

名医百家谈

女性健康全周期

上海市医学会
上海市医学会妇产科专科分会
上海市医学会妇科肿瘤学专科分会
上海市医学会围产医学专科分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017



上海科学技术出版社

名医百家谈

女性健康全周期

上海市医学会
上海市医学会妇产科专科分会
上海市医学会妇科肿瘤学专科分会
上海市医学会围产医学专科分会 组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

名医百家谈: 女性健康全周期/上海市医学会组编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2018. 6

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978-7-5478-4014-6

I. ①名… II. ①上… III. ①女性—保健—基本知识

IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 085998 号

名医百家谈

女性健康全周期

上海市医学会

上海市医学会妇产科专科分会

上海市医学会妇科肿瘤学专科分会 组编

上海市医学会围产医学专科分会

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 11.5

字数: 170 千

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-4014-6/R·1626

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

花季少女的月经初潮、成熟女性的意外怀孕、新手妈妈的孕产哺育、中老年女性的烦心更年期,无论女性的哪一个时期、哪一种疾病,都离不开妇产科——这个为女性而存在的专有学科的呵护。痛经、多囊卵巢综合征、宫颈炎等妇科疾病,影响着很多女性朋友的日常生活;避孕、流产、不孕等问题也成为不少育龄女性朋友的困扰;面对宝宝的养育问题,许多新手妈妈更是一筹莫展。妇产科医生作为广大女性朋友的健康守护人,每时每刻都在为她们的健康保驾护航。

本书由上海市医学会妇产科专科分会、妇科肿瘤学专科分会、围产医学专科分会的专家联合编撰,囊括女性健康全周期的各种常见疾病,内容丰富全面,语言通俗易懂,表达方式活泼有趣。这样一本“接地气”的科普书籍,可以让广大读者简单轻松地理解妇产科方面的常见医学问题,帮助广大女性朋友避免因不了解、不重视而延误最佳治疗时机的遗憾。

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》这一佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光

会长

2017 年 5 月

前言

二十年前,我还是一个小医生,几乎每次门诊都会碰到因就诊延误而丧失最佳治疗时机的患者。每每此时,心里五味杂陈。

二十年后,我依旧坐诊看病、手术、查房。然而患者健康意识的觉醒,对自身健康的关注以及对于疾病的认知,已远远超越彼时。欣喜之余,也有隐隐的担忧——网络普及的背景下,患者获取医学科普知识的途径呈“百度化”,一知半解、自相矛盾、过度焦虑、钻牛角尖,这都让我强烈感受到物质生活提升以后,大众对于健康的无限渴望以及对于医学科普知识的强烈需求。不禁感觉责任重大,更意识到传播正确的医学科普知识,我们责无旁贷!

我曾发现阅读过科普知识的患者在就诊过程中与医生的互动更具针对性,医生在解释上所花的时间减少将近一半!换言之,在进行了前期有效的医学普及之后,医生的工作效率可以成倍增加!这让我对医学科普这件事有了全新的认识——助人者自助。医学科普不再只是一项附属品,它极有可能成为可以走上疾病诊疗“前台”的“未来主角”,我们必须重视!

纵观上海市医学会百年创建之路,也始终将医学科普放在很重要的位置。这是一种坚持,更是一份责任。古训便有“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病”的思想。医学科普的最终目的就是让老百姓通过科普“治未病”。这从王淑贞教授在新中国成立初期就倡导的下工厂、进社区推行宫颈癌筛查这一做法,便可知其端倪。半个多世纪前,医学大师便以身体力行告诉了我们,科普是贴近百姓、防患于未然的最好方式。可见,医学科普应该成为医生的社会责任。

打造“健康中国”亟需推进靠谱的“医学科普”,妇产科人同样义不容辞,这是回馈社会最质朴的方式,也是本书创作的初衷。我们集结了三个分会的优质专

前言

家资源,从选题、内容、结构以及板块上做了精心的策划。每一个选题都来源临床、关注民生、贴合社会热点,注重科学性、通俗性、实用性和趣味性。令我感动的是,平日里忙碌于工作的专家、教授不计较得失,纷纷放下案头工作,加入了科普创作的队伍。当然医学科普的过程并不如我们想象中那样简单。援引一位医学“大咖”在科普创作中的感慨:“医学科普一定要‘接地气’,让患者看得懂、记得住、能信服的科普才是好科普。这是一种能力。”专家们为了准确表述,如同对待SCI论文一样逐字推敲、查阅文献;他们绞尽脑汁以最浅显易懂的语言让读者明白晦涩难懂的医学术语,他们尝试用最恰当的比喻形象地描述疾病形成的机制。创作的热情高涨,创作的艰辛不言而喻,创作中的精益求精也历历可数。“勿以善小而不为”,难道这不是一份医者情怀吗?唯有心系患者之人,才能如此胸怀大爱。

