



女人

那些事

Nvren Naxieshi

做自己的私人医生

身为女人只有学会适时进行身体自查，才能及时捕捉身体器官病变的信号，才不会被妇科的“突发事件”击中。

康 石◎编著



女人

那此事

江苏工业学院图书馆
Nvren Naxieshi
做自己的私人医生

身为女人只有学会适时进行身体自查，才能及时捕捉身体器官病变的信号，才不会被妇科的“突发事件”击中。

康石◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

女人那些事：做自己的私人医生 / 康石编著. - 长春：

吉林科学技术出版社，2009.5

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4250 - 2

I. 女… II. 康… III. 女性 - 保健 - 基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 075313 号

女 人 那 些 事

康 石 编著

责任编辑：陆海艳

选题策划：李国华

封面设计：FLYAP  flyap@126.com

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京华戈印务有限公司

*

710 × 1000 毫米 1/16 开本 14.5 印张 21 万字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5384 - 4250 - 2

版权所有 翻印必究

定 价：24.80 元

如有印装质量问题，可寄本社退换

社 址：长春市人民大街 4646 号 邮 编：130021

发行部电话：0431 - 85635177 85651759 85651628

0431 - 85677817 85600611

网 址：www.jlstp.com

实 名：吉林科学技术出版社

前言

Nuren Naxieshi

作为一名女性，当已经领略过来自身体的奇妙和幸福后，是否真的对自己的身体很了解？即便往昔的青涩与无知已经被岁月打磨，初潮的惊慌与尴尬已经平淡无奇，初夜的神秘和敬畏已经蜕变成了一个又一个醉人的熟悉……还是有很多女性并不了解自己朝夕相伴的身体。

虽然离自己最近的是自己的身体，但是却很少有人能够准确说出自己的女性器官在哪个部位、它具有怎样的生理功能，生活中应该如何细心呵护才不会为自己带来鬼魅般的炎、瘤、癌……

当女性的“神秘之地”爆发的疾病威胁越来越清晰地呈现出来的时候，很多女性才明白，曾经自己是那么愚蠢，竟然不懂得呵护这个给人类孕育生命、给身体带来愉悦、增加女性魅力的宝贝之地。

忙忙碌碌中竟然对自己的身体漠视到如此令人不可思议的地步，生病后一拖再拖，等到无法忍受的时候才不得不去就诊；不懂得保护措施，做人工流产就像治感冒；稀里糊涂就染上了性病，却找不到传染的原因；如果跟她谈到女性疾病的预防、自查，简直是天书一般让她惊诧。

其实，很多女性疾病都与不健康的生活习惯有关，比如经期贪凉、经期性交、

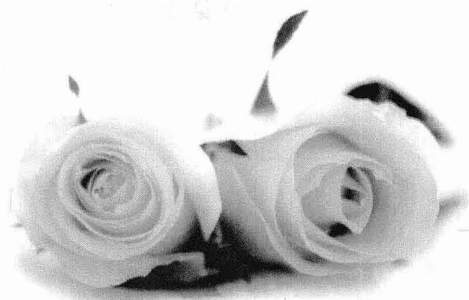


Nuren Naxieshi

多个性伴侣、吸烟酗酒、生活无规律，等等。

“身体是本钱”。养成良好的生活习惯，经常自我检查，才能及时发现各种疾病，降低疾病对身体的伤害，提高疾病的治愈率。

《女人那些事——做自己的私人医生》，本着让女性更加熟悉自己的身体、看清自己的身体正面临着怎样的疾病威胁的原则，为女性防病治病指出切实可行的方式方法，手把手教会现代女性如何做好自己的私人医生，做自己的健康指导老师！



目录

Contents

第一章 做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”

- 乳房自查，给美丽设道防 / 2
- 望闻触，女性外阴自查法 / 7
- 女性阴道炎自查法 / 9
- 子宫肌瘤自查法 / 12
- 自查白带透视妇科健康 / 15
- 内分泌，日常勤于自查 / 19
- 防止宫颈病变，多多自查 / 22
- 卵巢肿瘤、卵巢癌自查方法 / 25
- 专业妇科检查 / 28

