

妇科病患者 自我保健知识

主编 戴德银 薛永新 谭治滨
代升平 陈玲 李航



四川科学技术出版社

妇女病患者自我保健知识编者名单

主 编:	戴德银	薛永新	谭治滨	代升平	陈 玲
	李 航				
副 主 编:	张 聪	王圣诺	何恩福	代 华	李 力
	杨黄莉	王桂蓉	马戎骊	陶苏川	刘 英
常务编委:	戴德银	代升平	何恩福	代 华	陈 玲
	侯 凡	杨明辉	杨湘鄂	宁晓滨	李 鹏
	卢海波	臧维新	刘 英	马戎骊	陶苏川
	谢国太	肖莎丽	贾淑芬	王卫东	刘豫玲
	胡正波	罗先蓉	蒋光宏	吴苏澄	
编 委:	戴德银	代升平	何恩福	代 华	代升华
	李 航	陈 玲	杨黄莉	王桂蓉	蒋光宏
	王汝建	胡 露	郁 杰	周 敏	谭梅玲
	李 力	王世勇	秦丙昊	胡正波	张翠鳌
	吴曼西	刘 松	朱龙社	杨书文	苏兴才
	李文俊	王龙琴	冯 蜀	徐春红	谢 梅
	蔡 凯	赵 俊	冼勤莲	黄穆儒	雷章全
	邓长春	王汝建	吴裴红	张继军	李纪先
	黄宗国	邹 薇			

内容提要

本书面向全国妇女病患者,以及临床医务人员和关心、支持妇女病防治工作的病人亲属和社会有关人士。主要内容包括:①医学基础、生理保健、美满和谐的性生活、优生优育、体育疗法。②乳房与乳房疾病。③白带。④月经与月经病。⑤性传播疾病。⑥围绝经期与激素替代疗法。⑦妇女肿瘤。⑧妇科杂症。⑨妇女病饮食疗法等。本书内容深入浅出,文字通俗,资料新颖而翔实。从病人和基层医务人员的角度出发,介绍了常见妇女病的临床症状和诊断要点、治疗和预防方法;同时还论述了妇女保健方面的有趣内容,特别在饮食疗法中,列表介绍近300种食物所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物、热量、钙、磷、铁和各种维生素的含量,列出了治疗妇女疑难病症的药膳验方138个,可在家庭自行操作,对症治疗。本书适合妇女病患者、基层医务人员和医科院校学生参考。

序 言

妇女在人类社会发展的进程中,担负着繁衍子孙后代的艰巨任务,由于特殊的生理结构和日常繁重的生活、工作(劳动)和学习压力,妇女的健康状况和发展情况与男人相比,有明显不同。

最近,作为卫生部“社区妇幼卫生服务项目”的一项内容,中国母婴保健中心先后对河北、广州、无锡等 15 个省、市 50 个社区中的 10000 名妇女进行调查,发现排在已婚妇女妇科常见病首位的是月经不调,占 34.5%;其次是慢性宫颈炎,占 29.2%。调查还发现 42.9% 的妇女至少患有一种以上生殖道感染病。在患有生殖道感染的妇女中,1.7% 的妇女患有三种以上的生殖道感染。

从这项“社区已婚妇女常见病患状况及影响因素调查”结果显示,妇女年龄、职业、文化程度、经济收入、避孕方式等与妇科常见病的发病情况有关。如需自费看病的妇女,往往由于自我保健意识、经济条件、医保卫生及环境等的影响或限制,这部分人群生殖道感染的患病率,明显高于享受有医疗保障服务的妇女。被调查的妇女中有 41.7% 的人从未接受过妇女病的普查普治,这对预防妇科常见病及宫颈癌、乳腺疾病的发生非常不利。

