

告诉你
一种保持身体
最佳状态的方案

中国文联出版社

谢友增 赵国梁·编著

NEW REN DE 女人的健康快车

JIAN KANG KUAI CHE

幸福的基础是身体的健康

大众文艺出版社

女

人

的

健康快车

衡友增 赵国梁 编著

大众文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康快车·女人篇/衡友增,赵国梁 编著.
—北京:大众文艺出版社,2004.2 (2005.8重印)
ISBN 7-80171-415-6/R·4

I. 健…

II. ①衡… ②赵…

III. 女性—保健

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 126493 号

大众文艺出版社出版发行

(北京东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

华北石油廊坊华星印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张 19.50 字数 470 千字

2004 年 2 月北京第 1 版 2005 年 8 月河北第 2 次印刷

ISBN 7-80171-415-6/R·4

定价:52.60 元(全二册)

版权所有 翻版必究

大众文艺出版社第一编辑制作中心

电话:64062964

编者序

女人与女人的经验分享

男女天生有别,上天赋予女性特有的身体构造,为了孕育下一代,女性需接受月经、怀孕期或哺乳所带来的不适与不便。但当这些正常生理衍生出异常变化,如经前征候群,乳房问题或妊娠并发症等,常使妇女因难以分辨正常与否而不知所措。这本书的特色在于,它是站在女性患者的立场写成的,能直接切入问题核心,引起共鸣。而本书的另一特点则是人性化,例如,书内常以患者的感受为例,借助经验的分享,让读者除了能概括了解疾病外,也可学习如何预防、面对及解决问题。

其实,从许多的经验里,我们可以了解到,有些疾病会依病患的年龄、需要、生活型态及病情的严重度,而有多种可能的治疗方式,若病患对切身问题浑然不知,医师就只能依个人专业素养、特长及对病人的单向了解来决定适合的治疗方式。反之,若病患对疾病有所认识,医师应会乐于与患者讨论病情,分析各种治疗方案的成功率和可能产生的副作用,让患者参与决定最可接受的治疗

方法。当病人事先充分了解了可能的副作用及预估结果,自己做下决定,则更能配合整个治疗过程,得到最佳疗效。

上述医疗关系的转变,亦因咨讯的发达,让现今的病患不再扮演全盘接受医师诊治的被动角色,而会尝试了解自己的问题所在。但也因这层关系的改变,医疗观念与知识的来源就愈显重要。因为某些疾病至今仍病因不明,医疗方法亦众说纷云,仍在实验测试阶段,但有时报章杂志在报道上断章取义,或将特例当做常态,这些都可能造成误导。而医师最怕的就是病人得到的是以讹传讹、积非成是的错误观念。

本书以平易通俗的笔法,对常见的女性健康问题做了系统的编写和完整的介绍,对读者的医疗观念有相当的助益。当然,此书终非医学专业用书,任何健康上的问题,还是该依正常渠道循序医疗。

目 录

编者序	(1)
第一章 登上健康快车	(1)
1. 知心医生	(2)
2. 照顾自己	(6)
3. 女性对营养的特殊需求	(12)
4. 运动使你漂亮	(20)
第二章 送别“好朋友”	(27)
1. “好朋友”月月见	(27)
2. 令人苦恼的经前综合症	(35)
3. 停经是生命的分水岭	(42)
第三章 女人间的话题	(51)
1. 贫血是女人的天敌	(52)
2. 拯救乳房	(57)
3. 定期做乳房检查	(64)
4. 容易复发的阴道感染	(72)

5. 秀腿的敌人	(76)
6. 雌激素补充治疗	(80)
7. 乳房囊肿的防治	(86)
8. 不孕妇女的挣扎与选择	(92)
9. 隐形杀手	(101)
10. 子宫脱出的苦恼	(104)
11. 子宫肌瘤的治疗	(106)
12. 子宫内膜异位症	(112)
13. 宫颈癌的防与治	(116)
14. 常见的刮宫术	(117)
 第四章 列车诊所	 (120)
1. 战胜癌症	(120)
2. 甲状腺亢进与低下	(129)
3. 头号杀手——心脏病	(133)
4. 顽固的膀胱炎	(139)
5. 早防骨质疏松症	(146)
6. 单纯补钙不可取	(152)
7. 难堪的小便失禁	(155)
8. 性病, 离我远点!	(159)
9. 性功能障碍排除法	(166)
10. 性欲天天有	(170)
 第五章 我是我自己	 (174)
1. 漂亮的你	(174)

