

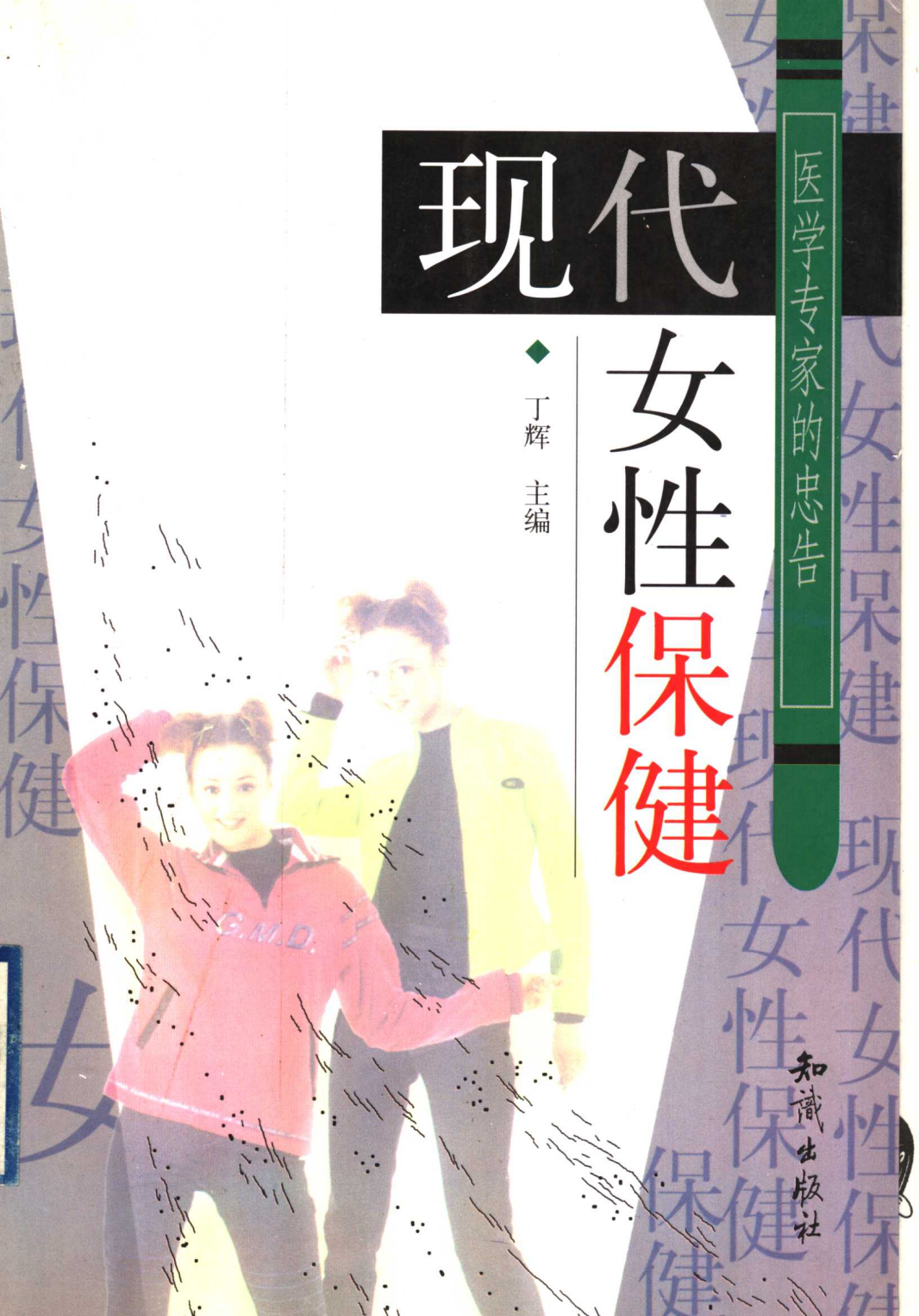
医学专家的忠告

现代

女性保健

◆ 丁辉 主编

知识出版社



医学专家的忠告



现代女性保健

丁辉

主编

丁辉

张淞文

编著

沈汝刚

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性保健/丁辉主编. - 北京:知识出版社,2000.1
ISBN 7-5015-2477-7

