

哈佛 家庭医学全书 女性健康手册

主编 [美] 安东尼·L·科马罗夫
译者 李政 黄琳 吴卉卉 李梅
许宗瑞 李立 付颖 巩玮婧
改编 卫兵 詹磊

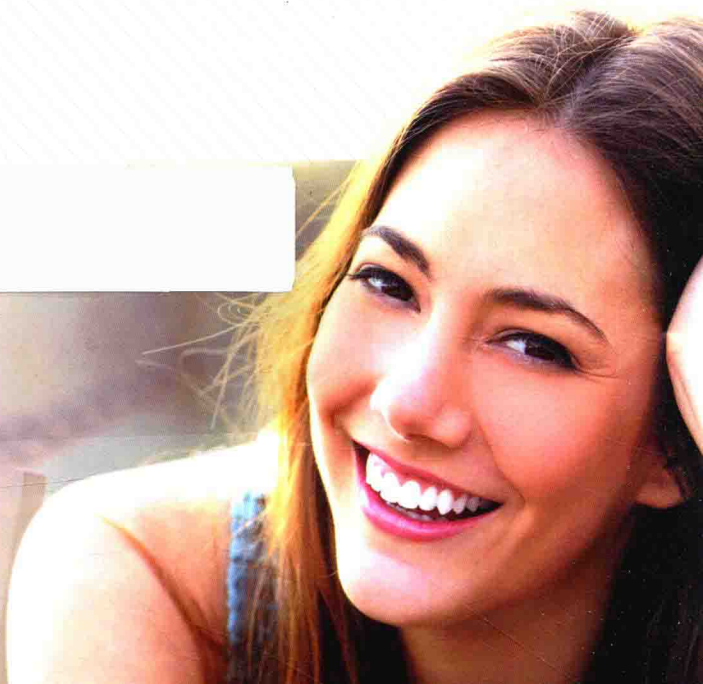
本书是由世界知名的美国哈佛医学院 160 多位专家共同精心编写，
是众多著名专家多年医学工作经验的总结和智慧的结晶。

- 全面解读人体各类疾病症状
- 给出行之有效的诊断与治疗方案
- 介绍家庭康复护理与保健常识

Harvard Health Publications



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



HARVARD
MEDICAL SCHOOL
FAMILY HEALTH GUIDE

哈佛 家庭医学全书 女性健康手册

主编 [美] 安东尼·L. 科马罗夫
译者 李 政 黄 琳 吴卉卉 李 梅
许宗瑞 李 立 付 颖 巩玮婧
改编 卫 兵 詹 磊

Harvard Health Publications



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:12161628

图书在版编目(CIP)数据

哈佛家庭医学全书. 女性健康手册 / (美) 安东尼·L. 科马罗夫主编; 李政等译; 卫兵, 詹磊改编. --合肥: 安徽科学技术出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5337-7129-4

I. ①哈… II. ①安…②李…③卫…④詹…
III. ①家庭医学②女性-保健-手册 IV. ①R499②R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 016055 号

Copyright [1999, 2005] by Harvard University. All rights reserved.
Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC
(www. ca-link. com)

