



编著 赵 炜
赵 玲
秦晶晶

子宫肌瘤 子宫癌



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

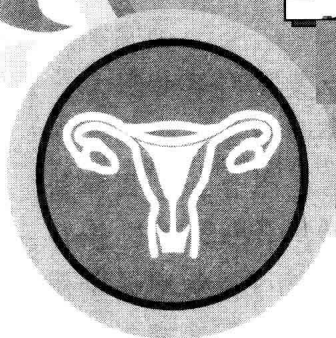
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



赵 炜
编著 赵 玲
秦晶晶

子宫肌瘤 子宫癌



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

子宫肌瘤·子宫癌 / 赵炜等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2010. 9

(非常健康 6+1 丛书)

ISBN 978-7-5345-7628-7

I. ①子… II. ①赵… III. ①子宫肿瘤—防治
IV. ①R737. 33

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 177896 号

非常健康 6+1

子宫肌瘤·子宫癌

编 著 赵 炜
责任编辑 徐祝平
特约编辑 李辉芳
责任校对 郝慧华
责任监制 刘 钧

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32
印 张 3. 875
字 数 70 000
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7628-7
定 价 11. 50 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心 and 指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在1948年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康6+1”，第一系列丛书列共计36本，于2008年1月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

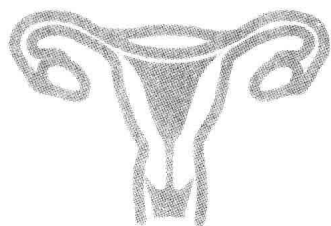
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

子宫肌瘤是女性最常见的生殖器肿瘤。所谓肿瘤，是人体中局部正常组织细胞异常增生形成的新生物，一般表现为局部肿块，故有“肿瘤”之称。

有人得了子宫肌瘤满不在乎，而有人则是谈“瘤”色变。不在乎的人认为子宫肌瘤是良性的，死不了；谈“瘤”色变者总担心某一天肌瘤会发生癌变，那么子宫肌瘤到底会不会发生癌变呢？

妇科专家说，30岁以上的妇女约20%有子宫肌瘤。据报道，0.4%~0.8%的子宫肌瘤可能会恶变为子宫肉瘤。子宫肌瘤肉瘤变常常发生于40~50岁的妇女，多有肌瘤迅速增大或阴道流血的表现。

妇科专家提醒得了子宫肌瘤的女士：建议每半年复查一次B超，以了解子宫肌瘤的情况。若子宫肌瘤明显增大或绝经后继续增大，则要高度警惕子宫肌瘤恶变的可能。

自 测 题

.....

1. 成人宫体与宫颈之比是 ()
A. 2 : 1 B. 3 : 1
C. 1 : 1 D. 1 : 2

2. 未生育过的成年妇女, 其子宫大小、子宫腔容积分别为 ()
A. 7 厘米 × 5 厘米 × 3 厘米 10 毫升
B. 8 厘米 × 6 厘米 × 4 厘米 10 毫升
C. 7 厘米 × 5 厘米 × 3 厘米 5 毫升
D. 5 厘米 × 4 厘米 × 2 厘米 5 毫升

3. 普查宫颈癌最常用的方法是 ()
A. 宫颈刮片细胞学检查
B. 白带常规检查
C. 阴道镜检查
D. B 超检查

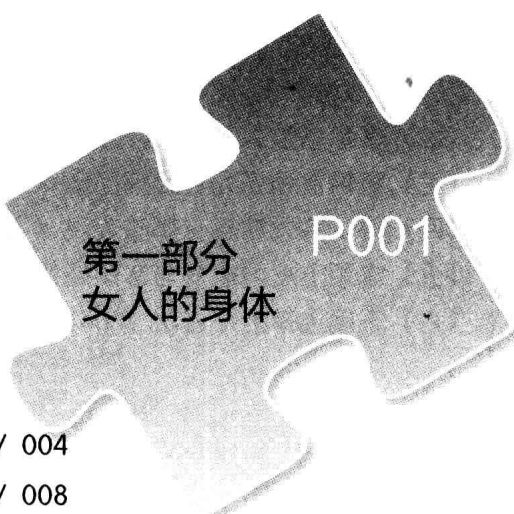
4. 早期宫颈癌最常见的症状是 ()
A. 更年期不规则流血
B. 生育年龄月经前后少量出血

