

醫學小叢書

女性衛生

商務印書館發行

女性衛生

緒論

凡女子自出世以至老死。其間之生活現象。變幻曲折。殆如海潮之起伏。實較男子爲複雜。此蓋由生殖器之特異構造特異變化有以致之。

第一 婦人生殖器之構造

婦人生殖器之構造。可分爲內外二部。在骨盆外者。曰外生殖器。在骨盆內者。曰內生殖器。外生殖器由小陰脣、大陰脣、陰核、及前庭腺等部組合而成。內生殖器由陰道、子宮、輸卵管、卵巢等部組合而成。其他尿道、輸尿管、膀胱等。乃婦人生殖器中之附屬器官。泌尿器之一部也。

甲、婦人外生殖器

外生殖器在骨盆出口之前。與泌尿器之終末器相一致。在陰道口與小陰脣之間。有薄膜。卽處女膜。

若經一次之分娩。即分裂成爲小片。曰處女膜痕。前庭腺爲陰道口與小陰脣間之小腺。在處女膜之外方。易被淋菌侵犯而發淋病。小陰脣爲皮膚之小皺襞。位於陰道口之兩側。後端終於大陰脣之內側。前端達於陰核之上方。大陰脣爲外陰部左右之皮膚隆起。至春機發動期。則此部陰毛叢生。其前端兩陰脣連合之處。曰前連合。後端曰後連合。其前方有菲薄之橫皺襞。即陰脣繫帶也。陰核爲勃起性之圓形小體。位於小陰脣前端。外包結締組織。與男子之陰莖爲同質異形之物也。

乙、婦人內生殖器

一 陰道 陰道在子宮之下方。爲延長性之肌肉器官。前方爲膀胱、尿道。後方爲直腸。前後兩壁互相接觸。上方爲囊狀。前後有凹陷。即前後陰道穹窿是也。

二 子宮 子宮爲平滑肌之囊狀器官。其形如西洋梨。在小骨盆內。前方爲膀胱。後方爲直腸。兩側爲卵巢、輸卵管。分子宮體、子宮頸、子宮陰道段之三部。體部堅厚。其頂向上隆起。頸部細小。與陰道相連。其卜端有橫裂孔。即子宮外口。子宮陰道段則甚狹小。其橫斷面呈三角形。

三 輸卵管 輸卵管爲管狀之器官。長約八乃至十五厘米。由子宮之角部起。向骨盆壁上行。復折

向下方。至卵巢而終。

四 卵巢 卵巢爲扁平卵圓形之腺狀臟器。司產卵及分泌之作用。在少女時。爲扁平形。至春機發動時。則特別發育。開始排卵。由輸卵管以達於子宮。

第二 女性泌尿器之構造

一 尿道 婦女之尿道。較男子爲短。下方開口於陰道。曰尿道外口。上方開口於膀胱。曰尿道內口。尿道周圍。與陰道之結締組織結合。

二 膀胱 膀胱爲小骨盆內貯尿之肌肉囊狀物。其上部曰膀胱頂。與尿道內口交界處。曰膀胱頸。中間部曰膀胱體。

三 輸尿管 輸尿管爲由腎盂起至膀胱底之粗鬆結締組織所構成之長管。長約二十五厘米。有運動性。專司送尿於膀胱之用。

第三 婦人之特異的生理變化。

婦人之特異的生理變化。可分四期。

甲、少女時代

少女時代。爲生後至春機發動期止之時代。卽女子十三四歲以前之時代也。女子在此期間之生活現象。與男兒無大區別。蓋其生殖器之特殊機能。尙未開始故也。

乙、青春時代

青春時代。自月經初潮起至第一次妊娠前之時代。卽十三四歲至二十歲左右之時代也。本期間內女子之生活現象。較爲複雜。生殖器每月有月經之來潮。卵巢亦開始其排卵機能。而身心上遂發種種之影響矣。