HAFO JIATING YIXUE QUANSHU
NÜXING JIANKANG SHOUCHE

哈佛家庭医学全书 女性健康手册

主编 [美] 安东尼·L. 科马罗夫
译者 李政等 改编 卫兵 詹磊

出版人: 丁凌云 选题策划: 丁凌云 责任编辑: 王 镇

责任印制: 廖小青 封面设计: 王 艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 20

字数: 328 千

版次: 2017 年 7 月第 1 版

2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7129-4

定价: 48.00 元

版权所有, 侵权必究

主 编

安东尼·L.科马罗夫
哈佛医学院博士、内科教授,布莱根妇
科医院主任医师

副主编

斯图尔特·B.木什林
哈佛医学院博士、内科助理教授,布莱
根妇科医院医师

艾萨克·希夫
哈佛医学院博士,麻省总医院文森特妇
产科主任

亨利·H.伯恩斯坦
哈佛医学院博士、小儿科副教授,儿童
医院初级护理中心主任

编委会成员

杰里·阿旺
哈佛医学院博士、内科副教授,布莱根
妇科医院药物流行病学和药物经济学
科主任医师

亨利·H.伯恩斯坦
哈佛医学院博士、小儿科副教授,普通
小儿科副主任医师,儿童医院初级护理
中心主任

爱丽丝·Y.常
哈佛医学院博士、临床内科讲师,哈佛
朝圣者医疗保健院医师

萨拉·福尔曼
哈佛医学院博士、小儿科讲师

穆里尔·R.吉利克
哈佛医学院博士、内科助理教授,希伯
来老年康复中心成员,贝斯伊萨莉尔执
事医疗中心成员

苏珊·哈斯
哈佛医学院博士、组织行为学硕士,妇
产科、生殖生物学助理教授;哈佛先锋
医疗联盟主席;布莱根妇科医院妇产科
主任

塞丽娜·P.科尼格
哈佛医学院博士、内科讲师,布莱根妇
科医院医师

爱德华·马肯托尼欧

哈佛医学院内科讲师,希伯来老年康复中心质量保证和结果研究部主任

马丽卡·乔伊·马歇尔

哈佛医学院博士、内科及临床小儿科研究员,麻省总医院医师,布莱根妇科医院医师

维多利亚·麦埃维

哈佛医学院博士、小儿科助理教授,西马萨诸塞州总医院医疗主任,综合医学联盟小儿科主任,麻省总医院医师

西尔维娅·麦基恩

哈佛医学院博士、内科讲师,布莱根妇科医院医师、服务部医务主任

芭芭拉·优子

哈佛医学院博士、内科讲师,剑桥医院医师

苏珊·波克尔

医学博士,美国医学遗传学院专家委员,哈佛医学院临床小儿科助理教授,哈佛先锋医疗联盟遗传科主任医师,麻省总医院遗传临床科主任

南希·A.里戈蒂

哈佛医学院博士、内科助理教授,麻省总医院医师

罗伯特·H.什莫灵

哈佛医学院博士、内科助理教授,贝斯伊萨莉尔执事医疗中心主席及副主任医师

哈维·B.西蒙

哈佛医学院博士、内科副教授,麻省总医院医师,麻省理工学院健康科技学院成员

威廉·C.泰勒

哈佛医学院博士、内科副教授,W. B.城堡学会副研究员,贝斯伊萨莉尔执事医疗中心普通内科医师及初级护理

罗恩·M.沃斯

哈佛医学院博士、急诊医学系内科副教授,布莱根妇科医院急诊科主任

罗伊·D.威尔克

哈佛医学院博士、内科讲师,布莱根妇科医院第一内科医务主任

哈佛医学院是世界著名的护理及健康研究基地，根据 200 多年的积累和沉淀，哈佛医学院组织了 160 余位专家精心编撰了《哈佛家庭医学全书》。此书是哈佛医学院至今出版的唯一一本家庭健康全书，在美国被誉为家庭必备的“健康圣经”。2014 年，我社从美国西蒙舒斯特公司引进出版了《哈佛家庭医学全书（上、下册）》，上市不久就凭借其“权威、全面、实用”的特点，成为我国三大畅销家庭医学全书之一。

针对我国家庭健康理念和阅读习惯，安徽科学技术出版社邀请了数十位国内知名医学专家和健康保健专家，对《哈佛家庭医学全书》进行再创作，分别推出了面向特定人群的《哈佛家庭医学全书·儿童健康手册》《哈佛家庭医学全书·女性健康手册》《哈佛家庭医学全书·中老年健康手册》，为人生不同阶段的健康保驾护航。

《哈佛家庭医学全书·儿童健康手册》围绕儿童生长发育的不同特点和重点介绍了儿童自我保健的基础知识、不同时期儿童的健康发育情况、儿童常见急症的应急处理方法、儿童常见疾病的诊断方法以及家庭在第一时间如何护理的详细知识，为千千万万的父母提供科学而实用的儿童生长护理宝典，帮助父母轻松抚育儿童健康成长。

《哈佛家庭医学全书·女性健康手册》围绕女性健康而展开，主要介绍了有关女性健康的基础知识、女性自我保健知识、女性的情绪障碍和行为、整容手术和再造手术、妇科常见病、多发病以及家庭护理的详细知识，旨在为广大女性的健康保驾护航。

《哈佛家庭医学全书·中老年健康手册》围绕着如何保持健康这一主题全面介绍了中老年健康和自我保健的常识、家庭用药常识、老年人的看护和护理；深度剖析了上百种常见中老年疾病的病因和发病症状，提供了相应的家庭治疗和康复护

理的方法,评估了一些疾病所采取的不同治疗方法各自的益处和风险;概括了医院诊断疾病的过程,回答了医生没有时间告诉我们的许多“为什么”,以及身体检测、实验室检测的作用,检测前的准备和检测过程中的注意事项,细说了常规体检各项指标项的作用及表现,旨在为广大中老年朋友的健康保驾护航。

