



上海长江医院组编

丛书总主编:林梅兰

防治子宫疾病 一本通

精彩内容抢先看:

如何看待子宫疾病

哪种睡姿伤子宫

宫颈糜烂是否需要治疗

女性经期能否做运动

子宫内膜异位症会引发不孕吗

妇科手术之后多久能过性生活

妇科检查有哪些注意事项

为什么反复流产要先查子宫问题



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press



上海长江医院组编

丛书总主编:林梅兰

防治子宫疾病

一本通



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书力求把你想知道的、不想知道的以及应该知道的知识进行阐述,内容涉及认识子宫疾病、预防子宫疾病、检查子宫疾病以及治疗子宫疾病四大版块,对子宫的生理功能,子宫疾病的预防、诊疗、保健等方面做了通俗易懂的介绍,而且书中的问答都来源于医生临床的诊疗所遇到的患者疑问。

本书适合成年女性阅读,更适合存在不孕不育问题的育龄夫妻阅读。

图书在版编目(CIP)数据

防治子宫疾病一本通/上海长江医院组编. —上海:
第二军医大学出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5481-1017-0

I. ①防… II. ①上… III. ①子宫疾病—防治—
问题解答 IV. ①R711.74-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 020147 号

出 版 人 陆小新

责任编辑 胡加飞

防治子宫疾病一本通

上海长江医院 组编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

发行科电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏南通印刷总厂有限公司印刷

开本: 850×1168 1/16 印张: 8.75 字数: 13.4 万字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5481-1017-0/R·1757

定价: 20.00 元

特别提醒: 本书所提到的药方、药物及剂量, 请遵医嘱。

愿女性一生如花，健康常在

(代序)

子宫，是女性内在意义上的花园。花园的美丽常在，需要花季长存，花朵常开不败。女性内在花园美的永葆，需要女性重视子宫的养护，加强对子宫的珍爱和保养。此外，女性必须要知道，子宫是娇弱的，如果受到伤害，很容易变成无法逆转的遗憾。

有人说，子宫是女性内在意义上的花园，容颜则是女性外在意义上的花园。不难看出，子宫对于女性的重要性。但是，在生活中，我们总是看到女性为了容颜，耗尽心力、小心翼翼，却只有少数人会关注子宫健康，并为保护子宫的健康做一些努力。在这样的大前提下，女性子宫疾病的发病率也随着社会发展而大幅度地上升。

实际上，子宫是月经的发源地，孕育后代的“宫殿”，也是阴道分娩者——“产道”的一部分，与女性的生长发育、生理、心理、孕育和生殖健康息息相关。一旦子宫的健康不再，女性的生育能力将受到损害。一个女人不能生育孩子，对自己和家庭都是一种沉重的打击，幸福也就无从谈起。

当下，女性因为各种不良因素，包括不良生活方式、饮食不当、环境污染、反复人工流产以及工作压力大等，导致子宫的健康水平下降，进而造成不能生育的后果。除了外部因素外，子宫疾病的高发还与它的生理功能和解剖结构有着密切的关系，而疾病一旦出现，诊疗之路也是荆棘丛生。

对于女性来说，在漫漫的求医之路上，必定要承受巨大的身心痛苦。但就算如此，很多女性对于子宫健康、日常保健的知识依旧知之甚少。有些时候，并不是她们不想去知道，而是不知从何而知。在网络迅速发展的当下，信息传播的速度快、覆盖面广，但是这些信息的真实性低，尤其是医学信息，涉及的很多，但真假难辨。而学校、家庭甚至个别医生也无法向她们提供正确的生殖健康知识，致使绝大多数的女性放弃了对子宫健康知识的获取。

不过,女性还是有必要去了解 and 掌握子宫疾病的预防、保健、诊疗等相关知识的,只有这样,才能保证子宫的健康,在患子宫疾病的时候不会惊慌失措,在因子宫疾病而不孕的诊疗过程中才不会走弯路。