第二章 乳房无隐患，魅力健康永相随

- 乳房四大威胁——扁平、不对称、外扩和下垂 / 32
- 胸部不“太平”，日常巧呵护 / 40
- 乳房疼痛，怎么办 / 45
- 特殊时期的乳房呵护 / 49
- 哺乳，幸福妈妈的得益事 / 53
- PK 乳腺增生，注重日常细节 / 55
- 乳腺癌，不可忽略的方面 / 60
- 做个“会吃女”，防止乳腺癌 / 64

Nuren Naxieshi

——放在枕边的保健手册

第三章 月经，每个月亲密相约不留病

行经前，烦躁哪里来 / 68
解读女性经期的各种禁忌 / 72
八类药，经期说 NO / 79
月经护理，有多少需要知道 / 82
月经不调，做一下自我检查 / 86
经期里的另类表情 / 93
五大绝招 PK 痛经 / 96
痛经背后的三大妇科隐患 / 98

第四章 不发“炎”不“肌瘤”的生活智慧

阴道炎偷袭有道，谨防以下途径 / 102
阴道炎，防治有方 / 108
附件炎，积极治疗无负担 / 112
阴道出血，查查原因 / 116
日常预防子宫肌瘤招数多 / 121
宫颈炎、宫颈癌，危害与预防 / 124
盆腔炎，防之有道 / 127
阴道塞药，怎么做才能疗效好 / 134
选好卫生洗液，做清洗达人 / 136
当心！“小秘密”洗不好闯大祸 / 139
妇科病，远离也不是难题 / 142