《哈佛家庭医学全书·儿童健康手册》《哈佛家庭医学全书·女性健康手册》《哈佛家庭医学全书·中老年健康手册》是一套专为中国人打造的家庭健康丛书,图文并茂、系统权威、通俗易懂,是家庭必备的“健康圣经”。希望本书能够帮助读者建立正确的健康理念和科学的生活方式,并祝愿每一位读者越来越健康。

001 自我保健

- 001 健康检查与医学研究
 - 001 如何保持健康
 - 002 对医学研究的解释
 - 002 研究规模
 - 002 控制偶然性
 - 003 研究期限
 - 003 研究的类型
 - 004 预防措施的选择性益处
 - 005 筛查:阳性与阴性
- 007 饮食与营养
 - 007 水
 - 007 碳水化合物
 - 007 纤维素
 - 011 脂肪
 - 012 蛋白质
 - 012 维生素和矿物质
 - 013 婴幼儿
 - 013 处于经期的女性
 - 013 孕期或准备怀孕的女性
 - 013 哺乳期妇女
 - 013 更年期妇女
 - 013 素食者
 - 014 普通成年人
 - 015 抗氧化剂
- 023 避孕及安全性行为
 - 023 激素类避孕药
 - 024 激素注射
 - 024 激素植入
 - 025 避孕药
 - 025 迷你避孕药
 - 026 事后避孕药
 - 026 阻隔避孕药
 - 026 男用避孕药
 - 027 杀精剂
 - 027 女用安全套
 - 028 子宫帽
 - 028 避孕膜
 - 029 其他避孕方法
 - 030 结扎
 - 032 安全性行为
- 032 体检和筛查
 - 032 自我检查
- 034 家庭医学检查
 - 034 血液胆固醇检测
 - 034 大便隐血检测
 - 035 测试马桶中的水是否有血
 - 035 妊娠测试
 - 040 排卵测试
 - 040 血糖测试
 - 040 血压测试

041 症状图

041 如何使用症状图

- 041 分类
- 041 找到正确的图
- 041 如何使用
- 043 复发性腹部疼痛
- 046 严重或突发性腹部疼痛
- 049 恶心或呕吐
- 051 直肠出血
- 053 无缘由体重增加
- 056 无缘由体重减轻
- 059 痛经
- 061 经量过多

064 月经不调

- 067 经期之间出血
- 070 更年期后出血
- 071 乳房肿瘤
- 073 乳房疼痛
- 075 尿中带血(女性)
- 077 尿失禁(女性)
- 079 尿痛或尿频(女性)
- 081 外阴溃疡、肿块或疼痛
- 084 阴道分泌物、阴道发痒或刺痛

086 药物使用指南

086 药物基本常识

- 087 为什么人们对药物产生的反应会不同
- 087 药物与食品之间的相互作用
- 090 药物安全性问题
- 090 非处方药的不良反应

090 处方药的不良反应

- 092 药物相互作用
- 092 药物过敏
- 092 药物治疗与日照
- 092 替代疗法
- 093 药物成瘾

096 女性健康

- 096 女性生殖系统
- 099 女性需要做的检查
 - 099 宫颈活检
 - 099 阴道镜检查
 - 099 子宫内膜活检
 - 099 卵泡刺激素和黄体生成素血液测试
 - 100 宫腔镜检查
 - 100 乳房X射线片检查
 - 100 宫颈刮片检查和人类乳头状瘤病毒检查
 - 100 盆腔、阴道及胸部的超声波
 - 101 真菌和毛滴虫试验
- 101 月经
 - 101 经期卫生
 - 103 经期暂停
 - 104 月经过多
 - 104 经期不规律
 - 105 痛经
 - 106 经前综合征
- 107 绝经期
 - 108 激素疗法
- 119 乳房
 - 119 乳腺炎和乳腺脓肿
 - 122 乳房肿块
 - 126 乳腺癌
 - 127 乳头疾病
- 129 外阴
 - 129 前庭大腺囊肿和脓肿
 - 129 外阴癌
- 130 阴道
 - 130 阴道感染
 - 131 阴道炎
- 132 子宫颈
 - 132 异常的宫颈刮片检查结果
 - 133 宫颈癌
 - 137 宫颈息肉
 - 137 宫颈腺囊肿
- 137 子宫
 - 137 子宫内膜癌
 - 139 子宫内膜异位症
 - 142 子宫肌瘤
 - 144 子宫脱垂
 - 144 后倾的子宫
 - 145 盆腔炎

- 145 卵巢和输卵管
 - 145 卵巢癌
 - 148 卵巢囊肿
 - 149 多囊卵巢综合征
 - 150 原发性卵巢功能衰竭
- 151 性
 - 151 避孕及性病
 - 151 性治疗