本书涵盖普通妇科、妇科肿瘤以及围产医学,囊括女性健康全周期的各种疾病,分为“读经典”和“问名医”两大部分,内容丰实、深入浅出、紧扣热点。参加本书编写的人员均来自本市专业医疗机构的妇产科,他们学问渊博、经验丰富、造诣精深,以严谨务实的科学态度、通俗易懂的表达手段、实用有趣的表现形式,将医学与文学、医学与艺术、医学与人文相结合,展现出了新时期医学科普的魅力。在此,对于为本书编撰做出宝贵贡献的参编人员以及单位致以衷心的感谢!希望这本书能够为大众所喜爱,并真正发挥“助力健康”的作用。

源梦百年,聚力同行;健康中国,科普惠民。谨以此书作为献礼祝贺上海市医学会成立100周年,此乃民生之所愿,乃健康中国之实践,是为序。

复旦大学附属妇产科医院党委书记
上海市医学会妇产科专科分会主任委员
华克勤

2017年12月

目录

CHAPTER ONE

读经典

1

小 女 人 的 那 些 事	003
一、避孕,你该知道的那些事	003
二、怎样选择适合自己的避孕方法	006
三、既避孕又治病的节育环——曼月乐	008
四、爱,不冒险——避孕药的前世今生	011
五、避孕环也有“保质期”,取和放的时间有讲究	013
六、怎样的人工流产“最放心”	014
七、手术流产和药物流产怎么选	017
八、反复自然流产,原来是母亲“不认”宝宝	019
九、那些形形色色的阴道炎	021
十、善变的宫颈	024
十一、如何正确对待“宫颈糜烂”	025
十二、了解盆腔炎性疾病,保障妇女生殖健康	026
十三、沉默的生育“杀手”——生殖道结核	028
十四、如何远离性病	030
十五、搞定“大姨妈”要趁早	032
十六、貌似正常的“生理周期”,暗藏“杀机”	034
十七、非经期阴道流血背后可能隐藏的危险	036
十八、子宫内膜增生症,“刮”不如“防”	037
十九、她为何会长胡须	039
二十、“多囊”怕什么,管住嘴、迈开腿	041
二十一、对抗多囊卵巢,需要贯穿一生	043
二十二、不同时期多囊卵巢综合征的特征	045
二十三、“大姨妈”来了,你还在忍“痛”度日吗	048
二十四、子宫内膜异位症的“七大信号”	050
二十五、你的子宫内膜“迷路”啦	053
二十六、如何对付“不安分”的子宫内膜	055
二十七、“巧克力囊肿”的自我判断和专业诊断	056

二十八、痛得让人想自杀的子宫腺肌病	057
二十九、不孕不育患者纠结的促排卵药物	059
安 心 妈 咪 和 健 康 宝 贝 	061
三十、二孩妈妈的孕期体检计划	061
三十一、脐带异常是否会致命	064
三十二、关于“坐月子”的那些事	066
三十三、母乳是新生儿的最佳保护	068
三十四、多方合作,让早产儿获得健康未来	070
三十五、轻松驾驭婴儿湿疹	072
三十六、一孕“傻”三年,究竟“傻”在哪儿	074
平 稳 过 渡 更 年 期 	076
三十七、更年期到底用不用激素	076
三十八、更年期雌激素治疗之误区	078
三十九、不断发展的妇科微创手术理念	080
四十、腹腔镜在女性盆底修复术中的应用	082
四十一、全新手术方式,为子宫腺肌病患者保留子宫	084
四十二、大笑时,她为何感到尴尬	085
四十三、预防盆底松弛,从生活细节做起	087
妇 科 三 大 癌 知 多 少 	089
四十四、宫颈癌前兆早知道	089
四十五、浸润性宫颈癌患者也有机会保留生育功能	091
四十六、妇科恶性肿瘤可以预防	093
四十七、宫颈癌放疗的“前世今生”	095
四十八、新检测手段减少卵巢癌漏诊	098
四十九、捕捉卵巢癌的蛛丝马迹	100
五十、卵巢癌的高危因素及预防	102
五十一、卵巢癌会遗传吗	104
五十二、遗传性卵巢癌基因检测的秘密	105
五十三、卵巢肿瘤和肿瘤标志物	107
五十四、如何面对卵巢癌复发	109
五十五、月经一去还复来,警惕子宫内膜癌	111