2. 饮食病态者的心理分析·····	(177)
3. 节食误区·····	(183)
4. 体重超标怎么办? ·····	(190)
5. 只要青春,不要痘 ·····	(196)
6. 赘肉不见了·····	(199)
7. 岁月不留痕·····	(202)
8. 订做一个“你”·····	(205)
9. 自信的你·····	(214)
10. 面对老化 ·····	(217)
 第六章 在婚姻的列车上 ·····	 (223)
1. 走向红地毯的另一端·····	(224)
2. 金钱战争·····	(228)
3. 忠实的婚姻·····	(233)
4. 一只红杏出墙来·····	(237)
5. 摆脱家庭暴力·····	(245)
6. 第二春·····	(254)
7. 成功的家庭·····	(259)
8. 谁做家务事·····	(267)
9. 谁来承担照顾子女的责任·····	(271)
10. 抚平丧偶的创伤 ·····	(279)
11. 万一要喊“结束”时 ·····	(284)
 第七章 战胜自己 ·····	 (290)
1. 浇灭怒火·····	(290)

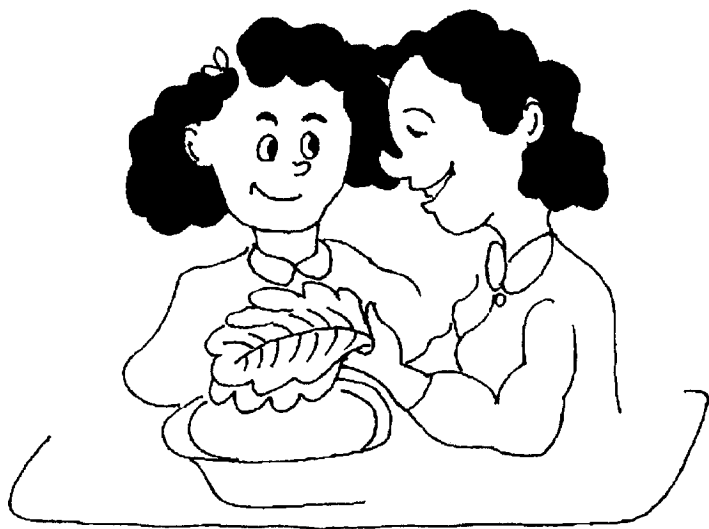
2. 克服恐惧症	(293)
3. 走出悲伤	(299)
4. 消除嫉妒	(305)
5. 赶走疲惫	(309)
6. 慢性疲乏综合症	(313)
7. 别让忧郁成疾	(318)
8. 瘾的囚犯	(322)
9. 退休——生命的新起点	(326)

第一章 登上健康快车

·知道吗？找一个适合你的妇科医师和找一位好伴侣一样重要。

·女人一生要经历月经、怀孕、生产等大耗元气的过程，千万不要为了保持所谓的“理想身材”，而忽略营养的摄取。

·运动不仅能帮助消耗热量，更能让心情飞扬起来。找个喜欢的运动，开始实行属于你的健康计划吧！





一、知心医生

如果你是那种连在姐妹和好朋友面前也不习惯赤身露体的人。那当你坐上妇科检查椅的时候，就会感觉到自己的两颊烧红，心跳加速。当医师叫你把膝盖分开来的时候，尴尬得几乎就快哭出来了。而对医师而言，事情是非常理所当然的，可她一点也不知道，你有可能觉得像是经历了一场恶梦似的。你并不是唯一有这种感觉的人。就连女性的妇科医师自己也很讨厌这件事。

赤身露体地平躺在那儿，两腿大大的张开，而且不能跟你的医师面对面相见，他还是一个彻头彻尾的陌生人，而且很可能是个男人，实在是令人十分不舒服的经验。就算医师和病人的关系再好，也一样会叫人不好受。

很多妇女会跟自己的医师说：“我虽然很喜欢你，但是我无法忍受那种姿势，所以请你快一点。”这也许就是妇女不爱去做每年一次的妇科定期检查的最大原因了，虽然她们必须要这样做。