- 151 同性恋和双性恋
- 152 女性性功能问题
 - 152 性欲缺失
 - 152 性高潮问题
 - 153 性交疼痛
- 153 女性和暴力
 - 153 家庭暴力

155 行为及情绪障碍

- 156 治疗
- 156 治疗种类
 - 156 心理疗法
 - 158 认知疗法
 - 158 行为疗法
 - 159 集体或家庭治疗
 - 160 药物治疗
 - 160 生物反馈疗法
 - 160 放松疗法
 - 160 电休克疗法

- 161 情绪障碍和焦虑症
 - 161 抑郁症
 - 164 抗抑郁药
 - 167 惊恐症
 - 168 恐惧症
 - 169 季节性情绪失调
- 169 精神病
 - 170 精神分裂症
- 172 其他行为及情绪障碍
 - 172 药物成瘾和滥用

175 整容手术和再造手术

- 175 皮肤概述
- 176 整形手术
- 177 胸部

- 177 丰胸
- 182 乳房上提
- 183 缩乳

- 184 面部
 - 184 面部提拉
 - 185 眼睑整容术
 - 187 前额提拉
 - 188 鼻整形术
- 190 皮肤
 - 190 激光换肤术
 - 190 激光换肤
- 192 去瘢痕手术
- 192 化学换肤
- 194 软组织填充剂
- 195 手术修复瘢痕
- 196 植发手术
- 198 美体
 - 198 腹部整形术
 - 199 抽脂

202 泌尿系统

- 205 尿路感染与炎症
 - 205 膀胱炎
 - 208 尿道炎
- 208 肾盂肾炎
- 209 间质性膀胱炎

211 内分泌失调

- 211 激素的作用机制
 - 212 正反馈和负反馈
 - 212 激素和激素受体——钥匙和锁
 - 212 下丘脑：控制腺体
- 213 激素缺乏的治疗
- 213 糖尿病
 - 213 糖尿病概述
 - 217 糖尿病并发症
 - 221 感染
- 224 患糖尿病后如何保证生活质量
- 224 低血糖(血糖过低)
- 227 甲状腺疾病
 - 227 甲状腺功能亢进
 - 228 抗甲状腺药
 - 229 放射性碘治疗
 - 229 手术疗法
 - 229 甲状腺功能减退
 - 231 甲状腺结节

- 232 甲状腺炎
- 233 甲状腺癌
- 233 甲状腺未分化癌
- 234 甲状旁腺紊乱疾病
 - 234 甲状旁腺功能亢进症
 - 235 甲状旁腺功能减退症
- 235 代谢失调紊乱
 - 235 超重和肥胖
- 239 肾上腺疾病
 - 239 肾上腺皮质功能减退
 - 240 醛固酮增多症
 - 240 库欣综合征 (皮质醇增

- 多症)和库欣病
- 241 嗜铬细胞瘤
- 242 垂体疾病
 - 242 肢端肥大症和巨人症
 - 242 尿崩症
 - 243 垂体功能减退
 - 244 垂体瘤
- 245 超级激素
 - 245 生长激素
 - 245 脱氢表雄酮
 - 245 褪黑素

247 感染和免疫系统疾病

- 247 病毒感染
 - 247 艾滋病病毒和艾滋病
 - 248 HIV对人体的影响
- 252 性病
 - 252 软下疳
 - 252 生殖器疱疹

- 253 生殖器疣
- 253 淋病
- 254 衣原体
- 256 预防性病
 - 256 非淋菌性尿道炎
 - 256 梅毒

258 不孕不育、怀孕和分娩

- 260 不孕不育
 - 260 不孕症的原因
 - 260 女性不孕问题

- 260 女性不孕的检测和治疗
- 265 体外受精
- 269 怀孕

- 269 怀孕的准备
- 270 产前保健
- 272 产前检查和遗传学疾病
- 272 羊膜穿刺术
- 273 “三屏”(增强甲胎蛋白)测试
- 274 绒毛取样
- 275 超声波检查
- 275 胎儿心率监护
- 275 B组链球菌检测
- 275 Rh不相容测试
- 276 选择医生
- 278 选择出生地点
- 278 堕胎
- 278 手术堕胎
- 279 非手术(医疗)流产——服用堕胎药
- 279 胚胎和胎儿发育
- 280 怀孕的常见不适
- 280 腰背疼痛
- 280 牙龈出血
- 280 呼吸困难
- 280 便秘
- 281 头晕
- 281 疲劳
- 281 食物渴求
- 281 尿频
- 282 胃灼热
- 282 痔疮
- 282 尿失禁
- 283 孕吐
- 283 皮肤改变
- 283 妊娠纹的防治
- 284 睡眠问题
- 284 鼻塞
- 284 阴道分泌物
- 285 静脉曲张
- 285 水潴留
- 285 孕早期的严重问题
- 285 流产
- 286 宫外孕
- 288 孕中期的严重问题
- 288 贫血
- 288 细菌性阴道炎
- 288 妊娠糖尿病
- 288 宫颈闭锁不全
- 289 前置胎盘和胎盘早期剥离
- 290 尿路感染
- 290 孕晚期的严重问题
- 290 羊水异常
- 291 出血
- 291 先兆子痫和子痫
- 291 高血压

