

妳一定要知道的 75個 女性身體警訊

女性的私密心事，也不能忽略！

為了自己的幸福 × 請隨時檢查自身健康



女性醫學

女性經常罹患了疾病卻不願與人討論，或因怕羞、嫌麻煩等而使病情惡化。本書將作為您值得信賴的交談夥伴，本書一定會為您解答，

同時使您的「女性」生活更豐富而多彩。

對於自己的身體，妳瞭解多少？

女性身體的醫學常識・女性常患的

24

大疾病

★身為女性，常有許多令人困擾但又難以啟齒的病痛。
用科學的眼光來認識

★本書介紹女性常患的疾病，讓妳更清楚瞭解自己的身體構造。

對於自己的身體，妳瞭解多少？

★本書教妳達到最佳的保養效果，做個健康亮麗的新女性。

小瀧周曹◆主編
石紹南 等◆譯

國家圖書館出版品預行編目資料

妳一定要知道的75個女性身體警訊 / 小瀧周
曹主編 石紹南等譯 -- 初版. -- 臺北縣 中和市 :
漢宇國際文化, 2008.12
面 ; 公分

ISBN 978-986-228-053-9(平裝)
1.婦科 2.婦女健康

417.1

97022965

健康世界34

妳一定要知道的75個女性身體警訊

主 編 小瀧周曹

譯 者 石紹南等

美術編輯 曹 瑩

出 版 者 漢宇國際文化有限公司

台北縣235中和市建康路130號4樓之1

電話：(02) 2226-3147 傳真：(02) 2226-3148

初版一刷 2009年9月

定 價 依封面定價為主

總經銷◆幼福文化事業股份有限公司

台北縣中和市建康路130號4樓之2

電話：(02) 2226-3070

傳真：(02) 2225-0913

版權洽談：www.book4u.com.cn

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

香港總代理 和平圖書有限公司

地 址 香港柴灣嘉業街12號百樂門大廈17樓

電 話 2804-6687

傳 真 2804-6409

星馬地區總代理 諾文文化事業私人有限公司

新 加 坡 Novum Organum Publishing House Pte Ltd. 20.Old Toh Tuck
Road,Singapore 597655.

TEL: 65-6462-6141 FAX: 65-6469-4043

馬來西亞 Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd. No.8, Jalan
7/118B,

Desa Tun Razak,56000 Kuala Lumpur, Malaysia

TEL: 603-9179-6333 FAX: 603-9179-6060

妳一定要知道的

75個 女性身體警訊



為了自己的幸福，請隨時檢視身體健康

前言

還記得您的月經初次來潮的情況嗎？

「從現在起，是一個成年女性了。」您一定有這樣的感想吧？但是，一定也有很多人，想到這樣麻煩的事每月一週、每月一週地要持續四十年以上而感到眼前變成一片黑暗。

「爲什麼女人會有月經出現呢？……」

「唉，要是男人就好啦……」怨恨命運的人亦有之。

但是，等戀愛、結婚、生小孩這些大事逐項完成後，幾乎所有的女性都會發出「還是當女人好」這樣的感慨。確實是這樣。究竟是做男人好還是做女人好呢？必須就雙方的經歷做一番比較方可知曉。

雖然爲自己身爲一個女人而感到幸福，但是也有令人煩惱的事情，因爲女性的身體構造較複雜。令人煩惱的女性特有不適的疾病有很多。

女性患了疾病卻不願與別人討論，或因怕羞、嫌麻煩等而使疾病惡化的情況是很多的。

覺得身體稍有不適時，您不認爲有人與您傾心交談比較好嗎？

此時，請將此書做爲您值得信賴的交談夥伴，相信本書一定會使您的「女性」生活更加快樂、豐富而多彩！

- 經常留意身體危險信號的積極生活方式／10
- 上帝是先創造女性後再創造男性的？／12
- 子宮・陰道的先天性異常／14
- 呈圓圈型的處女膜／16
- 適合體型的胸罩可保持健美的胸部／18
- 女性體內也會分泌男性荷爾蒙／20
- 受精懷孕的恰當時期與子宮內膜／22
- 一旦懷孕後，基礎體溫即繼續呈現高溫相／26