-
- C. 接触性出血（即性生活出血）
D. 阴道水样流出
5. 女性生殖器中，最常见的良性肿瘤为（ ）
A. 卵巢囊肿 B. 子宫肌瘤
C. 畸胎瘤 D. 卵巢纤维瘤
6. 子宫肌瘤发病可能的相关因素是（ ）
A. 早婚早育，性生活紊乱
B. 高血压，糖尿病，肥胖
C. 雌激素持续刺激
D. 饮食因素
7. 子宫内膜癌最典型的临床症状为（ ）
A. 绝经后阴道出血 B. 接触性出血
C. 不规则阴道流血 D. 月经量过多

参考答案

1. D 2. C 3. A 4. C
5. B 6. A B C 7. A

目 录



第一部分 女人的身体

P001

- 一、女性内生殖器 / 004
- 二、女性外生殖器 / 008
- 三、月经是如何产生的 / 011
- 四、子宫肌瘤 / 014
 - (一) 何为子宫肌瘤 / 014
 - (二) 子宫肌瘤的症状 / 015
 - (三) 子宫肌瘤的诊断 / 016
 - (四) 子宫肌瘤的治疗 / 018
 - (五) 有哪些手术方法可以治疗子宫肌瘤 / 020
 - (六) 子宫肌瘤病人应该如何选择治疗方式 / 022
 - (七) 子宫肌瘤术后病人的注意事项 / 023
- 五、什么是子宫内膜癌 / 025
 - (一) 哪些人易患子宫内膜癌 / 026
 - (二) 子宫内膜不典型增生与子宫内膜癌的关系 / 028
 - (三) 子宫内膜癌的常见症状 / 028

(四) 子宫内膜癌是怎样转移的 / 031

(五) 子宫内膜癌的治疗 / 032

六、宫颈癌 / 034

(一) 子宫的天然屏障 / 034

(二) 宫颈癌是怎么回事 / 035

(三) 警惕宫颈癌几大致病因素 / 035

(四) 得了宫颈癌会有哪些表现 / 038

(五) 宫颈上皮内瘤变与宫颈癌关系密切 / 039

(六) 正确选择治疗方法 / 041



第二部分

P043

日常生活的合理安排

一、如何合理休息 / 046

二、培养健康的生活方式 / 048

三、宫颈癌放疗后如何安排性生活 / 052

四、白带如水——小心子宫内膜癌 / 053

第三部分 P055
子宫肌瘤的家庭护理

- 一、如何进行饮食护理 / 058
- 二、如何进行心理护理 / 060
- 三、宫颈癌的心理护理 / 062
- 四、如何进行术后护理 / 066
- 五、子宫肌瘤的家庭自疗 / 068
- 六、子宫肌瘤的家庭防治 / 070

第四部分
营养与配餐

P073

- 一、子宫肌瘤病人饮食上应注意什么 / 076
- 二、子宫内膜癌病人的食疗 / 079
- 三、宫颈癌病人的常用食疗方法 / 080

第五部分
运动和康复

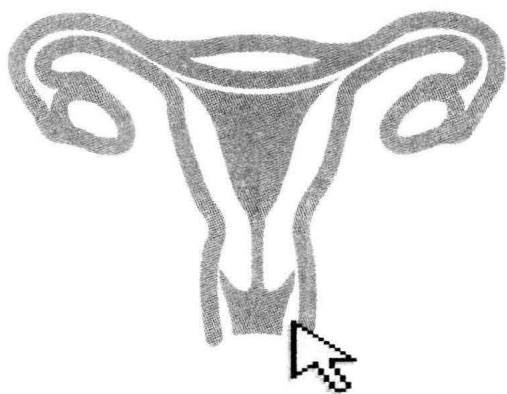
P083

- 一、子宫肌瘤的运动疗法 / 086
- 二、当宝宝与子宫肌瘤同时出现怎么办 / 087
- 三、宫颈癌的运动疗法 / 089
- 四、子宫内膜癌的运动疗法 / 090

