

FUNUBAOJIANZHISHI

妇女保健知识

湖南省妇幼保健院



妇女保健知识

湖南省妇幼保健院

*

湖南人民出版社出版

湖南省新华书店发行

零陵县印刷厂印刷

*

1979年4月第1版第1次印刷

印 数：1—85,000 印张：2·25

统一书号：14109·93 定价：0·15元

内 容 简 介

本书简要地介绍了有关妇女生理常识和常见疾病的发生和防治知识，其中包括：月经的生理和保健知识、外阴疾病、阴道疾病、子宫颈疾病、子宫疾病、输卵管和卵巢疾病、生殖器官癌、生殖器官发育畸形以及不孕症等内容。

本书可供广大基层妇幼保健卫生人员、赤脚医生和妇女群众阅读。

本书由湖南省妇幼保健院田开德医师执笔编写。

目 录

月经的生理和保健知识	(1)
一、月经的生理知识	(1)
二、正常月经的表现	(4)
三、经期保健知识	(7)
(一) 保持阴部清洁	(7)
(二) 注意日常生活	(8)
(三) 要控制情绪, 保持心情舒畅	(8)
四、月经病及其防治	(8)
(一) 痛经	(8)
(二) 闭经	(11)
(三) 月经失调	(14)
(四) 更年期	(16)
外阴疾病	(18)
一、外阴炎	(18)
二、外阴搔痒症	(19)
三、外阴白斑	(20)
四、外阴肿瘤	(21)
阴道疾病	(23)
一、阴道炎症	(23)
(一) 老年性阴道炎	(23)

(二) 幼几性阴道炎.....	(24)
(三) 滴虫性阴道炎.....	(24)
(四) 霉菌性阴道炎.....	(27)
(五) 其它原因的阴道炎.....	(28)
二、阴道肿瘤	(28)
(一) 阴道壁囊肿.....	(28)
(二) 阴道癌.....	(29)
子宫颈疾病	(31)
一、子宫颈炎	(31)
(一) 急性宫颈炎.....	(31)
(二) 慢性宫颈炎.....	(31)
(三) 宫颈息肉.....	(32)
二、子宫颈肿瘤	(33)
(一) 宫颈肌瘤.....	(34)
(二) 宫颈癌.....	(35)
子宫疾病	(38)
一、子宫内膜炎.....	(38)
二、盆腔炎	(38)
三、子宫变位疾病.....	(40)
(一) 子宫后倾后屈.....	(42)
四、子宫肿瘤	(47)
(一) 子宫肌瘤.....	(47)
(二) 子宫体癌.....	(48)
(三) 葡萄胎与绒毛膜上皮癌.....	(49)
输卵管、卵巢疾病	(52)

一、输卵管炎	(52)
(一) 急性输卵管炎	(52)
(二) 慢性输卵管炎	(53)
(三) 结核性输卵管炎	(54)
二、卵巢炎	(54)
三、卵巢肿瘤	(55)
(一) 卵巢囊肿	(55)
(二) 卵巢实质瘤	(56)
(三) 卵巢癌	(56)
生殖器官癌	(58)
生殖器官发育畸形	(60)
一、两性畸形	(60)
(一) 真两性畸形	(61)
(二) 假两性畸形	(61)
二、阴道畸形及处女膜闭锁	(62)
(一) 阴道畸形	(62)
(二) 处女膜闭锁	(63)
三、子宫发育畸形	(63)
(一) 先天性无子宫	(64)
(二) 子宫发育不全	(64)
不孕症	(66)
一、男方检查	(67)
二、女方检查	(67)

1. 月经的生理和保健知识

一、 月经的生理知识

由于人体男、女性别不同，男、女双方出现了一些体质上的差别和生理上的特征，主要表现为第一性征和第二性征。

第一性征表现为生殖器官的差别：男的有睾丸、副睪、阴茎、精囊腺、前列腺、以及输精管等；女的有卵巢、输卵管、阴道及子宫等。第二性征表现为一般体格上的发育差异。比如：男的声带较女的宽、长、松弛，因而发音比较低沉；男的毛发较女的多，分布也不同，还长有胡须；男的骨骼及肌肉均比女的发达；性格也有所不同等。第一性征是由精子与卵子中所含的性染色体（遗传因子的载体）来决定的。由此决定原始性