《防治子宫疾病一本通》涵盖了认识子宫疾病、预防子宫疾病、检查子宫疾病以及治疗子宫疾病四大版块,对子宫生理功能,子宫疾病的预防、诊疗、保健等方面做了通俗易懂的介绍,而且书中的问答都来源于医生临床诊疗过程中所遇到的患者疑问。

本书力求把你想知道的以及应该知道的知识进行阐述,适合任何成年女性阅读,更适合存在不孕不育问题的育龄夫妻阅读。

永葆美丽,是人们矢志不渝的追求。对于女性来说,一生如花也并不是奢望,只是在维护容颜美的同时,需要同样地守护自己“内在花园”的美。愿女性一生如花,健康常在!

上海交通大学医学院附属仁济医院

王益鑫

上海市男科学研究所 主任医师 教授

2014年9月

目 录 CONTENTS

第一章 认识子宫疾病

子宫,对于女性来说是一个既熟悉又陌生的名词。熟知源于子宫是女性生殖系统的成员之一,具有“生子宫殿”无可取代的作用;陌生则是因为子宫的“神秘”,让女性看不见摸不着。正是这种“陌生感”让女性忽视了对子宫的“爱护”。缺少关注和保护的子宫,在不知不觉中患病的概率逐年增大。因此,子宫疾病是女性不得不认识的妇科疾病。

第一节 子宫疾病是妇科常见病 ▼

- 女性的子宫是什么样的 /2
- 怀孕生子,子宫有何职责 /3
- 子宫疾病的发病率有多高 /3
- 子宫疾病有哪些 /4
- 如何自我识别子宫疾病 /4
- 如何鉴别诊断子宫疾病 /5
- 为什么会患上子宫疾病 /6
- 如何看待子宫疾病 /7
- 育龄女性是子宫疾病的高发人群吗 /7

第二节 子宫疾病呈现多样化 ▼

- 子宫内膜异位症易致痛经吗 /9
- 子宫肌瘤是一种什么病 /10
- 为什么爱干净会造成宫颈炎 /11
- 子宫出血是为什么 /12
- 子宫内膜癌早期症状是什么 /12
- 宫颈癌的病因是什么 /13
- 宫颈糜烂是否需要治疗 /14

- 怎样预防宫颈上皮内瘤变 /15
- 为什么反复人流会导致宫腔粘连 /16

第三节 女人都想知道的事 ▼

- 失去子宫会怎么样 /17
- 子宫位置不正影响怀孕吗 /18
- 子宫疾病影响性生活吗 /19
- 子宫疾病能根治吗 /19
- 宫腔粘连后还能怀孕吗 /20
- 子宫肌瘤会导致不孕吗 /20
- 未育女性会患子宫肌瘤吗 /21
- 子宫内膜异位症会引发不孕吗 /22
- 哪种人流更伤子宫 /23
- “取环”后多久可以怀孕 /23
- 剖宫产伤子宫吗 /24

第四节 你所不了解的非常识 ▼

- 宫内节育环避孕好吗 /26
- 常服紧急避孕药会致异位妊娠吗 /27
- 异位妊娠会复发吗 /28
- 压力过大会引发子宫肌瘤吗 /29
- 痛经可服用救心丸吗 /29
- 发现人乳头状瘤病毒阳性该怎么办 /30

第二章 预防子宫疾病

饮食、运动、生活方式等生活习惯，因为缺少“距离”带来的“美感”，就顺理成章的不被重视，尤其是女性，因为爱美、瘦身、事业等各种原因，不得不牺牲良好的生活习惯。由于缺乏医学知识的护航，女性不良生活习惯就变成了各种疾病的导火索，子宫疾病成了高发病之一。百病防为先，子宫疾病也不例外。对于子宫疾病的预防，纠正不良生活习惯是关键。

第一节 厨房里的预防常识 ▼

- 女性怎样吃才健康 /34
- 哪些是饮食坏习惯 /37
- “养宫”吃什么好 /39
- 为什么不能做“辣妹子” /41
- 经常吃豆制品有利于子宫健康吗 /42
- 女性可经常食用的食物有哪些 /43
- 食疗治子宫疾病该注意什么 /45