为了提高广大妇女防治疾病和自我保健能力。优化中华民族子孙后代的整体健康素质,本书面向妇女和从事基层医

疗保健工作的医务人员,从九个方面阐述了妇女病患者自我保健知识:包括医学基础和保健知识(女性生殖器官的构造与生理功能、女性生理保健、优生优育知识、美满和谐的性生活、体育疗法等);乳房与乳房疾病(乳房保健、一般乳腺疾病、乳腺良性肿瘤、乳腺癌等);白带;月经与月经病;性传播疾病;围绝经期与激素替代疗法;妇女肿瘤;妇科杂症;妇女病患者饮食疗法等。编者以通俗易懂的大众语言,翔实地阐述了现代医学知识防治妇科病和妇女自我保健知识,希望本书能为基层医生提供一点参考,为妇女病患者自疗康复起一点作用,为妇女病科研人员起一点抛砖引玉的作用,为医药企业事业开拓视野并开发出防治妇女病的特效药,这就是编写本书的目的所在,让我们感到非常欣慰了。

由于妇女病症复杂多变,有的理论和防治方案尚有待进一步研究和完善,加之编者水平有限,书中谬误之处,希望读者批评指正。

戴德银
于空军成都医院
2001年2月28日

目 录

第一部分 医学基础与保健

一、女性生殖器官的构造与生理功能	2
(一)女性外生殖器官的构造与生理功能	3
(二)女性内生殖器官的构造与生理功能	7
(三)乳房的构造与生理功能	9
二、妇女生理保健	11
(一)青春期保健	11
(二)婚姻保健	20
(三)孕妇、哺乳妇保健	23
(四)更年期保健	29
(五)老年性阴道炎	32
三、优生优育知识	35
(一)优生学的诞生与发展	35
(二)优生知识	41
(三)小儿川崎病	47
四、美满和谐的性生活	50
(一)男女性功能及其差异	50
(二)性活动周期及其生理心理反应	52
(三)性道德	56

(四)性生活失和谐的因素	57
(五)性生活指导	60
(六)性生活失和谐的对策	64
五、体育疗法	69
(一)妇女体育锻炼的重要性	69
(二)适合妇女的体育锻炼	71
(三)妇女体育锻炼的注意事项	72

第二部分 乳房与乳房疾病

一、乳房保健	76
(一)选择合适的胸罩	76
(二)胸罩不合适对乳房有害	77
(三)乳房损伤后的防治与护理	78
(四)乳房的自我监测	79
二、一般乳腺疾病	81
(一)急性乳腺炎	81
(二)乳腺增生病	83
三、乳腺良性肿瘤	85
(一)乳腺纤维腺瘤	85
(二)乳腺管内乳头状瘤	86
四、乳腺癌	88
(一)概述	88
(二)临床表现与诊断要点	89
(三)辅助检查	89
(四)治疗原则	90

第三部分 白带

一、正常生理性白带与异常白带	92
(一)正常生理白带	92
(二)异常白带	93
二、异常白带的病因	95
(一)念珠菌感染	95
(二)细菌感染	95
(三)病毒感染	96
(四)滴虫病	96
(五)蛲虫病	96
(六)溶组织阿米巴	96
(七)异物	97
(八)子宫颈炎	97
(九)萎缩性阴道炎	97
(十)宫颈粘液与阴道分泌物	98
(十一)炎性脱皮性阴道炎	98
(十二)气肿性阴道炎	98
(十三)非特异性阴道炎	98
附:聚维酮碘溶液简介	99
三、异常白带的主要症状与相关症状	100
(一)主要症状	100
(二)相关症状	101
四、异常白带的预防与治疗	107
(一)预防与治疗	107

(二)洁尔阴系列的药理与临床应用·····	108
(三)聚维酮碘在妇科中的应用·····	112
(四)玉清抗宫炎在妇科病中的应用·····	113

第四部分 月经与月经病

一、月经·····	116
(一)月经的生理周期·····	116
(二)月经周期的计算方法·····	117
(三)正常月经的出血量与性质·····	118
(四)月经期正常反应·····	118
(五)常用药物治疗·····	119
二、月经期保健·····	120
(一)卫生用品的选用·····	120
(二)正确使用卫生栓·····	122
(三)月经期洗澡宜淋浴·····	123
(四)月经期禁止性交·····	124
(五)月经期日常生活·····	124
三、月经失调·····	126
(一)闭 经·····	127
(二)痛 经·····	128
(三)功能性子宫出血·····	130