- 291 胎儿发育不良
- 292 胎儿过度成熟
- 292 胎膜早破
- 292 早产
- 293 胎位异常
- 293 分娩
 - 293 分娩的迹象
 - 294 产程
 - 295 胎儿监护
 - 298 剖宫产
 - 299 产钳助产
 - 299 胎头吸引术
 - 299 产程停止
 - 300 引产
 - 300 产后感染
 - 300 产后出血
 - 301 胎盘滞留
 - 301 新生儿包皮环切术
 - 302 分娩后的一些变化

自我保健

健康检查与医学研究

● 如何保持健康

有关如何保持健康的信息是否难以找到? 答案应该是否定的。电视、报纸、杂志、网络等, 都为我们提供了大量与饮食、锻炼以及各种疾病检查相关的新理论、新说法。热心的朋友和家人也

会劝我们接受他们的保健方法。

妇科涂片及乳房检查, 像阿司匹林、维生素、矿物质补充剂等预防性药物, 有关饮食、锻炼等的建议, 新型中药制剂以及各种替代疗法, 面对这些, 我们应如何选择? 单是决定采用哪种建议

平均寿命

以下为黑人、白人中男性和女性在不同年龄段, 预测的平均可存活年限(美国人口普查局1994年数据)。如一位30岁黑人女性可以再活46年到76岁。同岁的白人女性可再活50年, 到80岁。一般来说, 白人的寿命比黑人长, 而女性又比男性长。

年龄	白人		黑人	
	男性	女性	男性	女性
出生	73	79	65	74
20	54	60	47	55
30	45	50	38	46
40	36	41	30	37
50	27	32	23	28
60	19	23	16	20
70	12	15	11	14
80	7	9	7	8

就得花费一番工夫，更别说真正实施了。

其实从朋友和媒体那里获得的建议中，有许多都是未经证实的。在过去50年中，科学家已研究发现了多种保持健康、延长寿命的方法。而这些方法也已被证明确实有效，而在像美国这样的发达国家，民众的平均寿命在20世纪延长了60%。

本章将向读者介绍医学研究成果，指导人们如何保持身体健康。本章还将告诉读者如何了解自己的健康，让读者少走弯路，节省更多的时间，享受健康带来的愉悦。

●对医学研究的解释

为确定健康的生活方式、化验及疗法的价值，医生会做各种研究。不同研究的结果不同，而同一课题的不同研究，其结论也不一定相同。若遇到新的研究成果，我们须了解研究的过程，据此评估该研究成果的可信度。

研究结果的可信度受很多因素影响。

●研究规模

被试者越多，研究结果适用范围越广泛。

原因有二。首先，由于人与人之间有差异，一项研究的被试者越多，研究结果适用范围越广。其次，被试者越多，结果偶然性越小。

不过，即使是几千名被试者参加的大型研究，也会有缺陷，而有时极小型的研究，其结果也能引起科学家的注意。

●控制偶然性

偶然性会影响任何研究的结果。假设某项研究发现，每天服用维生素片能延长寿命，医生在断定每天服用维生素片延长寿命前，须弄清楚研究结果是否存在偶然性。

医生须了解清楚研究结果（比如寿命延长）是不是偶然产生而非每日服用维生素的结果。统计检验可帮助医生加以辨别。一般来说，若偶然性低于5%，其研究结果就有效（即“具有统计显著性”）。

在有些情况下，统计显著性的临界值很低，为1%。一般来说，一项研究被试者越多，接受治疗和未接受治疗的被试间差异越可能具有统计显著性。因此研究规模可以控制结果的偶然性。

反之亦然，若研究发现每日服用维生素可以延长2个月的寿命，但统计检验发现结果不具备显著性，医生在断定每天服用维生素无法延长寿命前，须做另一种统计检验。

医生需考虑这样的可能性：每日服用维生素对延长寿命可能有益处，但是研究规模太小，无法得出这种结果。

总之，有时研究的积极结果是偶然出现的。而有的时候，有些研究结果看起来是消极的（因为结果不具有统计显