虽然没有人会喜欢这种每年必要的保健检查，但合适的医师还是可以使得它变得尽可能容易些。例如，一位体贴的医师会在体检之前先跟你多谈谈，会想先了解病人的心理状况。她是不是显得很紧张，是不是快哭了？以前做妇科检查时有没有发生过一些令她不开心的事，她是处女身，还是生过三个孩子的母亲。不必太催促病人，一位体贴的医师会尽量多花点在病人身

上。

好的医师也会尽量使检查的过程舒服好过。会在检查椅上铺放了毛皮垫子，而且还为病人准备了舒适的布质罩袍。

如果你恰巧碰上一位被称为无情女性型的医师，那才是最糟糕的一种事。这种女教官型的医师会令人感到非常失望，因为你本来是抱着很大期望，希望她能更有同情心一点的。但没想到她却跟任何男人一样粗鲁无情。你会觉得自己好像遭同性的人背叛了。

另外一型医师，则是那种无情男性型。对他而言，你只是他施行其技能的一个病理样本。他会做完检查，告诉你是不是正常，叫你把衣服穿好，然后道声再见，便把门砰然关上，走人了事。

有一位妇女曾经连续看同一位妇科医师达十年之久，但是有一晚他们在健身中心碰面。她说：“他根本不知道我是谁。”

还有一名女性说，她的妇科医师在检查的时候状似轻松地吹着口哨，然后向她宣布，据他检查的结果，她很可能永远也没办法怀孕。她说：“我当时才二十四岁，因为他的这番话，简直让我难过死了。而等到后来我由另一位医师那儿得知他弄错了的时候，才更恨他呢！”

找位合适的医师

我们最好是找一位有爱心的医师，男女倒不拘。但是她也承认，有爱心的女性医师也许还是最好的。





一位真正好的妇科医师会更体谅人，而且愿意了解并且解决你的问题。他不会说你的毛病全是你自己幻想出来的。但是有爱心的女医师还是最好，因为她不但会有以上这些特质，而且她自己也可能经历过阴道产、月经、感染、骨盆检查和乳腺 X 光摄影这些事。她会对书里从来没有提到过的那些女人的感受，有深刻的认识——那是一道无形的锁链，能把所有女人联系在一起。例如，她会明白你发现自己得了疱疹时的感受，或是因为月经太多、太痛苦，以致于你每个月都有一段时间痛苦不堪的那种心情。

事实上，弄清楚这个医师是哪一型的人，比知道他或她的学历还要重要。索顿医师说，所有妇科医师都受过某种程度的训练，所以就医疗而言，你可以对自己所接受到的照顾相当放心。至于那份照顾怎么给的，那就又是另外一回事了。每个医师对你感觉的敏感程度都是各自不同的，你的妇科医师会不会愿意配合较小的阴道而使用较小的鸭嘴，对于一个年轻妇女，在其阴道还窄得容不下一支铅笔的时候，她肯不肯只用一双手指（通常是用两双手指）来做这种触诊。

如果你是一名健康的妇女，每年一次的定期检查本来是不会痛苦的。你和你的医师应该设法研究出一种方法来让人放轻松。你愈是紧张，肌肉也就愈会变得紧绷，而你们之间也会弄得更僵。当病人开始紧张的时候，医师会叫她握住护士的手，深呼吸，尽量让她的腹部放松。等她放松了，再继续进行检查。

贴心的提醒

需要马上去看医师的一些症状

理想上，一名女性从大约十八岁，或是开始有性行为——要看哪一种情况先发生之后，就该进行她第一次的骨盆检查。那以后，许多医师都建议你每年要进行一次检查。

不过，除了做预防性检查的情况之外，如果你有以下的生殖系统方面的症状，也应该立即前往就医。

- 如果你到十六岁还没有开始来月经。
- 如果你母亲曾使用 DES 荷尔蒙（一种人工合成激素，现在已禁用来避免流产，使胎儿足月产下），你也应该去做检查。因为现在医学发现，曾使用 DES 的母亲所产下的女儿，很容易患子宫和子宫颈癌。
- 如果你一直有严重的月经痉挛。
- 如果你的月经很多，或是会拖到十天以上，或是有其他的阴道出血情况。
- 如果你有烧灼、搔痒、或不寻常的分泌物。
- 如果你在性交时会感到痛苦，尤其同时还有发冷、发热的情况。
- 如果你有性行为，且有一次月经没来了。
- 如果你有三次以上的月经没有来，而你又是在禁欲的状况下。
- 小便时有烧灼感。