目录

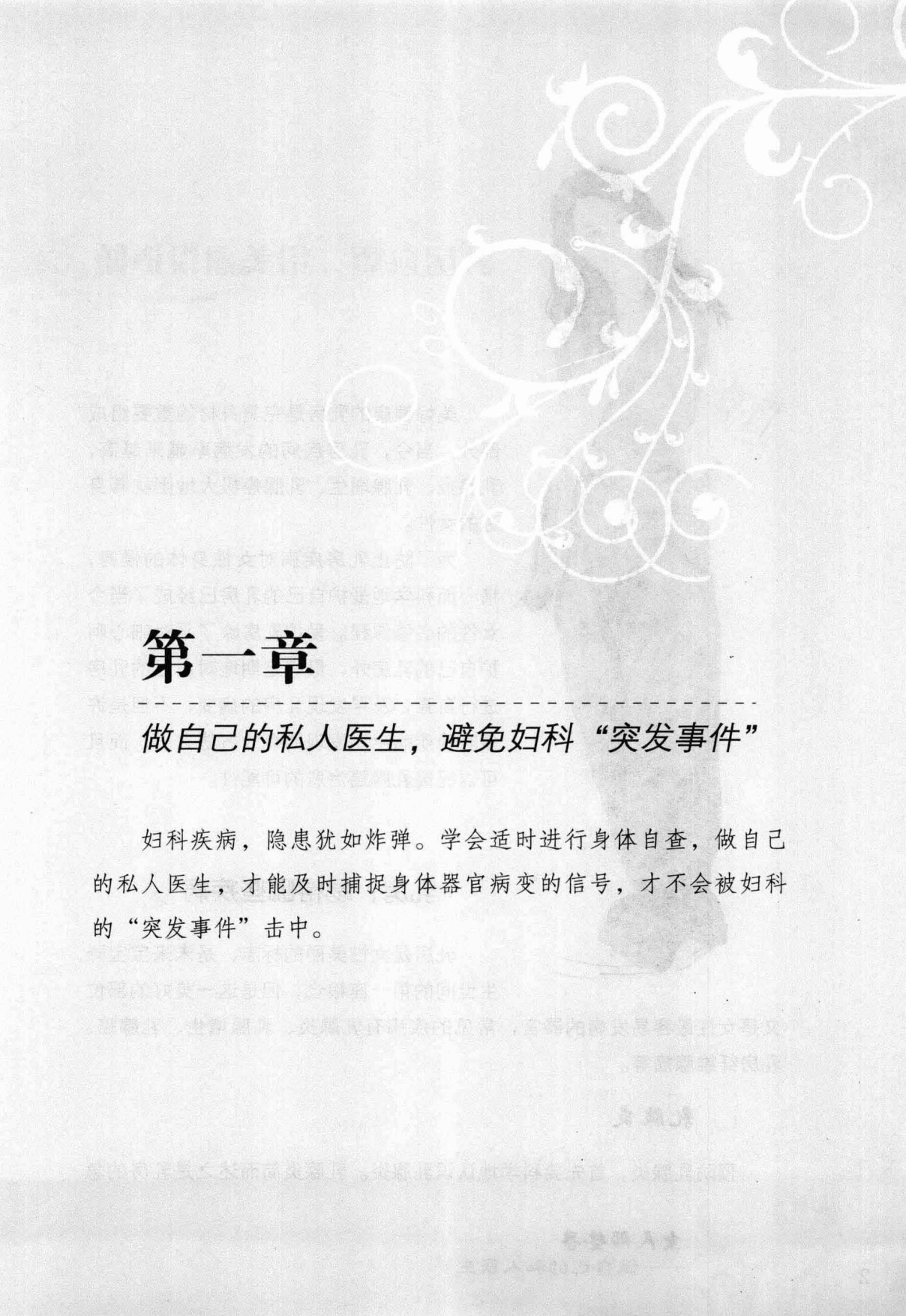
Contents

第五章 与“孕”有关，不可小觑的孕事

- 如何选择适合自己的避孕方式 / 152
- 哪些妇科疾病会导致不孕不育 / 156
- 预防不孕，从少女开始 / 158
- 人工流产，做不做都要知道的常识 / 160
- 消除危险，让孕育更幸福 / 168
- 狭路相逢宫外孕 / 172
- 识别孕期八大危险信号，给宝宝健康加分 / 176
- 孕期最重要的三种检查 / 184
- 三招可判断是否临产 / 186
- 产后生活的焦点问题 / 188

第六章 “性”的秘密，越早知道越幸福

- 避孕的原理，新婚必知的秘密 / 198
- 新婚，让“性”福更卫生更安全 / 202
- 锁住新婚幸福有绝招，不做幸福违规事 / 209
- 过“性”福生活，带来的意外收获 / 214
- 五种生活习惯，导致性欲低下 / 217
- 预防性传播疾病 / 220



第一章

做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”

妇科疾病，隐患犹如炸弹。学会适时进行身体自查，做自己的私人医生，才能及时捕捉身体器官病变的信号，才不会被妇科的“突发事件”击中。



乳房自查，给美丽设道防

美好健康的乳房是完美身材的重要组成部分，当今，乳房疾病的发病率越来越高，乳腺炎、乳腺增生、乳腺癌极大地困扰着身边的女性。

为了防止乳房疾病对女性身体的侵害，精心而科学地爱护自己的乳房已经成了当今女性的必修课程。爱护乳房除了平时细心呵护自己的乳房外，最好定期地对自己的乳房进行自查，及早发现乳房的病变，不但是许多乳腺疾病早期发现的有效方法之一，而且可以提高乳腺癌治愈的可能性。

乳房，易得哪些疾病

乳房是女性美丽的标志，是未来宝宝降生世间的第一座粮仓，但是这一美好的部位又是女性最容易发病的器官，常见的疾病有乳腺炎、乳腺增生、乳腺癌、乳房纤维腺瘤等。

☐ 乳腺炎

预防乳腺炎，首先要科学地认识乳腺炎。乳腺炎简而述之是乳房的急

性化脓性感染，由于细菌（比如，金黄色葡萄菌等）经乳头皲裂处或乳管口侵入至乳腺组织所引起。初产妇发生乳腺炎比较多见，一般发生于产后第3~4周。

乳腺炎最初发病的时候会发生乳房肿胀、疼痛，感觉有肿块触压感到痛，乳房表面红肿、发热；当这些症状出现的时候，如果没有得到及时治疗病情会继续发展，产生乳房搏动性疼痛。

病情严重的妇女还伴有高烧，寒战，更显著的乳房肿痛，局部皮肤会出现红肿，触及有硬结、压痛，患侧腋淋巴结肿大，压痛。炎症会在数天内软化，形成乳房肿，有波动感，脓肿厉害的皮肤发红及波动感不明显。