第二节 把生活指南带身边 ▼

- 生活方式对健康影响有多大 /47
- 哪些生活方式伤子宫 /48
- 如何控制子宫疾病的发生 /50
- 哪种睡姿伤子宫 /51
- 如何避免细菌侵害子宫 /51
- 如何营造温馨氛围 /52
- 子宫肌瘤的“生活病因”有哪些 /53
- 经期的注意事项有哪些 /54
- 哪些生活习惯能预防子宫癌 /55
- 如何预防子宫内膜异位症 / 56

第三节 别一说运动就头疼 ▼

- 女性为什么不能懒于运动 /58
- 哪些运动有助于生殖健康 /59
- 该怎么为子宫“做运动” /60
- 预防子宫肿瘤要做哪种运动 /61
- 哪个时间段运动比较好 /62
- 女性怎样有针对性地选择适合自己的运动 /62
- 女性经期能否做运动 /63

第四节 你所不了解的康复护理 ▼

- 为什么要选用宫腔镜“刮宫” /65
- 宫颈内口机能不全会导致孕妇早产吗 /66
- 剖宫产后如何避孕 /66
- 无痛人流是最佳选择吗 /67
- 妇科手术之后多久能过性生活 /67
- 子宫后倾该怎么办 /68

第三章 检查子宫疾病

不可否认,任何疾病的最终确诊都需要通过相关的检查,且检查的准确,治疗才可能不走弯路。但这并不意味着,化验、超声等检查只适用在疾病症状出现之后,才确诊患病的。其实,医学检查还具有预防疾病的作用。对于女性来说,有些子宫疾病的早期往往是没有症状的,而待出现症状时,很可能就错过了最佳治疗期。因此,防治子宫疾病,女性需要重视妇科体检,养成定期做检查的习惯。

第一节 不可忽视的常规检查 ▼

- 妇科检查包括哪些方面 /72
- 妇科体检该选择哪些检查项目 /73
- 白带常规检查的意义是什么 /74
- 宫颈癌筛查的检查是什么 /74
- 宫颈“活检”是怎么做的 /75
- B超检查在妇科中的作用是什么 /76
- 为什么要做人乳头状瘤病毒检测 / 77

第二节 为临床检查做好准备 ▼

- 妇科检查有哪些注意事项 /79
- 阴道分泌物检查要注意什么 /80
- 宫颈涂片检查需要注意什么 /81
- 为什么子宫需要“年检” /82

- 人乳头状瘤病毒检测多长时间进行一次 /82
- 注射过人乳头状瘤病毒疫苗就可免检查吗 /83

第三节 你所不了解的“特殊”检查 ▼

- 为什么反复流产要先查子宫问题 /85
- 宫颈疾病的诊断检查该如何做 /86
- 子宫输卵管造影是否需要做 /87
- 不怀孕为什么要检查子宫内膜 /88
- 什么是“颈管纳囊” /89
- 子宫内膜癌“保守治疗”的检查要怎么做 /89
- 确诊子宫内膜息肉该做哪种检查 /90

第四章 治疗子宫疾病

羞于启齿、欲言又止、讳疾忌医,这是女性面对子宫疾病的常态。有一些女性甚至侥幸地以为,不进行正规地治疗,子宫疾病也能“转危为安”,但实际上,这种想法从一开始就是错误的。子宫疾病最大的危害是剥夺生育能力,拖延不治疗或是不正确地治疗,很大程度上是给病症肆意蔓延提供机会,导致最终的生育困难。对于子宫疾病的患者来说,以积极乐观的心态面对,并进行专业、系统的治疗,才能让子宫疾病不伤害生育能力。

