27

44. 确诊为高血压后还要做哪些检查? / 27

45. 发现高血压如何治疗? / 28

46. 高血压患者一定需要药物治疗吗? / 29

47. 高血压患者什么情况下需要看医生? / 29

48. 高血压病人日常生活需注意什么? / 30

49. 什么是糖尿病? / 31

50. 糖尿病的危害有哪些? / 31

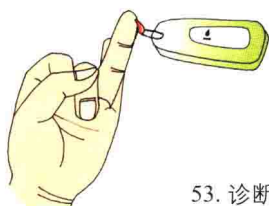
51. 哪些人容易患糖尿病? / 32

52. 怎样知道得了糖尿病? / 32



第四章

关注 糖尿病



53. 诊断糖尿病有哪些指标? / 33

54. 糖尿病能根治吗? / 33

55. 糖尿病如何治疗? / 34

56. 糖尿病有哪些并发症? / 34

57. 什么是妊娠期糖尿病? / 35

58. 低血糖有哪些危害? / 35

59. 什么是冠心病? / 36

60. 冠心病有哪些类型? / 36

61. 通过什么检查可以发现冠心病? / 37

62. 冠心病的发病原因是什么? / 37

63. 冠心病常见的表现有哪些? / 38

64. 心绞痛有哪些特点? / 38

65. 突发胸痛或胸闷怎么办? / 39

66. 哪些人要警惕冠心病? / 39

67. 冠心病患者如何预防猝死? / 40

68. 冠心病患者出门应带齐哪三种药? / 40

69. 什么是脑血管病? / 41

70. 脑血管病的危害是什么? / 41

71. 哪三个动作可识别早期脑血管病? / 42

第五章

冠心病 要早治疗



第六章

防治 脑血管病



第七章

远离 传染病

72. 怎样预防脑血管病? / 42
73. 什么是脑卒中? / 43
74. 哪些症状提示可能发生了脑卒中? / 43
75. 怎样预防脑卒中? / 44
76. 普通感冒与流感有什么区别? / 45
77. 如何预防流感? / 45
78. 禽流感会传染人吗? / 46
79. 什么是人感染H7N9? / 46
80. 夏秋为什么容易发生腹泻? / 47
81. 如何预防手足口病? / 48
82. 狂犬病是怎样传播的? / 49
83. 如何预防狂犬病? / 49
84. 结核病是如何传播的? / 50
85. 什么是乙肝“大三阳”、“小三阳”? / 51
86. 慢性乙肝应该如何治疗? / 51
87. “打摆子”是怎么回事? / 52
88. 疟疾应该怎样治疗? / 53
89. 蚊子能传播哪些疾病? / 53
90. 怎样防治血吸虫病? / 54





第八章

医学常识

- 91. 常见的性病有哪些? / 55
- 92. 性病对家庭有哪些危害? / 55
- 93. 什么是淋病? 有哪些临床表现? / 56
- 94. 什么是艾滋病? 有哪些症状? / 56
- 95. 艾滋病主要有哪三条传播途径? / 57
- 96. 如何处理切割伤? / 58
- 97. 怎样判断是否骨折了? / 59
- 98. 烫伤如何处理? / 59
- 99. 动物抓咬伤如何处理? / 60
- 100. 蜂、蝎蜇伤如何处理? / 61
- 101. 接触农药有哪些危害? / 62
- 102. 什么是非处方药? / 63
- 103. 家庭必备小药箱应包含哪些东西? / 64
- 104. 家庭药物如何存放? / 66
- 105. 药品过了保质期还能服用吗? / 67
- 106. 正常体温是多少? 怎样测量体温? / 67
- 107. 发烧了就要马上用退烧药吗? / 68
- 108. 煎中药时选用哪些器皿? / 69

第一章 妇女保健

1. 经期怎样保健?

答案



- (1) 月经期避免受凉、劳累。
- (2) 使用清洁卫生巾，注意勤更换。
- (3) 设专用浴盆和毛巾。每日用温水清洗外阴，更换内裤，清洗后在阳光下晾晒。

2. 为什么孕期妇女要补充叶酸?

答案



- (1) 有助于预防胎儿神经管缺陷，包括脊柱裂和无脑儿等非常严重的出生缺陷。而神经管缺陷是中国常见的新生儿先天畸形。

(2) 有助于降低宝宝其他类型的出生缺陷的风险，比如唇腭裂和某些类型的心脏缺陷。

(3) 预防孕妇贫血。

(4) 对于DNA和细胞的基本结构都非常重要。

(5) 服用含叶酸的多种维生素，可能会减少孕妇患先兆子痫的风险。

3. 母亲患了感冒还可用母乳喂婴儿吗?

答案

妈妈感冒时，不影响哺乳。上呼吸道感染是很常见的疾病，妈妈患感冒时，坚持哺乳，反而会使宝宝从母乳中获得相应的抗体，增强抵抗力。

在妈妈患重感冒时，应尽量减少面对面的接触，可以戴口罩，以防呼出的病原体直接进入宝宝的呼吸道。



4. 为什么怀孕后要做产前检查?

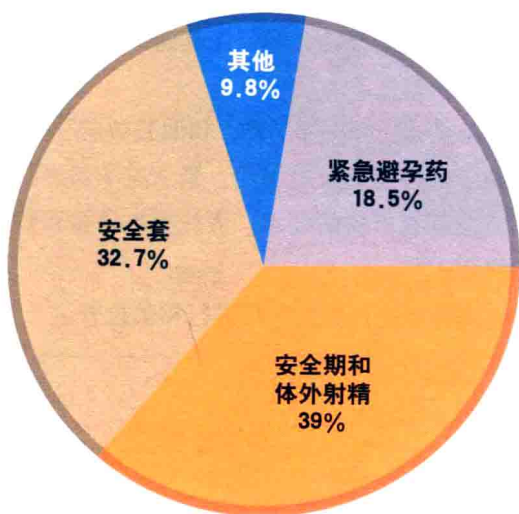
答案

- (1) 可以及时发现疾病;
- (2) 可以了解胎儿发育情况;
- (3) 可以及早发现妊娠并发症;
- (4) 可以得到卫生科学指导;
- (5) 可以预测分娩时有无困难。



5. “保险期”避孕可靠吗？

答案



占避孕失败比例

育龄女性从本次月经来潮开始到下次月经来潮第一天，称为1个月经周期。月经周期分为月经期、排卵期和安全期。安全期避孕是在排卵期内停止性生活的一种避孕方法。

女性的排卵期一般在下次月经来潮前的14天左右。推算排卵期，只适用于月经周期一向正常的女性。

在所谓的“安全期”避孕是不可靠的。



6. 避孕有哪些方法?

答案

针对不同的人群, 建议选用不同的避孕方法。

避孕方法可分为药物避孕、工具避孕、安全期避孕、体外射精避孕、节育手术避孕等。

药物避孕又分为外用避孕药、口服长效避孕药。

口服避孕药分为短效避孕药、紧急避孕药等。每种药物的服用方法都有严格的要求, 因此要严格按照药品说明书的要求服用。

一旦出现停经应及时到医院进行相关检查。

温馨提示

事后避孕药只能在偶然的意外情况下使用, 并且它只对前一次房事有补救作用, 对于服药后的房事, 仍应采取其他可靠的避孕措施。



7. 什么是阴道炎?

答案

阴道炎是阴道黏膜及黏膜下结缔组织的炎症，是妇科常见的疾病。



8. 阴道炎有哪些类型?

答案