I. 现… II. 丁… III. 妇女-妇幼保健 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 75439 号

责任编辑:刘正萍

封面设计:刘家峰

责任印制:张京华

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:68343259)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开本:850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张:5.75

字数:96 千字 印数:1 - 5000 册

定价:10.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。



前言

QIAN

YAN

医疗保健是永恒的话题，特别是在改革开放的今天，随着人们生活水平的日益提高和生活节奏的加快，人们越来越关心自己的健康，越来越希望了解保健知识。目前，这方面的图书虽然已经不少，但真正由医学专家撰写的、有一定权威性的、科学性较强的、知识较新较全面的、通俗易懂的医学科普类图书还不多，这也正是广大读者所需要的。另一方面，一些常见病，如高血压、糖尿病等发病率越来越高。因此，我们策划了《医学专家的忠告》这套丛书，以满足广大读者的需求。首批 10 册，每册以一种常见病的防治知识或一个保健知识主题为内容，每册 10 万字左右。

本书的特色是：（1）每册书的作者均由这方面的有关专家担任，既体现了本书的权威性，又保证了内容的科学性。（2）本书的读者对象为希望了解保健知识的普通读者，所以撰文特别强调了通俗易懂，尽量少用医学名词术语，必须要用术语表述时，要做解释，使广大读者看得懂，用得上，对广大读者的医疗保健确实起到指导作用。（3）本书为读者提供的知识量比较大，资料也比较新。医学专家用通俗易懂的语言深入浅出地表述出深奥的医学道理，不但告诉读者应该怎么做，而且还告诉读者为什么这么做，使读者真正能学到较



多较新的保健知识。

我们编辑此书是出于一个良好的愿望，但本丛书同广大读者见面后，读者朋友可能会在书中发现一些这样或那样的问题，我们期待广大读者的批评指正，以使本书达到更高的水平。

编 者

1999 年 10 月

现代女性保健





目 录

MU

LU

1	◆第1章 妇女卫生保健概述
9	◆第2章 职业妇女健康调适
11	◆第一节 工作和生活中的社会心理紧张因素
17	◆第二节 职业妇女心理健康的调适
22	◆第三节 职业妇女常见症状的调适
31	◆第3章 妇女常见病
33	◆第一节 妇科炎症性疾病
48	◆第二节 月经疾病
53	◆第三节 子宫内膜异位症
55	◆第四节 更年期疾病
62	◆第五节 不孕症
66	◆第六节 子宫脱垂
68	◆第七节 常见的妇科良性肿瘤
73	◆第八节 常见的妇科恶性肿瘤
79	◆第4章 孕产妇全程保健
81	◆第一节 孕前准备
93	◆第二节 孕期保健
148	◆第三节 产时保健
157	◆第四节 产后保健
175	◆第五节 避孕

第 1 章

妇女卫生保健概述



从生理卫生的角度划分,一般将妇女的一生分为6个时期:月经期、孕期、产期、产褥期、哺乳期和更年期。做好各期的卫生保健,对保护妇女一生的健康有着重要的作用。

下面简要叙述妇女各期的卫生保健。

一、经期的卫生保健

月经是指妇女周期性的阴道出血,典型的月经周期为一个月,故称为月经。女性一般在十几岁时开始来月经。月经来潮是女性进入青春期的标志,表示性功能初步成熟,首次来月经后数月至一年内,月经间期开始排卵。月经期,身体内部会发生一些变化,如子宫内膜剥落出血,盆腔充血,出现下腹、腰部和乳房胀痛,易疲劳,情绪不稳定等。也有的妇女在经前出现轻度浮肿,这是因经前全身的水和电解质潴留造成的。有的妇女还有头痛、失眠、急躁或抑郁等症状,但一般不影响正常的生活和工作。这个时期,全身抵抗力有所下降,毛细血管变脆,易发生黏膜出血;经期子宫颈口张开,经血又是细菌较好的培养基,外界污染物很容易经阴道、宫颈进入宫腔、输卵管,甚至进入盆腔,