第一节 子宫疾病的常见治疗法 ▼

- 急性宫颈炎有哪些治疗方法 /94
- 慢性宫颈炎如何治疗才有效 /95
- 子宫颈息肉的治疗方法有哪些 /96
- 子宫肌瘤必须切除子宫吗 /97
- 子宫内膜炎哪种治疗法好 /98
- 子宫内膜“乱跑”该怎么办 /100
- 子宫畸形致不孕如何治疗 /102
- 子宫脱垂如何才能复位子宫 /103
- 子宫内膜癌还有的治吗 /105

第二节 遵守原则才能事半功倍 ▼

- 治疗宫颈糜烂需遵循什么原则 /107
- 功能性子宫出血治疗原则有哪些 /108
- 子宫肌瘤的治疗原则有哪些 /109
- 治疗子宫内膜异位症的原则是什么 /110
- 子宫颈癌有什么治疗原则吗 /110

第三节 用心做好术后护理 ▼

- 宫颈炎为何屡治不愈 /112
- 子宫颈息肉手术后应注意什么 /113
- 子宫肌瘤介入术后护理该做些什么 /113
- 微波治疗后阴道出血要紧吗 /114
- 子宫畸形术后注意事项有哪些 /115
- 治疗子宫脱垂需要注意什么 /116
- 子宫内膜癌术后饮食需注意什么 /116

第四节 你所不了解的治疗方式 ▼

- 多吃雌激素药物能治疗子宫肌瘤吗 /118
- 子宫内膜癌保守治疗方法该如何选择 /119
- 射频治疗针去子宫小肌瘤的效果如何 /120
- 宫颈癌患者想生育该如何治疗 /121
- 哪些子宫疾病更适合腹腔镜手术 /123
- 子宫内膜息肉适合宫腔镜治疗吗 /124

后 记 ▼

第一章 认识子宫疾病

子宫,对于女性来说是一个既熟悉又陌生的名词。熟知源于子宫是女性生殖系统的成员之一,具有“生子宫殿”无可取代的作用;陌生则是因为子宫的“神秘”,让女性看不见摸不着。正是这种“陌生感”让女性忽视了对子宫的“爱护”。缺少关注和保护的子宫,在不知不觉中患病的概率逐年增大。因此,子宫疾病是女性不得不认识的妇科疾病。



第一节 子宫疾病是妇科常见病



女性的子宫是什么样的

我知道子宫具有很大的作用,但是我对子宫的了解仅限于“大姨妈”。平时体健的我,月经并不是很规律,但我觉得这是正常现象,也就没有在意。不过,在孕前检查中,发现自己患有子宫内膜异位症,我希望能全面地了解一下子宫。一般来说,健康女性的子宫是怎么样子的呢?

上宽下窄的三角形状是女性子宫的形状。子宫是育子的宫殿,所以它是一个空腔器官。从整体看,“三角形”的下部呈窄的圆柱管状,被称为子宫颈,上部较宽的圆体是子宫体。宫颈上有许多腺体,性兴奋时,能分泌黏液以润滑阴道。子宫体的顶部呈椭圆隆起突出的部分为子宫底,子宫底两侧为子宫角,与输卵管相通。

子宫体与子宫颈之间的最狭窄的部分是子宫颈部,在非孕期,长约1厘米,其下端与子宫颈内腔相连。子宫颈内腔呈棱形,称为子宫颈管,成年女性长约3厘米,其下端称为子宫颈外口,连接阴道顶端。

众所周知,“大姨妈”的如期而至是子宫内膜层脱落的结果。其实,子宫由内膜层、中层和最外层三层组织构成。中层膜是由相互交错的平滑肌及少量纤维构成,富有弹性,能充分容纳胎儿。分娩和性高潮时可产生强烈的收缩力,这种力量足够把胎儿娩出,产后则依靠子宫肌层这种特殊结构的收缩使子宫复旧如前。最外层膜是黏膜,是腹膜的一部分。



怀孕生子,子宫有何职责

当我年过 30 的时候,我很悲观地认为我可能会遇到生育困难。谁知此时,幸运之神居然降临了,我怀孕了。不过,怀孕不到两个月我就遭遇了“胎停”。我知道胎停的原因有很多,但是子宫作为受精卵的栖居地,我觉得很重要。那么,从生育角度来说,子宫有什么作用呢?