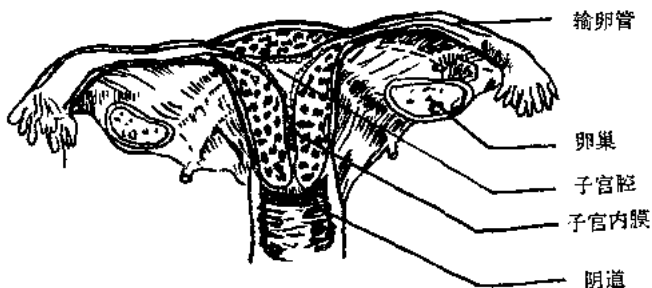


图1 女性生殖器官

腺分化成为男性的睾丸或女性的卵巢。然后再由睾丸或卵巢产生各自的雄性激素或雌性激素，分别影响生殖器官与全身第二性征的发育。由此可见，睾丸或卵巢在男、女的生殖功能方面起到了重要的作用。

当女孩生长到13岁左右时，生殖器官及全身发育进入了青春期。此时期卵巢在中枢神经系统与脑垂体的影响下开始了功能。卵巢中原来存有的原始卵泡即开始生长、发育。当其中的一个发育成熟后，卵泡即行破裂，并将其中的成熟卵子排入腹腔。这一过程称为“排卵”。

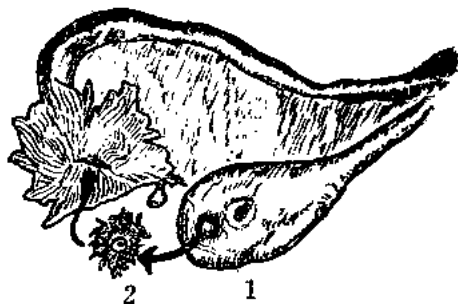


图2 卵巢的排卵活动

1.卵巢 2.被排出的卵子由多层颗粒细胞覆绕的

卵泡在生长发育过程中分泌雌性激素，刺激子宫内膜增殖；等到卵子被排出后，排空了卵子的卵泡即发展成为黄体。黄体此时分泌孕激素（即黄体酮），使已经增殖的子宫内膜发展成为分泌期内膜，其中的腺体开始分泌富于营养物质的液体，为受孕后植入子宫内膜的受精卵作好生长发育的准备。

卵子一经排出后，立即被邻近的输卵管伞端吸入输卵管内

并向子宫腔运送。此时若在输卵管内遇到精子，其中的一个精子即攉入卵子内，二者相互结合。这一现象就叫做“受精”；已受精的卵子即称为“受精卵”（或称合子）。受精卵被送入子宫腔后，即行植入分泌期的宫内膜中，吸取内膜腺体的分泌物作为营养而逐渐生长发育成为胚胎。这一过程称作“怀孕”。怀孕早期黄体继续发育，并分泌较大量的黄体素与雌激素，对脑垂体及丘脑下部施加影响，并通过它们抑制了卵巢排卵的周期功能。这样，怀孕后的妇女就停止了月经来潮。

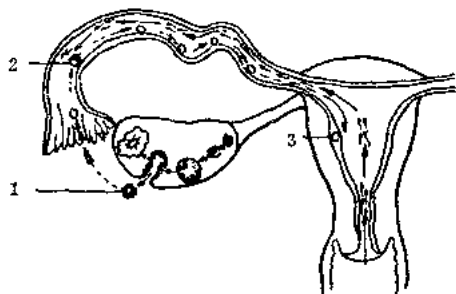


图 3

1.排出的卵子 2.受精卵 3.植入子宫内壁的受精卵

卵子排出后若没有受精，就会退化消失，这时黄体就开始萎缩，黄体酮也即行撤退。分泌期的子宫内壁因为失去了黄体酮的支持，随即也开始退化，内膜中的血管出现崩裂而出血，引起内膜剥脱、溶化，而后随同血液及分泌物一道被排出体外。这样就形成了“月经”。月经来潮后，卵巢内又有新的卵泡重新生长发育，成熟后又再次排卵；若未受孕，又导致另一次月经来潮。这一周而复始的卵泡成熟与排卵以及子宫内膜剥脱与出

血的过程，就形成了“月经周期”。

二、正常月经的表现

月经是人体内一个具有时间规律性的生理活动。但由于人类大脑发达，具有思维和反射功能，对来自体外和体内的一些刺激因子具有反应的能力，从而使月经的规律性受到了影响，表现在同一个体月经周期出现了差异。即某一个人身上，月经在不同情况下也可出现变化。比如：气候、环境、营养状况、生活情况以及身体健康与情绪变化等，都可以影响其规律性。