第六部分
预防病情恶化和并发症

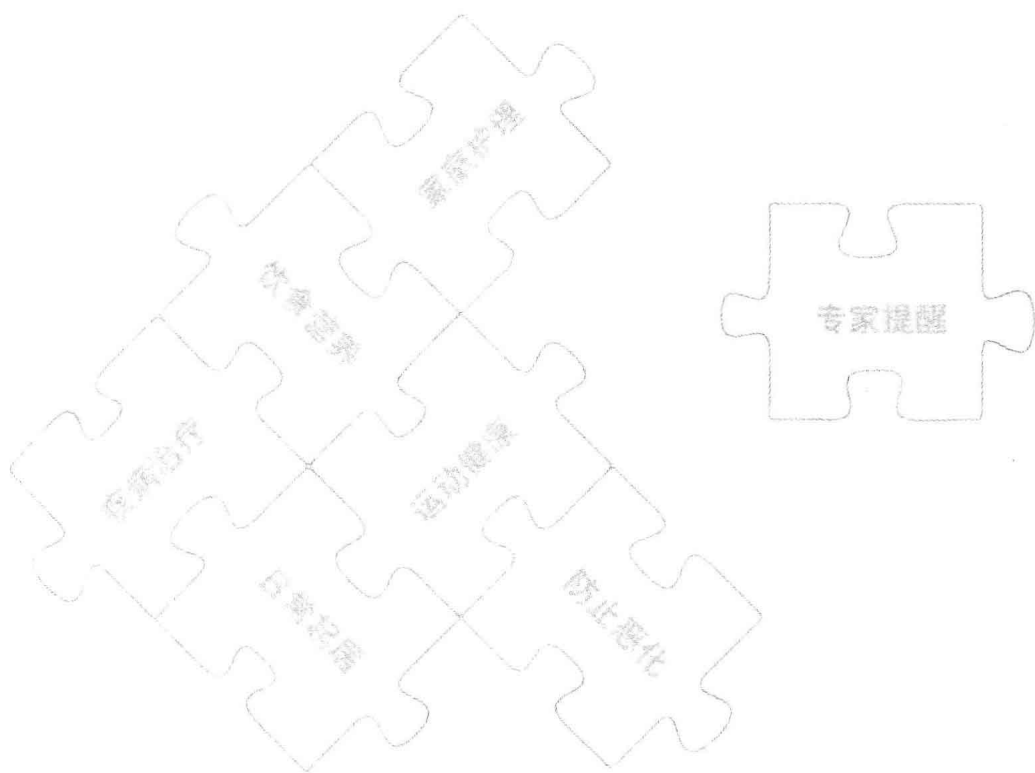
P091

- 一、如何保护子宫 / 094
- 二、子宫肌瘤病人的随访 / 095
- 三、子宫肌瘤的并发症 / 096
- 四、子宫肌瘤预防 / 097
- 五、宫颈癌术后康复手段 / 098
- 六、宫颈癌术后随访 / 099
- 七、子宫内膜癌常见并发症 / 100
- 八、子宫内膜癌术后如何预防复发 / 101
- 九、子宫内膜癌预防 / 102
- 十、宫颈癌的及早防治是关键 / 103
 - (一) 早期发现宫颈癌 / 103
 - (二) 宫颈癌的预防 / 104



第一部分

女人的身体



自 测 题

.....

1. 非孕状态下的子宫腔容量是 ()
 - A. 6 毫升
 - B. 7 毫升
 - C. 5 毫升
 - D. 4 毫升

2. 精子和卵子在输卵管的哪个部位受精 ()
 - A. 间质部
 - B. 壶腹部
 - C. 峡部
 - D. 伞部

3. 子宫肌瘤如何自查 ()
 - A. 观察出血
 - B. 压迫症状
 - C. 自摸肿块
 - D. 感觉疼痛
 - E. 观察白带

.....

4. 子宫内膜癌的常见症状是 ()

- A. 绝经后阴道出血
- B. 围绝经期阴道出血
- C. 疼痛
- D. 阴道排液

5. 宫颈癌的类型有 ()

- A. 糜烂型
- B. 外生型
- C. 溃疡型
- D. 内生型

参考答案

- 1. C 2. B 3. ABCDE
- 4. ABCD 5. ABCD