PART1

女性身體有很多不可思議的事情

- 1、對於自己的身體，您了解多少？ 10
- 2、身體內的性器官(1)
〈卵巢、輸卵管〉 12
- 3、身體內的性器官(2)
〈子宮、陰道〉 14
- 4、用科學的眼光來認識
〈外生殖器等〉 16
- 5、為什麼柔軟細膩
〈乳房〉 18
- 6、不可思議的激素 20
- 7、健康標誌的定期排泄
〈月經〉 22
- 女性的身體計時——一個月為一周期 24
- 8、測量基礎體溫，您會發現不可思議的事情 26
- 心理不平衡導致生理失衡 28

PART2

月經是衡量健康的尺度

- 9、妳是使用衛生棉？還是衛生棉條？ 30
- 10、每月都發生的事情，希望能自然地生活 32
- 11、月經周期長與短的擔心 34
- 12、月經量多與少的擔心 36
- 13、月經停止了…… 38
- 14、月經期的身體不適 40

- 外來刺激可能會成為搔癢症的原因／52
- 發生於下腹部的膨起及凝節塊／54
- 血液疾病也可能引發不正常出血／56
- 在排卵期增加的白帶／58
- 患痔瘡疼痛的注意事項／62
- 防止貧血的膳食療法／64
- 就診時宜提出自行記載症狀的簡明病歷表／66
- 使上午的不舒適感變成輕爽／68
- 保持良好的姿勢，可促進消除腰痛／70
- 高效率的刷牙方法／72
- 當感覺肌膚趨於乾燥時／74
- 病因性的多毛症及體質性的多毛症／76
- 頭皮屑異常過多的脂漏性皮膚炎／78
- 減肥的惡夢《厭食症》／80
- 整鞋師（Shoe Fitter）／82

PART3

為了健康地生活，請做身體的自我檢查

- 15、不要忍受劇烈的痛經
女性的生命周期和月經
42
- 16、初潮時的異常
44
- 17、閉經時的異常
46
- 月經可以調節嗎？
50
- 18、不要放過這樣的信號(1)
〈外陰搔癢〉
52
- 19、不要放過這樣的信號(2)
〈下腹部、腰部疼痛〉
54
- 20、不要放過這樣的信號(3)
〈不正常流血〉
56
- 21、不要放過這樣的信號(4)
〈白帶〉
58
- 婦產科是什麼地方？
60
- 22、女性較常見的身體上的煩惱(1)
〈便秘、痔瘡〉
62
- 23、女性較常見的身體上的煩惱(2)
〈貧血〉
64
- 24、女性較常見的身體上的煩惱(3)
〈頭痛〉
66
- 25、女性較常見的身體上的煩惱(4)
〈畏寒、低血壓〉
68
- 26、女性較常見的身體上的煩惱(5)
〈腰痛〉
70

- 子宮發育不全可能成為子宮前屈症／88
- 稀發月經症可能是子宮發育不全的徵兆／90
- 子宮的細菌感染／92
- 閉經期以後肌腫自然會趨於萎縮？／94
- 請注意存在於身邊的細菌／96
- 有月經不順的疑慮時，應測定基礎體溫／98
- 請留意留存於陰道中的遺失物／100
- 淋菌性外陰炎，不能疏忽治療後的檢查／102
- 近年來趨於增加的毛虱／104
- 外陰部的靜脈瘤，靠平臥即可自然消退／106
- 乳頭的形狀與哺乳時的困擾／108