随着生活观念和生活方式的改变,怀孕生子对于很多女性来说是有一定困难的。

子宫是人类繁衍必不可少的重要生殖器官。

首先,子宫是育子的宫殿,是不可或缺的。女性怀孕后,胚胎发育直至胎儿成熟都要在子宫完成。分娩时,子宫收缩,使胎儿及其附属物娩出。

其次,子宫是月经的“母亲”,它是产生月经和排出月经的通道。一般来说,月经与怀孕生子息息相关,月经不调是不孕症最直观的症状。最后,子宫还具有精子的辅助输送作用,让精子到达输卵管与卵子结合,形成受精卵后,再返回子宫。



子宫疾病的发病率有多高

朋友婚后三年未孕,检查确诊是不孕症,病因是子宫疾病。因为一直在接受治疗,朋友的精神状态很差,也老了很多。对于我来说,这就是前车之鉴,很担心自己会患病。女性患子宫疾病的概率高吗?

用女性“头号公敌”来形容子宫疾病对女性健康的伤害是很贴切的。也就是说,子宫疾病是高发病,女性患子宫疾病的人数越来越多。

在我国,超过 50% 的女性患有宫颈炎;超过 90% 的女性患有不同程度的

子宫出血问题(月经不调等);每年有 60 万女性因患子宫肌瘤发生恶变而失去了自己的子宫。据统计,全球每年有 27 万女性死于宫颈癌。此外,在子宫性不孕症患者中,子宫内膜异位症患者占 60%,因慢性子宫炎而不孕的患者也越来越多。



子宫疾病有哪些

无论是每个月的月经还是怀孕生孩子,都跟子宫息息相关。不过,我平时关心最多的是月经是否能准时来。从未对子宫有过关注,所以当被查出宫颈糜烂时,我很慌张。但是,朋友说这并不是病,不要担心。那么,子宫疾病包括哪些病症呢?

“三角形”的子宫看上去结构不复杂,但实际上是很复杂的,不同的位置、不同的表面都具有一定的生理作用。而这些位置和表面出现问题,就会有疾病产生。因此,子宫疾病的种类也不少。

子宫疾病主要包括炎症、肿瘤、畸形和机械性损伤。相对常见的子宫疾病有宫颈炎、宫颈癌、子宫肌瘤、子宫内膜异位症、子宫内膜炎、子宫内膜癌、子宫肥大、子宫息肉、子宫囊肿、子宫脱垂等,其中宫颈炎最为常见。此外,宫颈糜烂不是一种独立疾病,而是正常的生理现象。



如何自我识别子宫疾病

一旦出现症状,最好到医院检查以明确是否患病,这是医生常说的一句话。不过,说者有意,听者无心。很少有人会主动去了解疾病的相关知识,我就是其中的一员。现在查出子宫疾病,医生说会影响怀孕生子,需要及时的治疗。对此,我有些怀疑,总觉得自己没有任何症状。我想知道子宫疾病有哪些症状呢?

从女性生理结构来说,子宫作为女性生殖系统的一部分,承担着孕育生命的伟大责任,它的健康对女性自身的幸福具有重要的意义。由于它深藏在身体内部,因此出现小变化时不易被感知,除非有剧痛等症状表现,或者通过医院专业检查诊断才能发现。

子宫疾病的临床表现：白带异常、月经不调、痛经、腹痛等。女性生理周期到来时，在激素的影响下，卵巢卵泡成长，子宫内膜（功能层）增生，卵泡成熟排卵，子宫内膜又受激素的影响缺血而坏死，增生的内膜脱落形成了经血。因此，月经出现异常，子宫、卵巢或者生殖系统任何一个环节都有发生病变的可能，应该引起足够的重视。