视诊、触诊和抹片检查

当然，妇科检查的目的不是测量你的尴尬容忍度。它是金钱所能买到的最佳的预防医疗，有时候也是妇女所能拥有的唯一定期医疗照顾。因为通常一名妇女的妇科医师也就是给她初步医疗的医师。

一位有爱心的医师，不但会进行骨盆和胸部的检查（两项都很重要），也会顺道检查你的心脏和甲状腺。而骨盆检查中也应包括子宫颈抹片检查。这是一种无痛的程序，医师会由子宫颈壁上刮取一点细胞来做癌症检验；子宫颈癌是妇女的致命癌症之一。

不过子宫颈抹片检查会有 15% 至 30% 的假阴性。也就是说，虽然检验结果可能指出你的子宫颈很正常，但事实上却并不见得。因此，大多数的专家都建议每年都要同时做骨盆检查和抹片检查，以测安全。

如果你只希望接受单一医师的照护，倒也不是非要找妇科医师不可。因为有很多内科医师也能为人做全身检查，他们也一样擅长于门诊妇科技术，却又比妇科医师更有社会心理方面的学术修养。也有很多女医师对生殖部位和其他系统学有专长，又很具爱心。如果你喜欢的话，也不一定得跑来跑去看各科医师。

二、照顾自己

除了最亲爱的人以外，谁还能像你的医师那么熟悉你的身体呢？还有谁见过你摆出不得已的就医姿势，半

裸着，发着烧，痛苦不堪。因此不管怎么说，这都是一种非比寻常的关系，而且对方还不是家中的一员。然而你竟得把你的性命交在他的手中。你脱了裤子，露出胸部，拿出五脏六腑给他或她看。而你所期望于他的回报，就是倾听你的诉说、安慰你的痛苦、告诉你有关你身体和健康方面的事，甚至把你治好，使你脱离苦海。

因此，有一位妇女说的很对，“当医师和病人的关系很好的时候，这非常非常好，但当它不好的时候，那可就惨了。”

对妇女来说，这份关系尤其微妙。有史以来，女性就没有受到专业医学界的善待，不论是做为健康医疗的消费者，或是健康医疗的提供人，甚或是医学研究的调查对象，都没有受到应有重视。妇女们常常抱怨她们的医师没有认真看待她们，她们的症状也常被置之不顾，当成了她们自己的幻想或是受心理影响而产生的结果。

女性的身体治疗

妇女希望，也有权拥有一位在临床上具备能力来治疗她们自身特殊健康医疗事务的医师，而有鉴于我们的医疗知识大多是建立在成年男性身体的研究与了解上，因此，此事更有其重要性。这是医学教育上一项根本性的瑕疵，也是医师们在诊治其女性病患时，必需体认的一点。

事实上，女性需要一位能把对有关女性荷尔蒙作用的了解，结合其他健康与疾病层面一起考虑的医师。许





多女人身上所特有的“例行”医学状况，由于可能受荷尔蒙相互作用之故，都应在诊断与治疗时特别加以注意。

如果女性能够加入各层次的医疗专业领域里，可能会比较好。现在大家已经注意到医疗教育中的漏洞，而这些漏洞必须得要适当的研究来填补。如此所获取之结果，最终会在过滤之后落实在医师们的临床作业中，而使妇女获得更好的医疗照顾。但此事可能还是得花上许多年的时间。

然而，妇女对医疗照顾的埋怨多是环绕在医师与病人的关系上，而非他们所展现的临床能力上。他们希望自己的医师体贴、有同情心又有能力。当你生病的时候，你是处于心理十分脆弱的地位上。你会担心出了什么毛病，一种未知的恐慌会笼罩在你的心头，于是，你会渴望医师肯多花点时间来为你解释目前正发生的状况，暴露出他有多关心你，愿意聆听你的烦恼。那些能够满足这种要求的医师很少有遭人控告的，因为他们与病人所发展出的那份关系是建立在真挚、尊敬与友谊之上。

虽然说，任何人都可能有同情心，但是一般人大多还是对女医师的期望比较高，当一位女病人找到了一位具有同情心的男医师时，她总会觉得他是个异数，而她也会对他特别褒奖。但另一方面，我们却会期望女医师能有同情心，如果她们不是这样，我们就会觉得愤怒又失望。但是，病人通常还是比较喜欢由同性的医师来治