PART 4

女性常患的疾病

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| 27、女性較常見的身體上的煩惱
〈口臭、腋臭〉 | 6 |
| 28、女性較常見的身體上的煩惱
〈粉刺、老人斑、雀斑〉 | 7 |
| 29、女性較常見的身體上的煩惱
〈斑疹（炎症）過敏性皮膚炎〉 | 8 |
| 30、女性較常見的身體上的煩惱
〈頭髮的麻煩〉 | 9 |
| 31、女性較常見的身體上的煩惱
〈肥胖與消瘦〉 | 10 |
| 32、女性較常見的身體上的煩惱
〈腳拇趾外翻〉 | 11 |
| 良好地解除壓力的要點 | |
| 33、子宮的疾病
（1）子宮位置異常 | 88 |
| 34、子宮的疾病
（2）子宮頸炎、子宮頸糜爛 | 90 |
| 35、子宮的疾病
（3）子宮頸息肉、子宮內膜異位症 | 92 |
| 36、子宮的疾病
（4）子宮肌瘤 | 94 |
| 37、卵巢、輸卵管的疾病
（1）卵巢炎・輸卵管炎・骨盆腔膜炎 | 96 |
| 38、卵巢、輸卵管的疾病
（2）卵巢腫瘤 | 98 |
| 39、陰道的疾病 | 100 |
| 40、外陰疾病
（1）外陰炎 | 102 |
| 41、外陰疾病
（2）外陰白斑症・外陰萎縮症・尖形濕疣・前庭大腺炎 | 104 |
| 42、外陰疾病
（3）外陰潰瘍・腫瘤 | 106 |
| 43、乳房的疾病 | 108 |

●正在增加中及減少中的癌症／110	●癌症的檢診／112
●手術及放射線療法是主要的子宮癌治療法／114	●卵巢癌約40%是來自其他部位之轉移性癌症／116
●發生於女性性器官的癌症／117	●發生乳癌的年齡及部位／118
●軟性下疳及性病性鼠蹊淋巴肉芽腫／122	●應避免與非特定多數異性之性行為／124

PART5

婚前須知

結婚與懷孕的醫學常識

44、預防癌症的基本知識	110
45、子宮癌 (1)〈子宮頸癌〉	112
46、子宮癌 (2)〈子宮體癌〉	114
47、卵巢癌、輸卵管癌、陰道癌、外陰癌	116
48、乳癌	118
■希望每月進行一次乳癌的自我檢查	120
49、通過性行為傳播的疾病——〈性病〉	122
50、因性行為感染的疾病——〈STD〉即性行為感染症	124
■尿路感染究竟為何病？	126
51、結婚是性生活的開始	128
52、值得推薦的家庭計劃	130
53、早日治療對懷孕有影響的疾病	132
54、關於遺傳方面的知識	134
■您了解您的性伴侶嗎？	136
55、每月懷孕的機會只有數日	138
56、懷孕的徵兆	140
■初次懷孕檢查須知	142
57、為了生育健康的孩子	144
■禁煙、禁藥、禁X光線檢查	146
■連丈夫也會感動	146
■拉梅茲無痛分娩法	148
58、10個月孕期的保健指南	148
〈第一～五個月〉	148

PART 6

成年女性一定要避孕

- 59、10個月孕期的保健指南
《第六、十個月》 150
- 60、預防流產和早產的基本常識 152
- 61、懷孕併發症 154
- 62、懷孕中的異常 (1) 156
- 《子宮外孕・葡萄胎》
- 63、懷孕中的異常 (2) 158
- 《子宮頸功能不全・羊水過多症・前置胎盤》
- 64、懷孕中的異常 (3) 160
- 《胎位不正・雙胞胎》
- 65、為什麼不懷孕？
《不孕症》 162
- 66、不孕症的檢查和治療是不能間斷的 164
- 67、懷孕期的身體變化 166
- 68、不希望懷孕時一定要避孕 170
- 69、防止精子進入的避孕法——《保險套、陰道隔膜（子宮帽）》 172
- 70、阻止受精卵著床的避孕法——《宮內節育器（IUD）》 174
- 71、抑制排卵的避孕法——《口服避孕藥》 176
- 72、避開排卵日的避孕法——《測量基礎體溫法・荻野式・新韻律法》 178
- 不影響性生活的安全避孕法——《絕育術》 180
- 73、人工流產手術 (1)《後遺症的預防》 182
- 74、人工流產手術 (2)《決定人工流產以後……》 184
- 75、人工流產手術 (3)《手術的方法》 186