日常生活中乳腺管阻塞、乳汁淤积或者因婴儿吸乳时损伤乳头都会导致乳腺炎。

☐ 乳腺增生

乳腺增生是妇女常见、多发病之一，多见于25~45岁女性，其本质上是一种生理增生与复旧不全造成的乳腺正常结构的紊乱。在我国之所以把这种疾病称之为“乳腺增生症”，是因为乳房囊性改变少见，多以腺体增生为主。

乳腺增生常常表现为乳房肿块和乳房疼痛，一般会在来月经前期加重，行经后会减轻。乳腺增生包括生理性乳腺增生和囊性乳腺增生。

生理性乳腺增生一般在月经来潮前4~5天时感到乳房发胀，乳头触痛，待月经过后，乳房胀痛就逐渐消失。这是由于乳腺受到卵巢分泌的雌激素的作用，使乳房局部充血水肿的缘故，一般无需特殊治疗。

囊性乳腺增生的乳房胀痛较差，但肿块比较明显，触动时肿物有特殊的颗粒样感，边界不很清晰，有月经来潮前几天显著增大，伴有疼痛，月经以后肿块缩小，疼痛消失，呈周期性的变化，肿块可为单个或多个，一侧或双侧乳房均可波及。一般无需治疗，平时戴胸罩，托起乳房，但约有2%~3%有恶变的可能，故应定期到医院检查，以免发生恶变耽误治疗。

□ 乳腺纤维腺瘤

乳腺纤维瘤为良性肿瘤，这种肿瘤通常单个的出现在乳房的一侧，呈桂圆或樱桃般大小的卵圆形，表面光滑，质地硬实，边界清楚，瘤体在乳房内可来回推动，常无疼痛感觉，偶而也会有多个瘤体出现在双侧乳房内。纤维瘤虽然癌变的可能性小，但也应该及早手术治疗。



□ 乳腺癌

乳腺癌是一种严重影响女性身心健康甚至可能危及性命的最常见的恶性肿瘤之一，通常发生在乳房腺上皮组织。据资料统计，发病率占全身各种恶性肿瘤的7%~10%，在女性癌症患者中仅次于子宫癌。乳腺癌的发病常与遗传有关，在40~60岁之间妇女绝经期前后发病率较高。

乳房自查，学会科学的方法

乳房自查，是预防乳腺疾病方便而实用的方法之一。坚持乳房自查，首先要掌握一套简便易行的方法，才能切实查出乳房疾病。

双臂自然垂到身体两侧，站到镜子前面，仔细观察每只乳房是否有肿块或变形。将双臂伸直举过头顶再次检查乳房是否发生变化；然后将双手在脑后交叉合拢，前后活动肩膀观察乳房的变化。双手放于腕部，将双肘向前推，观察双乳皮肤或乳头的变化。用拇指和食指挤压两个乳头并检查有无分泌物以及分泌物性状。

做完以上动作后，躺在平坦的硬床或地板上，在首先要检查的乳房一侧的肩下放一个枕头。抬起准备检查的乳房那一侧的胳膊，越过头顶放置于床或地板上。假如拥有一对巨大的乳房，需要调整体位直到与正准备检查的乳房组织分布平衡为止。

用另一只手的中间三个手指的指肚正对着乳房，从腋窝处开始检查乳房。检查时在乳房上做小小的圆周运动——圆圈面积大约同硬币大小。以打圈方式环绕着乳房移动手指，或者沿乳房上下来回移动手指。无论使用哪种移动方式，不要让手指离开乳房直到这样的检查动作覆盖过乳房的每一部分为止。

检查过一只乳房后，就用轻柔的力量去触摸乳房周围的皮肤。其间，注意轻轻地增大压力来感触表皮下的变化。去感触肋骨附近的变化时还要稍微加大压力。整个胸部，从腋窝中央向上到胸骨（趋向胸部的中心），从锁骨向下到乳房下方，都要用这种方式检查一遍。

然后用相同的方法对另一只乳房重复整个检查过程。

当发现自己的乳房有无痛肿块、乳房局部或乳头凹陷、腋窝淋巴结肿大等典型的乳腺癌症状时，应引起高度重视，及时到正规医疗机构就医。



乳房自查，选择最佳时间



除了每月的乳房自查，女性还要定期去医院做乳房检查，在月经周期中，因受各种相关内分泌激素的影响，乳腺会发生一些生理性的增生与复旧的变化，造成乳腺组织处于不同程度的充血、水肿，而这些变化都将对医生检查乳房肿块的位置、大小、性状等构成干扰，从而影响对乳房肿块性质的判断。