造成生殖道或腹腔的感染。所以妇女应特别注意经期的卫生保健,要勤换月经垫,保持外阴清洁,不要参加剧烈运动和重体力劳动,生活应规律,保持精神愉快,不要过度疲劳,不要着凉,不要涉水。

经期最好也不要性交,因经期子宫内膜有创面,子宫颈口松开,经血既可改变阴道酸度,破坏阴道的自洁作用,又是病菌良好的培养基。如果经期进行性生活,易引起生殖道感染,加重盆腔充血,使经期延长、经量增多、月经紊乱或发生痛经等。

二、孕期的卫生保健

妇女怀孕后身体内部也会发生很多变化,在这个时期,要注意保护孕妇的健康和胎儿的正常发育,孕妇应定期进行产前检查,这样可以及早发现问题,及时处理。特别是有遗传病家族史者,应及早进行遗传咨询,以决定是否继续妊娠。详细情况请见本书的有关章节。

三、产期的卫生保健

在整个分娩过程中,产妇和新生儿都要经历较大的生理变化,应密切观察产程的进展,及早发现问题,及时处理。详细情况见本书的有关章节。

四、产褥期的卫生保健

产褥期是产妇身体的恢复期,也是乳腺分泌旺盛的时期。这个时期,产妇应注意休息,保证充足的睡





眠;饮食要注意营养;还应注意外阴和乳头乳房的清洁;注意避孕;也要注意新生儿脐带和皮肤的卫生。详细情况见本书的有关章节。

五、哺乳期的卫生保健

哺乳期一般要经历8~10个月,乳母应多学习一些有关哺乳的知识,注意乳房的清洁,还要注意饮食的营养,保证充足的睡眠、情绪的稳定等。

六、更年期卫生

一般来说,更年期是女性由性成熟期向老年期的过渡。更年期一般指45~55岁之间,自然绝经的平均年龄在49岁左右。40岁以前自然绝经称早绝经。在更年期,妇女内分泌功能会发生一些变化,卵巢功能逐渐衰退,体内性激素水平下降,月经停止,不再排卵,生育能力消失。更年期性欲一般还正常,但是各人在性观念、性兴趣和性能力方面存在着很大差异,有的性欲减退,有的性欲正常,这与健康、文化、心理、环境等多方面因素有关。绝经后的妇女不再来月经,不需要避孕,夫妇双方更可享受性快乐。现实的观察也表明,一个健康、性兴趣不减的绝经后妇女,若有一个性兴趣正常的配偶,其性欲和性能力可维持到70岁,甚至到八九十岁。但要注意,更年期后的性生活要适度。

大多数妇女会适应更年期的变化,而无明显不





适,只有少数妇女会出现这样或那样的症状,被称为更年期综合征,如潮热、出汗、心悸、情绪不稳定、易激动、急躁、抑郁,严重者还可影响工作和学习。绝经前可出现月经不规则,周期缩短。绝经后生殖器官萎缩,生殖器官的支持组织张力减弱,易引起子宫脱垂和阴道壁膨出。更年期,阴道酸度开始降低,抗感染能力降低,更应注意外阴清洁和性生活卫生,防止阴道感染。进入更年期后,尿道缩短,黏膜变薄,括约肌松弛,常出现尿频、尿失禁和反复发作的泌尿系感染。皮肤也变得干燥,弹性减弱,有时还瘙痒。由于雌激素水平的下降,骨丢失加速,出现骨质疏松。脂肪代谢也发生变化,胆固醇和甘油三酯升高,易发生冠心病。总之,身体内发生变化较大,所以在这个时期应加强卫生保健,使妇女能正确认识更年期,消除顾虑,保持精神愉快,加强体育锻炼,生活要规律,这样有利于改善更年期的症状。