第五部分 性传播疾病

一、梅 毒·····	134
------------	-----

(一)梅毒的分期·····	134
(二)梅毒的实验室检验·····	135
(三)治疗原则·····	137
(四)追踪观察与复治·····	138
(五)各 论·····	138
二、淋 病·····	148
(一)单纯性(无合并症)淋病·····	149
(二)有合并症淋病·····	158
(三)播散性淋病·····	160
(四)隐性淋病·····	161
(五)妊娠性淋病·····	162
(六)淋菌性直肠炎·····	163
(七)其 他·····	164
三、非淋菌性尿道炎·····	165
女性非淋菌性尿道炎与合并症·····	166
四、生殖器疱疹·····	170
(一)临床症状·····	170
(二)临床病理与检验·····	171
(三)临床治疗·····	172
(四)预防措施·····	173
五、艾滋病·····	174
(一)概 述·····	174
(二)艾滋病传播途径·····	175
(三)中国艾滋病病毒类型·····	176
(四)主要症状与诊断要点·····	177
(五)艾滋病的治疗·····	180

(六)艾滋病的预防·····	181
六、其他性病·····	183
(一)女性沙眼衣原体感染·····	183
(二)软下疳·····	185
(三)性病性淋病肉芽肿·····	186
(四)滴虫性阴道炎·····	188
(五)细菌性阴道炎·····	190
(六)女性外阴部尖锐湿疣·····	193

第六部分 围绝经期与激素替代疗法

一、妇女围绝经期临床表现·····	196
(一)自觉健康状况下降·····	196
(二)身体变化·····	199
(三)生活情趣变化·····	200
二、中老年妇女与雌激素·····	201
(一)中老年妇女补充雌激素的原因·····	201
(二)卵巢萎缩与雌激素缺乏·····	202
三、临床常用激素及主要适应证·····	203
(一)临床常用雌激素·····	203
(二)雌激素的主要适应证·····	203
四、雌激素的不良反应与注意事项·····	205
(一)不良反应·····	205
(二)注意事项·····	206
五、尼尔雌醇在围绝经期妇女的应用·····	209
(一)尼尔雌醇(维尼安)的药理作用·····	209

(二)维尼安用法用量·····	210
(三)尼尔雌醇的适应证·····	212
(四)尼尔雌醇使用注意事项·····	212
(五)尼尔雌醇的不良反应·····	213

第七部分 妇女肿瘤

一、肿瘤的概述·····	215
(一)肿瘤的概念·····	215
(二)肿瘤的流行病学·····	216
(三)肿瘤的特点·····	219
(四)肿瘤的病因·····	220
(五)肿瘤患者的死亡率·····	222
二、肿瘤的分类与命名·····	224
三、妇女肿瘤的临床特征·····	226
(一)乳腺肿瘤·····	226
(二)生殖器官肿瘤·····	227
四、妇女肿瘤的检查措施·····	229
(一)妇科普查·····	229
(二)活组织检查与细针穿刺活组织检查·····	230
(三)诊断性刮宫·····	230
(四)内窥镜检查·····	230
(五)B超检查·····	231
(六)多中心检查·····	231
五、常见恶性肿瘤的防治·····	232
(一)乳腺癌化疗方案·····	232

(二)生殖系统癌化疗方案举例·····	234
---------------------	-----

第八部分 妇科杂症

一、外阴与阴道良性病变概要·····	241
二、念珠菌性外阴、阴道炎·····	243
(一)概 述·····	243
(二)诊断要点与症状·····	244
(三)治 疗·····	244
三、下腹痛·····	247
(一)急性下腹痛的原因·····	247
(二)慢性下腹痛的原因·····	248
(三)诊断与治疗·····	248
四、腰 痛·····	249
(一)妇女腰痛病因与特点·····	249
(二)妇女腰痛的诊断与鉴别·····	250
(三)腰痛的治疗·····	251
(四)腰痛的预防·····	253
五、盆腔肿块·····	254
六、阴道出血·····	256
七、阴道脱出肿物·····	258
八、子宫脱垂·····	260
九、妇女尿闭·····	263
(一)病因·····	263
十、妇女尿频、尿痛和血尿·····	265
十一、其 他·····	267