初潮 妇女第一次月经来潮称为“初潮”。初潮的年龄因受到不同因素的影响而不一致。一般在11岁至19岁之间。我国大部地区妇女的初潮年龄平均为13~15岁；热带女孩子发育较早，初潮年龄可提前三、四岁；而在寒冷地区则要推迟三到四年。但若女孩在10岁以前即已初潮，或者到20岁尚不来月经，都属于不正常情况，必须查明原因。

正常月经周期 由月经来潮的第一天算起到下一次月经来潮前一天止，中间相隔的天数叫做月经周期。一般平均为28~30天。有的妇女周期变化很大，但只要提前或推后的日子不超过7天，仍属正常。在月经初潮的头两年内，或在老年妇女绝经期前后两年内，月经周期都不很稳定。这主要是由于卵巢功能在初潮的女孩体内还没有正规地建立起来，而在绝经期前后的老年妇女体内卵巢功能已开始逐渐衰退和紊乱的缘故。

月经期 由月经来潮的第一天算起到干净的当天止，中间

持续的时间称为“月经期”。一般平均为3~5天,最短的2天,最长不过7天。少于2天或多过7天者都属不正常。

经血性质及经量 经血为暗红色并略带腥气的粘稠状物质。由血液混杂子宫内膜碎片以及子宫内膜与宫颈腺体的分泌物所组成。一个周期的月经量因人而异,多少不一,一般约平均为30~50毫升之间;若少于20毫升即称为月经过少;多于100毫升则为月经过多,两者都属不正常现象。

经期反应 月经前数天以及行经期内妇女可出现一些全身和局部的反应。比如有的人感到精神不振、困倦嗜睡、情绪不很安定;有的还出现鼻塞和容易感冒的情况。这些都是由于卵巢分泌的性激素以及子宫内膜所产生的一些类似组氨酸的物质(即“月经毒素”)等对植物神经系统与血管运动中枢活动带来的影响所引起的。又由于卵巢激素能使生殖系统的器官及盆腔组织充血和对胃肠道的活动功能进行干扰,也可出现一些局部反应,比如腰酸、腹胀、乳房胀痛、腹泻或便秘以及痔疮发作等。以上这些情况都属于生理范围以内的现象,一般比较轻微,不致影响日常工作;仅个别反应较重者需适当予以治疗。

经期出现的其它情况 有的妇女在两次经期中间可感到短时间的小腹痛,甚至还出现点滴的阴道出血;这种现象叫做“月经中期痛”,或“排卵痛”。这是因为卵巢在排卵时卵泡液与少量血液溢入腹腔内刺激腹膜所造成的;有的人此时还可引起盲肠、直肠、子宫与输卵管痉挛而出现疼痛。进入腹腔的少量血液可被吸入输卵管而后进入子宫经阴道排出;也有少数妇女子宫内膜比较敏感,排卵后,卵泡破裂,卵泡液内所含的雌激素突然

丧失，引起一时性的子宫内膜撤退性出血。这些情况一般都不需要处理；若疼痛较剧者，可服止痛片或镇静药使症状减轻。

少数妇女的子宫内膜由于结构的差异，本身对卵巢激素不敏感；或者内膜发育不良，对激素不产生答应，因此在经期内子宫内膜血管无破裂出血现象。可是此时人体内有些器官的内膜却对卵巢激素产生答应，出现周期性的类似月经生理的变化而出血，这就造成一般称为行“倒经”的现象。常见的为周期性鼻粘膜出血，眼睛的球结合膜下出血，甚至还有呕血、咯血、尿血或便血的。情况严重者，必须请医生诊治。

少数妇女月经每三个月来潮一次，一年只来四次，俗称“四季经”，这主要是由于中枢神经系统中管理月经周期的那个部分（下丘脑）的功能出现变态所造成；也有少数妇女子宫内膜仍有周期变化，但小血管对卵巢激素的反应不显现，因此没有破裂出血的情况，月经来潮时，只有一些分泌物排出来，不含血液。上述这些妇女由于子宫内膜保持了基本的周期变化，卵巢又有排卵，所以仍然可以受精、怀孕。