PART 1

女性身體有很多 不可思議的事情

對於自己的身體，您了解多少？

女性特有的疾病

「女性的身體」、「女性特有的身體不適」，一般情況下，您了解女性的性器官和性器官所患的疾病和症狀嗎？

不管想生小孩還是不想生小孩，在女性體內「生兒育女」的裝置是存在的。所謂女性的性器官是掌管這些裝置的器官。但是，出乎我們的意料之外，這些裝置的真正面目我們並不知道，故對此不關心，而由性器官引起的不適也較為多元。

假如您還年輕，就更應該在懷孕、生產、性經驗之前，對自己體內女性的結構特點仔細觀察、以及了解怎樣避孕？這些問題比起人工流產術

，避孕是一件非常重要的事情。所以我認為了解自己體內的結構是一件極為重要的事情。

■體內的女性性器官

看一看鏡中映現的自己的女性身體：高聳的胸、豐滿的臀部、圓滑的軀幹、富有光澤的頭髮等，從外表所見的這些女性特徵，是由身體內的性器官之一——卵巢所引起的。

體內女性特有的器官叫內生殖器，除了卵巢，還有輸卵管、子宮和陰道。

於是，這些結構相互聯繫，孕育了生命的誕生。

自己能夠進行軀體檢查

不但有內生殖器，女性身體外部也有外生殖器。

所謂外生殖器，是位於兩腿之間，與尿道處肛門為鄰，我們隨時都可以見到的東西。希望記住其大約位置的功能。

■用眼睛和手指檢查

您看見過自己的外生殖器嗎？「啊！怎麼可能！」這麼想的人一定有吧？假如外生殖器突然疼痛怎麼辦呢？好比腳的內部是看不到的，疼痛的時候，我們左看右看，用手指按一下什麼部位為什麼痛？進行自我檢查。外陰部痛的時候亦應如此。

美國的女性們，就像互相用手檢查牙齒及咽喉一樣，自己用鏡子檢查外陰構造是一種常識。

經常留意身體危險信號的積極生活方式

COLUMN

當女性想要積極地生活下去的時候，最重要的是應該對自己的身體有正確的認識。這也是預防性方面的突發性意外事故、抑或建立女性本身的人生規劃的重要條件。

例如，遇到月經停止不來、或陰道分泌物不正常時，有關性方面的知識自然會告訴妳，應該請教專家的適當時期。輕微的小徵候也可能是告訴妳身體的危險信號。

此外，由於到了生育年齡的女性有月經之緣故，所以必須經常留意性交與懷孕是有密切關連的因果關係。不應該抱有「我不會那麼倒霉」的僥倖心理。如果有不想生兒育女的念頭，應該了



外陰構造有一部分很不容易看到，稍微看一下平常看不見的地方，沐浴時，在手和身體都比較清潔的時候，試一試用鏡子看。難以看到的部分用手檢查。請將手指伸入小陰唇內的陰道口的裏面。陰道朝向子宮的方向是怎樣的？不是筆直向上而是斜向後方的。

這樣利用眼睛和手做了檢查後，在插入衛生棉條和避孕工具時，就不會有恐懼感了。

■形狀和顏色因人而異

如果因自己的性器官與書本上圖解有一點差別而擔心的話，則大可不必。因它與十個人的臉色各不相同是同一道理。請記住每個人的性器官都有它自己的特點。

解最適合本身與男伴侶的正確避孕方法，並嚴格採取萬全的避孕措施。

PART 1

女性身體有很多不可思議的事情

身體內的性器官(1)〈卵巢、輸卵管〉

《卵巢》

雖然很小，卻是維持女性特徵的基礎

卵巢像蠶豆那般大。在子宮兩側各有一個，顏色呈粉紅色。

女性的身體特徵，也就是指女性的乳房、臀部都比男性大，月經、懷孕等都與卵巢有關。

■卵巢開始發育在青春期末左右
小女孩從胎兒起即有卵巢，卵巢中密密麻麻地排列著一百萬個原始卵細胞，出生後的一段時間裏，卵巢功能處於睡眠狀態。接近青春期末，卵細胞便一個一個順序地發育，卵巢功能慢慢地開始出現。