丙 家婦時代 家婦時代。自結婚起至月經閉止期間之時代。卽自二十歲左右至四十五六歲之時代也。此期婦人之生活現象。愈爲複雜。月經以外。更有妊娠分娩產褥等變化。

丁 老年時代 老年時代。自月經閉止期。以至老死之時代。卽四十五六歲以後之時代也。此期婦人之生活現象。又復簡單。生殖器起退行性萎縮。一切之特異變化均行停止。

綜上所述。女子之生活現象。若以圖線表之。少女時代及老年時代爲直線。青春時代及家婦時代。則

如波紋之曲折。若衛生失當。則諸病易生。今分編論述於次。

第一編 少女時代之衛生

第一章 少女時代之衛生

第一 清潔之注意

幼女之陰門、往往因有蟻蟲寄生、而發搔痒。務宜及早醫治。否則日久即成惡疾。此症多由不潔而起。故幼女之外陰部。尤宜保持清潔。時行沐浴。又小兒乳房多豐滿。切忌壓搾以免化膿。

第二 幼女運動時之注意

幼女之生殖器。生後無甚變化。至六歲時。子宮卵巢遂逐漸發育。至月經初潮期。其發育乃最盛。此時衛生。最宜注意。

當月經未來時。男子與女子之衛生。無大區別。至月經已潮。則其衛生方法。大相懸殊。當月經來潮時。最要者即須禁行劇烈運動。

女子在幼年時代。其運動當與男子有同等之注意。若運動不足。則營養不良。營養不良。則發育不盛。

我國女子通常多運動不足之弊。西人拿爾頓氏曰。女子二十一歲至四十歲之間。爲其生殖時期。於此時期。有不能生殖者。實多由於少女時代運動缺乏及患重篤疾病之故。誠哉是言也。少女時代。對於身體各部之營養。能善爲注意。則其生殖器之發育。自亦佳良。欲使營養佳良之道。無他。曰注重運動而已。如跳舞、體操、散步、近程旅行等一切運動。當與男子相等。但過於劇烈。則亦有礙。是不可不慎也。

第二章 初生幼女之疾病及其預防法

第一 幼女之眼病及其預防法

幼女眼病。多爲膿漏眼。因母患淋病。小兒出產時。於產道染其病毒而發。故又名淋毒性結膜炎。俗名風眼。其症狀。紅腫多膿。若不加以適當之治療。遂成盲目。凡小兒之盲目者。多由本症而起。欲預防之。用 Crede 氏法。最爲有效。

Crede 氏預防法 法於小兒初生時。將全身污物。用清水淨洗。以昇汞棉。拭去眼之不潔物。再用五

十倍硝酸銀溶液點眼。而復洗去之。歐美產科醫院。自行本法以來。其原有百分之十八膿漏眼者。竟減至千分之一云。

第二 陰門炎及其預防法

外陰部及陰道。易爲淋毒所侵犯。因之發陰門炎者。比比皆是。初生之女嬰尤甚。往往因襁褓處置失宜。淋毒侵入而發本病。或母體有淋毒附着。接觸兒體。遂受其傳染。故母患淋疾時。宜母子離寢。或倩人保護。卽他人之手。亦禁其接觸幼兒陰門。總之母患淋病。則其小兒之保護。均宜倩人替代。不得已時。亦須將手嚴重消毒。又產母排出之惡露。亦勿使侵及兒體。

此外五六歲幼女之淋疾。多由保姆家族。或乳母之淋疾感染而來。均宜注意。

淋毒性陰門炎。幼兒所患者。與成人無異。決不延及子宮附屬器及腹腔等部。本病發生。則陰門糜爛。若其分泌物傳染及眼。卽發淋毒性結膜炎。

凡養育小兒。總以清潔爲第一義。除淋病外。襁褓之不潔。或大便之處置不宜。亦有惹發陰門炎者。故幼兒之衣服襁褓等。均須十分清潔。拭大便時。宜向後抹去。若向前抹。則便中之大腸菌。易於侵入陰

門。因之發生陰門炎、陰道炎、膀胱黏膜炎、腎盂炎等。

第三章 少女時代之衛生與將來婦人時代之健康

第一 身體之虛弱與不妊症

少女以各種原因致身體衰弱。而生殖器之發育亦因之障礙。其結果至月經應潮之年齡。尙無月經。卽或有之。量亦甚少。且不能受妊。雖偶得孕。必遭流產。

不妊症者。女子結婚後。三四年間不妊之謂也。其原因雖有多種。不能確認其究屬何類。而生殖作用不全。及貧血神經性顏面蒼白營養不良者。易患本症。

生殖器發育不良。則其他部發育。亦有因之而不良者。故發育不良之少女。健身法不可不格外講求也。講求健身之法。必須富有毅力。作事起居。飲食睡眠。均須有一定之規則。食物取其富有營養分。而易於消化者。運動合其體格而行之。虛弱者運動不宜過度。一覺疲倦。卽須停止。最好於每日午前午後。運動一二次。若不能到室外運動。則室內運動。決不可少。每日排便一次。便閉者以成熟菓實。和糖