所以，做乳房检查，一般在月经来潮的第10天左右，此时雌激素对乳腺的影响最小，乳腺处于相对静止状态，有助于医生对乳腺的病变或异常做出准确的判断。绝经后的老年妇女，由于体内雌激素减少，受内分泌激素的影响也小，因而可随意选择就诊时间。

但是，因为乳腺癌高发年龄阶段是在45~55岁，如果在乳房自我检查或普查中发现了乳房病变应及早就诊。

专家建议

预防乳腺疾病的诀窍是好心情、睡好觉、低脂高纤饮食、补充维生素、矿物质。

望闻触，女性外阴自查法

外阴指的是生殖器官外露的部分。女性外阴长阴毛的部位，称为“阴阜”，这里是耻骨联合前面隆起的脂肪垫。其下，依次为“阴唇前连合”、“阴蒂系带”、“阴蒂”、“尿道外口”、“阴道前庭”、“处女膜”、“阴唇系带”、“阴唇后连合”、“会阴”和肛门。

“大阴唇”是靠近两侧大腿内侧的一对隆起的皮肤皱襞，起自阴阜，止于会阴。“阴唇前连合”与“阴唇后连合”之间的两侧，有“小阴唇”；“小阴唇”的外侧则是“大阴唇”。大、小阴唇之间有一条“唇间沟”。大阴唇与阴阜、会阴相连，其间并无界限。只有掰开大阴唇，才能看见小阴唇、阴蒂、尿道外口和阴道口。

女性外阴自查方法

关怀自己身体的女性，从来都不会因为下身的隐秘而把那里丢在健康遗忘的角落。为了保持生殖器的健康，减少各种疾病对人体的折磨，她们会经常检查自己的外阴。自查外阴的方法很容易操作，概括起来有3个字，即“望、闻、触”。

“望”：可以用一面小镜子，放在外阴



的下面，这样前后左右移动镜子照视，就可以借助镜子的帮助，观察自己的外阴部。另外，通过观察阴道分泌物，如白带和经血的颜色、清浊、稀稠，也能从中发现一些蛛丝马迹。正常的白带是清白颜色的稀薄液体，正常经血是鲜红色或浅红色，有人还会有少许血块。

“闻”：是用鼻子嗅一下分泌物、经血或外阴部散发出的气味。一般正常的气味是清淡的腥味、汗酸味或无味。如果出现了腥臭味、腐臭味或特殊的气味，就可能出现了问题。

“触”：先把手洗干净，用食指和中指两个指头的“指腹”（俗称“指肚”），从“阴阜”部位开始，从上而下，按顺序接触外阴，直至肛门。正常触摸外阴的时候，感觉应是光滑、柔软。正常的情况下不应当摸到有小的结节或肿块。反之，则可能有病。

专家建议

在自查的时候，要分开大阴唇，否则看不清楚它所遮挡的结构。在自查的过程中，可能发现某些异常情形，那时就要引起自己的高度注意，或者及时去医院的妇科详细检查。

女性阴道炎自查法

患过阴道炎的朋友，把阴道炎形容为“难以挥去的梦魇”，原因在于阴道炎不可触及的位置让人真的是坐立难安。

阴道炎是妇科最常见的疾病，无论女性处于哪一个年龄段都有可能发病。这是由女性的生理结构造成的，女性的外阴阴道与尿道、肛门毗邻，当人体进行排泄的时候，很容易局部潮湿，殃及阴道；处于生育年龄的妇女性生活较频繁，生产的时候外阴阴道是分娩、宫腔操作的必经之道，在这个过程中容易受到损伤及外界病原体的感染。

阴道炎自查

得了阴道炎后阴道分泌物会增多，外阴瘙痒、灼痛为主要症状，严重时坐卧不宁，白带量多呈凝乳状或白色稠厚豆腐渣状，只有少数病人白带无明显异常。有的患者还会伴有尿频、尿痛及性交痛。



第一章

做自己的私人医生，避免妇科“突发事件”