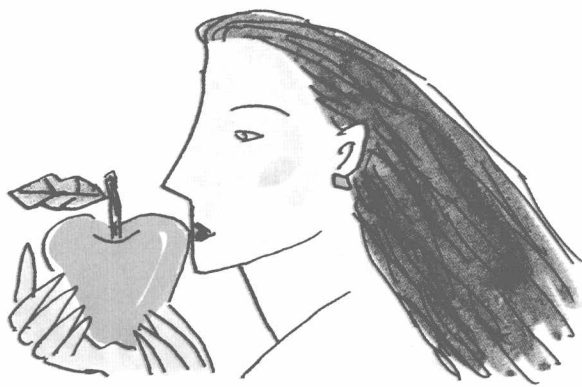
所謂第二個成長期即乳房的發育、腋毛、陰毛的生長，月經的初次來潮等都與卵巢開始發育有關。

■兩個卵巢交替排卵

女性左右兩個卵巢分別孕育著可以成為小生命的卵子。於是，每月交替排卵子一個，從十二歲左右月經初次來潮至五十歲閉經，這一段時間每二十八天排卵一次，共計約可排卵五百個。

■受激素影響

卵巢還有一個特別重要的功能，就是分泌維持具有女性特徵及女性心理的激素。有關激素的詳細敘述請參閱第二十頁。每個月一次的月經及第二



上帝是先創造女性後再創造男性的C?

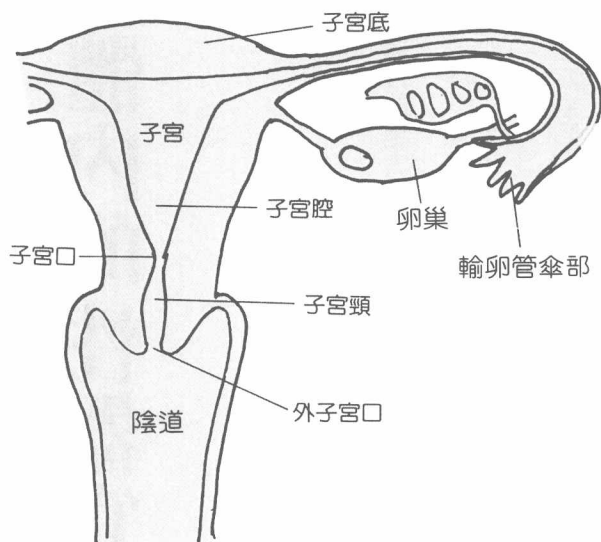
COLUMN

據說，人類的基本為女性，而男性是由女性分化出來的。我們周遭的環境似乎也有證實此一學說的無性生殖化現象。

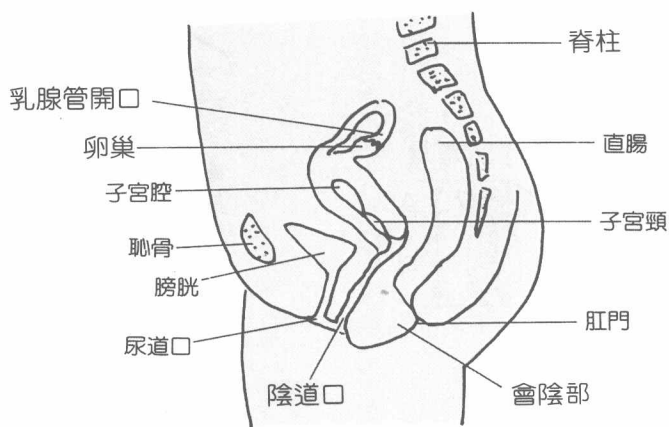
各位知不知道男性也具有相當於女性卵巢的器官？一般稱為精巢的部位即是。此器官又被叫做睪丸，專司生產精子及分泌男性荷爾蒙（男性激素）的作用。一如卵巢賦與女性的第二次成長，以形成女性特有的身體及女性心理。同樣地，男性的精巢也具有形成男性特徵的身體及男性心理的作用。