煮服。頗爲相宜。此外以柔軟蔬菜，供爲食用。家庭富有者，行山間或海邊之轉地療法，亦頗相宜。又每日以乾或溼手巾，磨擦全身，使其血行旺盛，亦爲上策。

第二 對於將來妊娠分娩時之注意

少女強壯法。對於生殖問題之重要理由，已如上述。然猶有未足者。蓋女子自十五歲月經來潮後，設早嫁者，卽有受妊、分娩、育兒、教子之責任。加之家務繁劇，因而女子身心之發育，不得不較男子爲早也。

女子至受妊分娩等時期，身體上卽起劇烈變化。如血液循環轉強，呼吸作用轉盛，排洩機轉亦然。且因妊娠分娩，而腹壁肌肉及骨盆底，遂起一種變化。其精神神經，亦大受影響。在健康女子，自有抵抗能力。衰弱女子則往往因此而誘發種種疾患。故於妊娠分娩之際，恆可判別女子之健康與否也。通常女子，經一次分娩後，卽致一時的，或永久的，因精神肉體，受其摧折，而不能恢復原狀，以致於衰弱者有之。虛弱女子，因受妊分娩之後，肌肉之抵抗力愈弱，其生殖器位置變常，發生重大之苦痛者頗多。此皆由少女時代營養不注意之所致也。夫妊娠分娩，本女子生理之自然現象，無所害也。其時若

發身心影響及各種疾患。實幼女時代不講衛生所致耳。故幼女時代之講求衛生。即所以謀將來姪
娠分娩時之幸福也。

第三 便秘之預防

甲 便秘原因及其障礙

女子較男子易起便秘。推其原因。大抵由於腸之動作不良。腸之動作不良。實由於運動缺乏。故新陳
代謝不旺盛者。即有便秘之症。且腸富有習慣性。若腸內壅積。而抑制其排洩。即成便秘。此種便秘。於
少女時代。易成習慣。故有此習慣者。不可不預防之。

習慣性便秘之症狀。爲頭重、頭痛、眩暈等。其胃因反射作用。而消化不良。蓋因宿便分解。發生異常物
質。被血行吸收。遂發上述不快之症狀。此外生殖器官。亦有重大之影響。豈可不及早預防之乎。

通常女子運動。實較男子爲少。而富裕者。食必珍饈。蔬菜野菜。殆在擯棄之列。且因運動缺乏。食量減
少。蔬菜野菜等粗味食品之攝取愈減。而便秘之養成亦愈甚矣。又吾國中等以上之家庭。食無定時。
零點糖果。隨意取入。而少女爲尤嗜。因之正規之食量大減。營養不良。腹部膨脹。均爲養成慢性便秘

之原因。此種少女。稍動即倦。遂止正當之運動而不爲。於是營養愈劣。身體愈弱。遂致造成或種原因。由或種原因。又造成或種結果。因果相承。必至陷於荏弱不振矣。

乙 便秘之預防及其療法

慢性便秘之預防。於治療上頗爲重要。凡少女務具有運動之方針。養成良好之身體。如散步、跳、舞、柔軟體操、工作等、各種運動。均須適當行之。蓋運動不宜太過。務以適於己之體格爲宜。

便秘預防。以養成一定排便時間爲最要。例如每日晨起或夜間。不論其有否便意。必須如廁。行之日久。即能養成一定排便時間之習慣。是不可不注意及之。凡有習慣性便秘者。宜多食植物性食品。若食肉多量者。蔬菜更宜多食。此外菓食。如林檎、葡萄、桃、李、米粉、麥粉。用之合度。亦頗相宜。酒、茶、咖啡。刺戟胃腸。以不用爲是。牛乳製品。用之得宜。能使腸蠕動佳良。於便秘頗有效云。