五十六、得了子宫内膜癌还能生娃吗	113
------------------------	-----

CHAPTER TWO

问名医

2

孕 育 及 炎 症 	117
1. 紧急避孕药更容易引起宫外孕吗	117
2. 女方反复流产,跟男方抽烟喝酒有关吗	118
3. 不孕的女性可以试孕吗	118
4. 输卵管造影检查安全吗	119
5. 子宫内膜异位症会引起不孕吗	119
6. 为什么女性易患盆腔炎	119
7. 为什么急性盆腔炎和急性阑尾炎易混淆	120
月 经 问 题 	121
8. “痛经”究竟是不是病	121
9. 子宫腺肌病真的无药可医吗	122
10. 口服避孕药能治疗痛经和子宫内膜异位症吗	122
11. 月经来潮前为什么乳房会胀痛	123
12. 月经量偏少是病吗	123
13. 用药推迟月经是否对身体有影响	124
14. 高考恰逢痛经经期怎么办	124
15. 预防青春期多囊卵巢综合征的三个“法宝”是什么	125
16. 卵巢早衰怎么办	126
17. 雌激素不够了就会绝经吗	126
18. 喝豆浆能改善围绝经期症状吗	127
19. 绝经后出血的原因有哪些	128
孕 期 要 事 	129
20. 孕期可以用洗液清洗阴道吗	129
21. 孕期适合做哪些运动	129
22. 高龄孕妇有哪些风险	130
23. 患了心脏病能怀孕吗	131
24. 妊娠期高血压疾病对胎儿有哪些影响	132

25. 产后多久来月经属于正常	133
新手妈妈	135
26. 经历过剖宫产,生二孩要注意什么	135
27. 新生儿夜间哭闹就是饿了吗	135
28. 婴幼儿过度哭吵是怎么回事	136
29. 刚出生的婴儿为什么不可以吃米汤	137
30. 什么时候添加辅食最适合	138
31. 怎么喂养低体重早产儿	138
32. 早产宝宝拉绿便是什么原因	139
33. 宝宝吃奶后总是呕吐怎么办	140
34. 怎样分辨宝宝吐奶是不是生病了	141
35. 宝宝咳嗽、口吐泡泡,是不是得了新生儿肺炎	141
36. 新生儿有四肢抽动怎么办	142
37. 如何预防婴儿捂热综合征	142
38. 婴儿捂热综合征如何治疗	143
宫颈保卫战	145
39. 成年女性为什么要定期做子宫颈防癌检查	145
40. 宫颈糜烂容易引发宫颈癌吗	145
41. HPV 感染就等于宫颈癌吗	146
42. 没有任何症状也会得宫颈癌吗	146
43. 哪些人容易受到 HPV 感染	147
44. 单纯 HPV 感染怎么治疗	147
45. 打了 HPV 疫苗,就不会得宫颈癌了吗	148
46. 任何年龄段的女性都适合接种 HPV 疫苗吗	148
47. 中度宫颈糜烂怎么治疗	149
48. LEEP 术后患者应注意什么	150
49. LEEP 手术会影响未来怀孕吗	150
可以预防的宫颈癌	152
50. 宫颈癌不能做手术了怎么办	152
51. 哪些宫颈癌患者可以保留生育功能	152
52. 宫颈癌术后保住了子宫,但发现淋巴结阳性怎么办	153

53. 怀孕会导致宫颈癌复发吗	153
54. 宫颈癌放疗为什么要憋小便和阴道冲洗	154
55. 放疗时腹泻或便秘是怎么回事	154
蛛丝马迹的内膜癌	155
56. 如何进行子宫内膜癌筛查	155
57. 子宫内膜癌患者保留生育功能治疗时要注意什么	155
58. 过度肥胖的老年女性易患子宫内膜癌吗	156
59. 宫腔镜检查诊断会引起肿瘤扩散吗	157
悄悄发生的卵巢癌	158
60. 卵巢癌可防可治吗	158
61. 卵巢囊肿需要手术治疗吗	159
62. 血清肿瘤标志物 CA125 升高就是卵巢癌吗	159
63. BRCA 突变检测对卵巢癌的预防和治疗有何意义	159
64. 如何自我检查,早期发现卵巢癌	160
65. 怀孕后发现长了卵巢肿瘤怎么办	161
66. 绝经的女性还会得卵巢癌吗	161
67. 卵巢恶性肿瘤手术后为什么需要化疗	162
68. 卵巢癌患者术后需要监测哪些指标	162
69. 得了卵巢癌就一定活不过 5 年吗	163
其他妇科恶性肿瘤	165
70. 阴道恶性肿瘤能早期诊断吗	165
71. 外阴“白斑”会恶变吗	166
72. 如何发现输卵管癌的蛛丝马迹	166
73. 流产后不规则阴道出血,怎么竟是“癌”	167