成長期——青春期末與激素有關。

內生殖器（正面）



內生殖器（側面）



靈巧地接住卵子 向子宮運送

輸卵管的精巧構造，達不可思議的程度

輸卵管長度約十～十二公分，是連接子宮與卵巢的管道

。接近排卵期時，輸卵管最上端像海葵形狀的輸卵管傘部，一邊收縮一邊向卵巢表面移動，然後，將卵巢整個包住，牢牢地抓住從卵巢表面脫落出來的卵子。

輸卵管傘部緊緊抓住卵子

後，依靠輸卵管的蠕動及輸卵管內腔纖毛運動的力量，慢慢地將卵子運送至子宮。

■受精在輸卵管進行

卵子與精子相會的舞台是輸卵管。

受精是在輸卵管中間最膨大的部位進行。

身體內的性器官(2)〈子宮、陰道〉

《子宮》

腹中胎兒
生活十個月的地方

子宮是懷孕期胎兒要生活十個月的地方，也可以說是嬰兒室。

子宮外部主要是由收縮力強、韌性好的肌肉組織形成，內部由柔軟的內膜組織構成。

接近生產期，逐漸增高至胸部左右的子宮，未孕時是位於骨盆的正中央，在膀胱與直腸之間略向前傾的位置。像雞蛋般大小，由鬆緊帶般富有韌性和彈性的韌帶和肌肉保持著正常的位置。

子宮形態像倒置的梨形，下三分之一的地方較細，細窄

以上的部分為子宮體，以下部分為子宮頸。

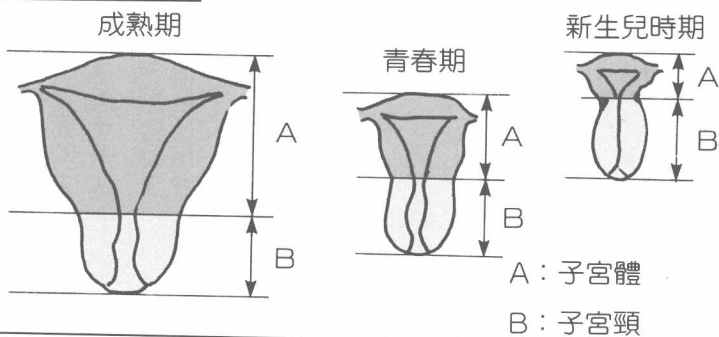
■形態根據年齡而變化

子宮體部與頸部的比率，新生兒是一：二，青春期是一：一，成年人是三：一，隨著年齡的增長體部逐漸增大，根據其發育狀態可診斷有無子宮發育不全。

■子宮底

子宮體部最上端最膨大的部分為子宮底。在懷孕期，使用測量子宮底高度的方法來測量胎兒的發育情況，即恥骨至子宮底的距離。

子宮的發育



子宮・陰道的先天性異常

COLUMN

子宮及陰道等性器官，都是早在胎兒時期形成的。然而這些器官若在母體內受到某種影響時，即有可能引發性器官的先天性異常。

《子宮的先天性異常》如被分隔成左右2個的重複子宮，被分隔成上下2個的單頸雙角子宮，具有2個子宮腔的中隔子宮等即是。依其異常程度之輕重可施適當手術。若子宮發育良好，則亦能懷孕。