(一)性冷淡·····	267
(二)预防·····	268
(三)会阴侧切口术后护理·····	269
(四)妇女会阴部湿疹的治疗·····	269
(五)房事后避孕·····	269
(六)丹 毒·····	270

第九部分 妇女病患者饮食疗法

一、饮食疗法一般知识·····	274
(一)营养素·····	274
(二)合理配餐·····	281
(三)饮食卫生·····	315
二、肿瘤化疗、放疗时患者饮食·····	318
三、产妇及婴幼儿饮食与药膳·····	320
(一)产妇饮食原则·····	320
(二)产妇产后药膳·····	321
(三)婴幼儿饮食与药膳·····	325
四、月经病患者饮食疗法·····	331
(一)痛经患者药膳·····	331
(二)月经不调患者药膳·····	334
(三)闭经患者药膳·····	338
五、功能性子宫出血患者饮食疗法·····	341
六、不孕症患者饮食疗法·····	344
七、子宫脱垂患者饮食疗法·····	347

第一部分

医

学

基

础

与

保

健

一 女性生殖器官的构造与生理功能

女性生殖器官分内生殖器和外生殖器两部分。在身体外表能看到的部分,称为外生殖器,又叫外阴(图 1),包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭等。内生殖器位于身体内部,

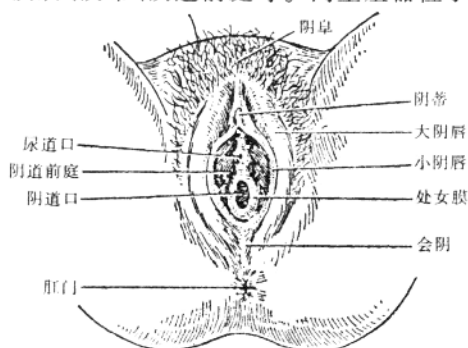


图 1 女性外生殖器

包括阴道、子宫、输卵管和卵巢等,如图2、图3。

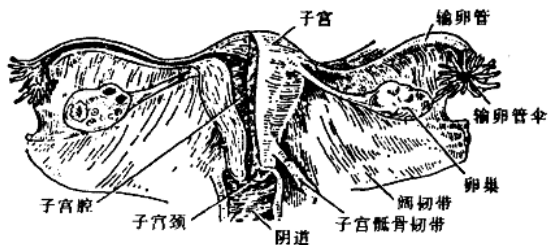


图2 女性内生殖器构造(后面观)

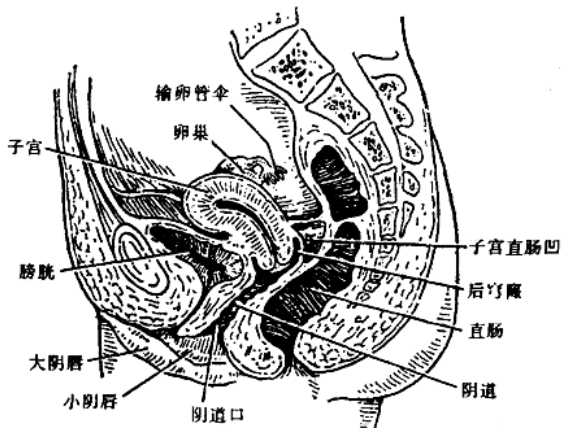


图3 女性内生殖器侧面图

(一)女性外生殖器官的构造与生理功能

1. 阴阜

位于外阴部最上方,在耻骨前方,是由脂肪组织形成的隆起部分,俗称脂肪垫。上连腹壁,下与大阴唇连接,青春期后,