第四 睡眠之注意

少女之睡眠。當有一定之時間。切勿過遲過早。失其常度。且須另製睡衣。專供睡眠之用。並應時加洗滌。以清潔爲要。睡時所用被褥。不得過於溫暖。致養成感冒之素因。其所解脫衣服。亦當掛諸架上。使

日間皮膚呼吸時所含炭氣。放出空中。萬不可任意拋置臥牀。致炭氣充塞其間。以礙皮膚之營養。至寢室之應使光線充足。空氣流通。自不待言矣。

第四章 婦人職業生活之於健康

第一 職業生活及於婦人健康之影響

世界日進文明。則女子之交際愈廣。而職業生活及外界刺激。隨之增多。於是精神體力之消耗亦日甚。故女子之攝生。自當格外講求矣。

女子於月經來潮時。精神過勞。易致身體衰弱。生殖器之發育。亦常被障礙。故不可不注意之。安逸身心。此經期衛生之大要也。

女子一受高等教育。即從事於專門職業。必致身心兼勞。故女子須於生殖器發育完成之後。方可從事專門職業。

女子與男子作同等之職業。而互相競爭。固為現今潮流之趨勢。然女子之體格精神。因諸種之關係。

實較男子爲弱。若不顧勞瘁。盡心力而爲之。終至精神困憊。身體衰弱。陷於不良之狀態。故女子之職業生活。務合其體格。審其能力而爲之。方爲適宜。而無礙其健康也。況女子出嫁後。卽須受妊分娩育兒教子。整理家務。若能負此職任而無勞貸之慮。則女子之天職。實已盡矣。又何必復與強健男子相角逐而自戕其身心哉。若自度體格。自審能力。尙能參加政治職業等之事業。固爲社會之所希望。而對於自身之衛護。亦不可不充分慮及之也。

第二 少女在校之衛生

學校雖爲勞神勞力之地。然入校者。無論男女。苟善攝生。則獲益自多。其對於形體。似無意外之慮也。但男女之構造不同。生理大異。於是女性一方面。時或有勞神勞力。而爲衛生上所不許者。月經來潮之期也。蓋月經來潮。非特體質有變。卽精神上。亦大異尋常。故此時。當禁止劇烈運動及過度之勞神。蓋月經雖爲女性自然之現象。但以來潮時。有害於生理正當的機能。故此時雖非患病。亦不能稱爲健康。既非健康。自當從事於休養矣。我國醫學尙幼稚。衛生之道既未備。而負教責者。亦不復顧學生之荏弱。而專以成績爲前提。偶有低劣。苛責隨之。抑知成績之優劣。當視學生之體質爲標準。體質強

者。固不能任其優游。體質弱者。或月經來潮時。神經衰弱。蓋有不能悉心研究之苦衷。則其成績之低劣。當視其所致之原因。而曲加寬宥。豈可概加嚴厲。致貽人以後患哉。此女學教師之宜深注意者也。我國女校校醫。往往以男子充之。揆諸實際。雖無阻礙之可言。但爲習俗所狃。女子患病。每不願揭隱詳告。而吞吐其辭。於生殖器病爲尤甚。故女校校醫。男子究不及女醫之體貼入微。蓋任用女醫。匪特患病者。無隱匿抱羞之意。卽如月經等。女醫身受經驗。對於女生。尤能體貼入微也。

第二編 青春時代之衛生

第一章 月經之生理

第一 續發性生殖的特徵

女子當初生時。身體即較男子爲短小。表面初無何等之區別。至五六歲。外觀上即有種種女子之表情。此即女性續發性之特徵。

女子發育。較男子爲早。其女性特徵。於生殖器成熟期。尤有顯著之變化。即骨骼及全身比例之變更。如骨盆較幼時爲闊。肩胛胸部亦寬。而腰部則纖細。此即女子之體格也。一面乳房膨大。皮下脂肪增加。全身豐滿。此又女子續發性生殖的特徵。尤爲顯著之點也。此外同時內外生殖器發育旺盛。精神亦起變化。女子生殖器發育完全之時。曰春機發動期。其著明之特徵。爲月經之來潮。

第二 月經之來潮

甲 月經之現象