《陰道的先天性異常》缺少陰道的陰道欠損症，具有2個陰道的重複陰道等即是。通常是从無月經現象始被發現的陰道缺損症者居多。雖然可依手術來形成人造陰道，但是由於伴有子宮發

《陰道》

長度的形狀
是什麼樣的？

陰道是連接子宮與外界
略彎曲的管道。從陰道口斜向
脊柱的方向的上端與子宮頸口
相接觸。

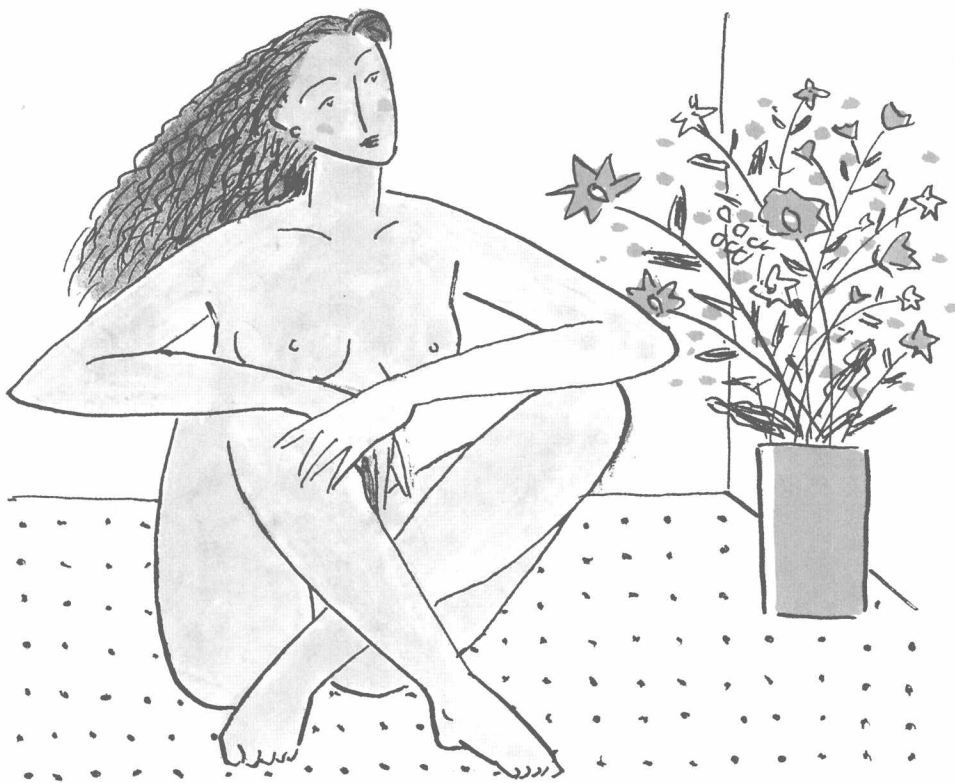
成年女性陰道的長度約七
公分，內面被伸縮性能較好的
皺襞、豐富的粉膜覆蓋。

陰道的柔軟度越年輕越好
，皺襞的數量也是越年輕越好
，也就是因為有數量奇多的皺
襞才使得胎兒安全地從陰道婉
出。

■預防子宮感染

健康女性陰道內有一種叫
桿菌的細菌，可預防由外界細
菌侵襲造成的子宮和陰道感染
，這叫做陰道的自淨作用。陰
道桿菌可產生乳酸，保持陰道
處於酸性環境，從而可抑制致
病菌的繁殖。若用陰道沖洗器
過於頻繁地沖洗陰道，會將陰
道正常的桿菌殺死，從而降低
了陰道的自淨作用。所以，正

常健康情況下沒有必要沖洗陰
道。



育異常之故，所以並無法期待懷
孕的。而重複陰道是性交時發現
有障礙而被發現者較多，惟症狀
輕微者，懷孕及分娩仍屬可能。

PART 1

女性身體有很多不可思議的事情