CHAPTER ONE

1

读 经 典

小|女|人|的|那|些|事|

一、避孕,你该知道的那些事

避孕,可能是每个育龄女性绕不开的话题,在你依我依的欢乐时刻、在情难自禁的“紧急”时刻,你想过万一“中奖”该怎么办吗?最好的办法,就是杜绝“万一”。女生们知道怎么保护自己,避免意外妊娠吗?男生们知道该怎么保护心爱的“她”吗?让我们一起来看看哪些是靠谱的避孕方法,和那些不靠谱的说“Byebye”。

男生——不靠谱篇

(1) 体外射精法:因为在射精之前就会有少量精子进入阴道,所以体外射精法的失败率高达19%,长期使用此方法还可能会导致男性性功能障碍和女性性冷淡。

(2) 压迫尿道法:除了避孕效果不可靠外,经常使用此方法还可能会导致男性性功能障碍、逆行射精及尿道炎等。

(3) 忍精不射法:有些人认为“忍精不射”能“延年益寿”,其实是无稽之谈,长期忍精不射可能会导致男性性功能障碍,而且避孕效果也很差。

男生——靠谱篇

(1) 避孕套:避孕有效性取决于使用方法正确与否,坚持正确使用(每次用、全程用)避孕套,避孕有效性高,失败率为2%左右。避孕套的优点是使用方便、安全有效、可自行掌握,还可以预防性传播疾病,缺点是可能会降低性快感,少数人还会对避孕套过敏。

(2) 输精管结扎:通过简单的外科手术切断输精管,阻止精子进入精液而发挥作用,是永久性的避孕措施,不影响性功能,适合于无生育需求的男性。作为最有效的避孕措施之一,其失败率为0.1%,但术后不能马上起效,术后3个月内必须使用其他有效的避孕方法。

女生——不靠谱篇

(1) 安全期推算法：提到避孕“安全期”，最耳熟能详的一句话就是“安全期不安全”。安全期是指通过计算排卵日（预算下次月经来潮日减14天为假定排卵日），假定排卵日的前5天和后4天为危险期，要避免性生活，其余日子为安全期。但由于疾病、情绪、环境、药物等因素均可引起排卵变化，因此“安全期不安全”。

(2) 哺乳期避孕：很多人认为哺乳期就是天然避孕的，殊不知哺乳期避孕需满足3个条件：月经未恢复、纯母乳喂养及产后6个月内。同时满足这3个条件时哺乳期避孕很有效，但大多数人并不能严格遵守，导致哺乳期避孕效果差，容易发生意外妊娠，损害哺乳期妈妈的身心健康。

(3) 冲洗阴道法：这是非常不靠谱的避孕方法，性生活后冲洗阴道固然能把阴道里的部分精液冲洗干净，但已经进入子宫和输卵管的精子是没法冲洗的，而这些已经足够导致怀孕的发生。

女生——靠谱篇

(1) 宫内节育器：俗称节育环，有含铜和含药的宫内节育器。医生通过简单的操作将它放置在子宫内，避孕失败率小于1%，一次放置，有效期达5年以上，取出后可迅速恢复生育能力。因此较长时间内不考虑生育的女性可以选用宫内节育器避孕。其可能出现的不良反应有小腹不适、出血、月经改变或白带增多等，随着使用时间的延长，有些症状会慢慢缓解，如果无缓解，需要及时就医治疗。

(2) 复方短效口服避孕药：目前在售的复方短效口服避孕药有28片/盒或21片/盒包装的两种类型，都是从月经周期的第1天开始服用，28片/盒的服完一盒紧接着服用第2盒；21片/盒的服完1盒，停7天，再服用第2盒。复方短效口服避孕药是适合健康育龄女性的避孕方式，正确服用失败率小于1%。复方短效口服避孕药除了避孕以外，还能调节月经周期，治疗痛经、痤疮、子宫内膜异位症、多囊卵巢综合征等，并降低子宫内膜癌、卵巢癌等疾病的发生风险。随着口服避孕药的发展，目前，第三代口服避孕药对体重影响小，停药后生育能力迅速恢复，停药即可怀孕，对子代无已知不良影响。

(3) 皮下埋植避孕剂：这是埋植于左上臂内侧的硅胶棒，目前常用的有2种类型：1根皮埋棒的依托孕烯皮下埋植剂，有效期为3年；2根皮埋棒的左炔诺孕酮皮下埋植剂，有效期5年，避孕失败率均小于0.1%。皮下埋植属于单孕激