通常很多子宫问题总是悄无声息、毫无症状地发生着，只有细心体贴自己的女性会通过一些细微的变化意识到问题的存在。所以，无症状查出子宫疾病也是可能的。专家提醒，对于女性来说，若想远离子宫疾病，应从认识开始，纠正自古以来的错误观念，改正错误的生活习惯，防微杜渐，以做到早发现早治疗。



如何鉴别诊断子宫疾病

自从有了性生活后，我就害怕会因不洁的性生活引发妇科疾病，因为我知道妇科疾病会影响以后的生育。但是，我的小心翼翼并没有做到万无一失，我出现了月经紊乱、白带增多、性交疼痛等症状。刚开始我以为自己是患阴道炎，而诊断却是宫颈炎。我的症状属于子宫疾病的炎症吗？

同类疾病的症状总是有很多共性。对于子宫疾病来说，它的症状与其他生殖疾病有很多共性，但也有自己的特点。

1. 宫颈炎——性交“障碍” 由于宫颈位置低，所以宫颈炎的主要表现是白带增多、性交疼痛，女性因此“性趣”减少，而造成性生活不和谐。此外，严重的宫颈炎容易引发宫颈癌。

2. 子宫内膜炎——月经紊乱 月经不规律，月经期疼痛加剧、排出的污血易凝集成块。

3. 子宫体炎——红肿热痛 白带增多，严重者炎性物质分泌增多，清理不及时，往往会有腥臭味。此外，炎症严重者会不定期出现低热等症状。需要指出的是，子宫体炎的形成与自身免疫力下降有关。另外，人工流产等容易造成创伤性损伤也是病因之一。

4. 子宫内膜异位症——痛经渐重 子宫内膜异位症的典型症状是痛经渐进式加重，还会导致巧克力囊肿，即病变早期，在卵巢表面可见紫褐色斑

点或小泡。随着病变发展,卵巢内异位内膜可因反复出血而形成单个或多个囊肿,囊肿内部含暗褐色黏糊状陈旧的血,状似巧克力样的液体。

5. 功能性子宫出血症——月经紊乱 最典型症状都与月经有关,一般会出现月经量异常、痛经、月经提前或滞后等月经不调症状。

6. 子宫肌瘤——子宫出血 子宫肌瘤患者常见的症状有腹部肿块、子宫出血、阴道溢液及压迫感等,其中子宫出血是最常见的症状。

7. 子宫内膜癌——阴道流血 子宫内膜癌患者常见的症状有不规则阴道流血,有时还会排出浆液样血性白带,且有恶臭。



为什么会患上子宫疾病

备孕半年多没有怀孕,我就很担心自己是否患不孕症。妈妈患子宫肌瘤,子宫肌瘤具有遗传性,这让我担心自己患子宫肌瘤。而除了月经不调,我也没有其他症状,因为害怕被确诊患病,我不敢去医院就诊。我会因为遗传而患上子宫肌瘤吗?

在临床上,子宫肌瘤遗传的例子并不少见。一般是从外婆开始,传给母亲,然后又传给女儿。不过,即使是带有同样遗传基因的同胞姐妹,也并不表明全部会患病。类似子宫肌瘤这类子宫疾病,遗传是一大病因。

除了遗传因素外,女性无法避免子宫疾病还可能因为女性的生理结构和功能,以及不良的生活习惯等。从女性整个生殖系统的角度看,子宫是女性生殖系统中不可或缺的一部分,也与其他生殖器官有着密不可分的联系,如阴道、输卵管、卵巢等。

不良生活习惯是疾病产生的导火索,子宫疾病也不例外。不注意性生活卫生、不规律性生活导致内分泌紊乱、长期高压力的工作生活、很少或是从来不运动、饮食不规律等现代女性不良的生活习惯都可导致女性子宫疾病的产生。

最后,女性患子宫疾病还可能是因服用药物所造成的危害。当然,患病吃药治疗是不可避免的,但是需要在医生的指导下进行。若是因为减肥或是保健而胡乱地用药,是很可能对子宫造成伤害的。建议女性最好健康减肥,不乱服用保健品。