有的人虽然怀了孕，但在早孕期间卵巢功能没有受到压抑，依然保持周期活动；这时胚胎还小，没有完全占据宫腔，因此部分内膜出现周期变化而来月经，造成俗称“漏胎”的情况。等到怀孕到4个月以后，一方面胎盘产生的大量黄体酮与雌激素抑制了卵巢的周期活动，另一方面胚胎又占据了整个宫腔，全部子宫内膜停止了周期改变，这种“漏胎”的现象就不再出现了。

三、经期保健知识

经期保健是妇女保健工作的一个重要部分。它对于保护妇女身体健康，防止妇女疾病和维护妇女的生育功能起到了重大的作用。

(一) 保持阴部清洁 目的在于预防感染。月经期间，不但全身抵抗疾病的机能减弱，而且生殖器官充血，宫内口微开，宫内膜剥脱，宫腔内部出现创面；此时阴道内的酸度减弱。阴道抑制细菌生长的能力降低。这些都增加了细菌进入妇女体内的机会和加强了它们的繁殖和致病的能力。为了在经期内保持阴部清洁，必须注意下列事项：

1. 月经垫与月经带的保护 一般干净的草纸、卫生纸或吸水棉花均可用来作月经垫。月经垫在使用前最好能够先消毒一下。消毒的方法可以由医务室集中消毒；个人可于蒸后烤干或晒干，也可用熨斗熨烫消毒。月经垫要经常更换；月经带也要常换常洗，洗后在太阳下晒干或挂在通风的地方晾干后保存，不要放在湿暗的角落里或床垫下沤干。

2. 保持外阴清洁 每次换月经垫时，最好同时用温开水抹洗外阴一次。抹洗时要养成由阴道向肛门的方向（由前向后）揩抹，以免将肛门附近的污秽物染污外阴一带。切忌经期内盆浴。

3. 严禁房事 经期内绝对禁止性交。此时性交，不但会将细菌带入生殖器官，造成感染；同时性交活动还可以加重生殖器官充血，引起经血量增多和加重腰酸及其它一些妇女病。

(二) 注意日常生活 月经期内植物神经系统及血管运动功能受到了一定的压抑,因此人体对气温变化的适应力减低,容易感冒,必须注意保暖;不要吃过冷的食物。要尽量避免下冷水劳动。这是因为过冷的刺激能引起生殖器官的小血管痉挛,造成经量突减甚至突停的情况。由于消化道的功能在经期有所减弱,因此不要过食,尽量不吃辛、辣食物和避免烟、酒。由于经期内生殖器官及盆底组织比较松弛,对盆腔器官的扶托力量减低,若此时背挑过重、翻山过岭,使腹压加高,容易造成子宫变位。在农村要认真贯彻“三调三不调”的原则(即经期调干不调湿,孕期调轻不调重,哺乳期调近不调远)。

(三) 要控制情绪、保持心情舒畅 月经是由大脑皮层来调节的,情绪的波动可以干扰月经正常进行,因此,在经期内要避免暴喜、暴怒与过分愁伤等。休息和睡眠也要得到适当的保证,以维护大脑皮层的正常功能。

四、月经病及其防治

月经虽然是人体内的一个生理现象,但由于受到了多种因素的影响和干扰,也可出现一些不正常的情况;当这些情况的程度较重时,就形成了月经病。下面谈谈常见的几种月经病:

(一) 痛经 痛经是一群症状的综合名称,多出现在经前数天或经期内。痛经的表现主要为:有的妇女在经期感到小腹有一阵一阵的痉挛性疼痛,程度剧烈时可引起恶心、呕吐、甚至于晕厥;有的人可感到持续性的疼痛,并常伴有腰部酸痛以及

下肢发胀无力等。这些症状严重时会影响工作或劳动。

痛经从妇女初潮一开始就出现的叫做“原发性痛经”，常发生在年轻妇女中。一部分人由于初潮时卵巢尚没有建立排卵的功能，经量不多，子宫内膜碎片较少，因而排出较易，可不致出现痛经症状；但到一、二年后，卵巢功能已经正常地开始了排卵。这时内膜变厚变多，血量有所增加，排出时受到了阻碍，就会出现痛经。引起原发性痛经的原因很多。子宫本身的问题如：子宫发育不良、宫颈内口狭窄、宫颈管细长弯曲、或宫体过度后倾后屈或过度前屈等，都可以使经血不能顺畅地被排出体外而瘀积于宫腔内，造成持续性胀痛；等到积血较多，子宫受到过度激惹时，即引起一阵强烈的痉挛性收缩，从而造成了剧痛。