更年期出现异常情况时,应及时到医院治疗。特别是在绝经后若又出现出血、异常白带或下腹有肿块时,更应及时去医院诊断治疗。

七、妇女性卫生

(一)禁止酗酒、吸烟

妇女一定不要酗酒。因酗酒抑制大脑和神经功能,造成维生素缺乏,损伤肝脏,性激素代谢也发生障



碍, 卵巢萎缩, 可引起月经不调、月经过少、闭经、不孕、性欲低下、性交疼痛、阴道痉挛等。

吸烟也可抑制卵巢功能, 长期吸烟者可提早进入绝经期。

(二) 禁毒

吸毒有损健康, 这是人人皆知的。据资料报道, 女性吸毒可使性欲减退, 并可出现闭经、不孕、乳房萎缩。孕妇吸毒还可引起流产、早产、胎儿发育迟缓和畸形等。

(三) 性器官的卫生保健

1. 经常注意外生殖器的卫生。女性外生殖器构造比较复杂, 皱褶也比较多, 所以很容易藏垢纳污; 外阴道口靠进肛门, 也容易使阴道污染。所以应特别注意外生殖器的卫生, 要经常清洗, 洗时注意清洗大小阴唇和阴蒂附近的垢腻, 特别是经期最好早晚各洗一次。一般说, 淋浴较好, 不宜坐浴。性交后也应清洗。1~3岁婴幼儿期的女孩最好不要穿开裆裤, 因为这个时期女孩的性腺和生殖器官仍为幼稚型, 阴道内酸度低, 抗感染能力弱, 故应特别注意保护女孩的生殖器官不受感染。

2. 睡前洗手也很重要, 这样可防止做爱时将细菌带入阴道或尿道。

3. 穿宽松易透气的内裤, 不穿化纤内裤。内裤过





紧,易压迫阴蒂,引起盆腔充血和持续性紧张。化纤内裤不透气,易引起异味或外阴炎、阴道炎。

4. 平时多注意观察白带的颜色、性状、量的多少、气味等。如果白带过多、色黄、有臭味,有可能是性器官炎症引起的;若白带中有血,或性交时出血,则阴道或宫颈可能有肿物。

5. 注意观察月经的情况。如果月经过频、量多,或淋漓不净,有可能有子宫肌瘤或是子宫内膜腺癌。

6. 注意腹部是否有包块。若在下腹部发现有包块,可能是卵巢有肿物。

7. 已婚妇女应定期做妇科检查,一般为一年检查一次。

8. 注意乳房的卫生保健。妇女要经常做乳房自我检测,同时要至少每年到医院检查一次乳房,如果发现有硬结,应排除乳腺癌的可能。必要时应做活体组织检查。



第2章

职业 妇女 健康 调适



第一节 工作和生活中的社会心理紧张因素

一、社会心理紧张因素模型

现代科学研究表明, 30% ~ 75% 的病人的疾病与心理因素、生活境遇有关。实际上社会心理因素对人们健康的影响比以往想象的更广泛、更复杂。从疾病发生的原因来说, 一种疾病往往是社会心理因素、个体发育和生物学因素及其他因素相互作用的结果。因此, 早在 1947 年, 世界卫生组织就给健康下了这样的定义: 健康不仅仅是没有疾病和衰弱的状态, 健康乃是一种在身体上、精神上的完好状态。

事实上, 从北京妇女保健所在近 2 万例妇女保健热线电话咨询服务中也发现, 目前的很多妇女朋友不仅仅患病才咨询医生怎么办, 而是更多地以预防的眼光审视自己的身体状况, 更多地关注如何加强自我保健, 更好地完成生殖生育过程或更健康的生活。更多的妇女朋友已经认识到: 人的健康和疾病除了与生物因素有关外, 还与人的精神状态、心理活动、生活节奏、营养条件、居住环境、社会行为密切相关。

从宏观上看, 现代社会妨害健康的因素有哪些