内分泌失调也是造成原发性痛经的一个重要原因。青春开始时期，由于内分泌功能尚未稳定，卵巢分泌的雌激素与黄体分泌的孕酮之间的比例尚未平衡，有的雌激素水平过高且大大地超越了孕酮，增强了宫肌的激惹性，容易引起子宫痉挛性收缩，造成宫肌缺血性痛；有的人更因为体质与健康状况不佳，对疼痛特别敏感，也可加剧痛经的症状。

原来没有痛经的妇女，在婚后或分娩后却出现了痛经，这种情况称为“继发性痛经”。显然，这种痛经是由于生殖器官本身有病而造成的。比如因炎症而造成的生殖器官充血与粘连；因肿瘤而造成的压迫；因子宫内膜异位而造成的生殖器官内或盆腔器官内的异常出血情况；以及子宫严重的变位、或者宫内膜在经期内成大的剥脱而造成宫口堵塞等，都可造成经血瘀

积于子宫内难于排出，激惹子宫，引起子宫痉挛、缺血而产生疼痛。继发性痛经因病变的性质不同而出现程度轻重的差异和发生时间的不同；有的轻而短暂、经血畅流后即止；但也有人从经前几天即开始胀痛，经期加剧，直到经净后数天方逐渐消失，子宫内膜异位症就是这样。

预防痛经的发生，从女孩期间就要注意体格的锻炼；在中学课程中要加编生理卫生知识，使青少年懂得月经是一种正常的生理现象，以便去掉心理上对月经的恐怖、忧虑和紧张情绪；同时教育妇女注意经期保健和两性卫生，实行“晚、稀、少”的计划生育方针；定期接受妇科的普查与普治工作；实行新法接生以减低妇女疾病的发生率。

治疗方面，原发性痛经程度较重以致影响工作和生活者，可去医院诊治，一般可行针刺气海、合谷和三阴交等穴位；或艾灸关元、中脘、肾俞和足三里等穴位；痉挛性痛经者，可使用止痛解痉药物，常用者有去痛片、安乃近、阿托品或颠茄片、玄胡索乙素片等，可按医嘱量自服；经前一周内每天肌注黄体酮5~10毫克或口服安宫黄体酮片，一天二、三次，一次2~4毫克，可以促使宫内膜彻底分泌期化，这样内膜就比较容易溶解和剥脱，便于排出，这类药物还可降低宫肌的敏感度以减轻其痉挛性收缩；中药以养血益气、温经止痛为主，常用药方如：黄芪、党参、当归、白芍、香附、白术、台乌各9克，吴茱萸、川芎各6克，玄胡1.5克，甘草3克，水煎服。

至于继发性痛经的治疗，主要是治疗病因。比如要解决宫颈管和宫内口狭窄的问题，可于经前24小时扩宫至6号，然后

置入无菌细纱条12~24小时，每月一次，连续三个周期，效果较好；解决生殖器官炎症的问题，可使用各种中、西消炎药物；解决肿瘤的问题，目前小型肿瘤可服用中药消除，过大的有时尚须借助于手术切除。只要把病因去除，痛经即可得到解决。

(二)闭经 妇女的月经周期一般为一月一次。若超过预定的日子7~10天还不来潮，就叫做“停经”；连续停经达三个月以上者叫做“闭经”。闭经共分生理性闭经与病理性闭经两大类。

由于人体的一些正常生理事态的发生从而影响月经不来潮达三个月以上时，称作“生理性闭经”，比如青春期、怀孕期、哺乳期以及更年期前后等各个时期内所出现的闭经都属于这一类。现分别简述于下：

1.青春期闭经——少女在发身期内由于卵巢功能尚未稳定，所分泌的性激素在时间和量的方面都不规则，影响了月经周期的正常进行，往往少数人在月经来潮后又可停经好几个月，因而造成青春期闭经。

2.孕期闭经——妇女受孕后，卵巢黄体继续存在一个时期，分泌黄体素以维护早孕；以后又有胎盘的形 成，二者都可产生较大量的黄体素和雌激素以维护妊娠的继续前进。这类激素通过丘脑下部与脑垂体对卵巢的功能进行抑制，从而造成了孕期闭经。

3.哺乳期闭经——产后虽然胎盘已被排出，失去了性激素对月经的抑制作用，但哺乳活动也可以通过一些复杂的作用对卵巢的排卵功能带来抑制，从而继续造成闭经。有的妇女在产