

健康警钟丛书

女性防病术

健康警钟丛书

女性防病术

农村读物出版社

女性防病术

主编 贺振泉

编写 贺振泉 李 志 刘晓玲
侯连兵

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

主编 贺振泉

编写 贺振泉 李 志 刘晓玲

• 侯连兵

健康警钟丛书

女性防病术

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京仰山印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 5.5 印张 126 千字

1992 年 3 月第 1 版 1992 年 9 月北京第 2 次印刷

印数: 7501—11250

ISBN7-5048-1757-0/R·29 定价: 3.60 元

目 录

一、月经病的预防	1
月经期保健	1
月经期间如何保护嗓子	2
经期怎样调节情绪	3
月经期的饮食调养	4
防治经前期紧张综合征	5
怎样预防月经不调	5
怎样防治倒开花	7
怎样防治经前便血	7
怎样防治经行泄泻	8
经期卫生与乙型肝炎	9
预防痛经方法	9
痛经的自我调养	10
警惕减食性闭经	11
警惕排卵性腹痛	12
使用卫生栓谨防中毒性休克	13
二、妊娠期疾病预防	14
怎样才能优生	14
怀孕前请丈夫注意	15
孕妇不宜做哪些工作	16
早孕保健	17
怎样减轻早孕反应	19

孕期保健三环节	19
孕期保健须知	20
孕妇生活安全须知	21
孕妇旅行的安全保健	22
孕妇要定期进行产前检查	23
孕妇睡眠姿势要讲究	24
孕妇安度三伏天	25
孕妇如何安全过冬	26
孕妇要警惕噪音危害	27
孕妇水浴要注意	28
妊娠呕吐如何进食	28
孕妇不宜多服补药	30
孕妇不要滥用药	31
临产的信号	32
临产十忌	33
临产前四件事	34
警惕瓜熟蒂不落	35
如何防上胎盘早期剥离	36
如何防止流产	37
谨防蜜月期怀孕后小产	38
预防先兆流产	39
孕妇就医指征	40
孕妇要重视预防肝炎	42
怀孕后预防消化道出血	43
孕妇要严防感染	44
孕妇高血压要早治	45
怎样防治妊娠中毒症	46

孕期警惕糖尿病	47
预防孕产妇心力衰竭	48
孕妇抽筋莫忘补钙	49
怀孕期间如何避免背痛	50
防止怀孕期急性阑尾炎	50
防止下肢和外阴部静脉曲张	51
哪些人容易发生宫外孕	52
警惕发生宫外孕	53
三、哺乳期疾病的预防	55
哪些母亲不能哺乳	55
哺乳期妇女不能服哪些药	56
从少女开始预防乳腺炎	57
预防急性化脓乳腺炎	58
谨防洗衣机引起的缺奶症	59
产后少乳的原因	59
怎样防止产后奶水不足	60
剖腹产手术后要注意些什么	62
怎样预防月子里生病	63
如何防止产后病	64
夏天坐月子须防中暑	65
不可忽视产妇骨盆痛	66
预防产前恐惧和产后忧郁	67
产后要防乳房下垂	68
怎样延长产后妇女的青春	69
怎样预防妊娠纹	70
产后如何避免肥胖	70
产后如何安排康复锻炼	72

如何防治产后脱发	73
农村产妇谨防尿瘘	74
坐月子能否刷牙	75
四、生殖器官疾病预防	77
应注意外阴部卫生	77
下身莫扑滑石粉剂	78
怎样防治外阴炎	78
怎样防治外阴溃疡	80
霉菌性阴道炎的防治	80
预防滴虫性阴道炎	82
要注意白带变化	83
保持阴道青春的诀窍	84
如何防治老年性阴道炎	85
谨防鲜为人知的阴道炎	86
怎样防治阴道痉挛症	87
老年如何防治阴道干涩	88
怎样预防盆腔炎	89
盆腔静脉淤血症防治	90
识别早期梅毒	91
如何使乳房发育得更好	92
影响乳房健美三因素	93
中年妇女当心乳腺脂肪坏死	94
当心乳房丝虫病	94
如何发现早期乳腺癌	95
哪些人容易患乳腺癌	96
警惕隐性乳腺癌	97
慢性宫颈炎与性生活有关	97

怎样预防子宫脱垂	98
子宫后位的妇女须注意	99
宫颈癌的早期信号	99
怎样预防宫颈癌	100
哪些妇女易患子宫体癌	101
葡萄胎术后须防恶变	102
及早发现卵巢肿瘤	103
慢性附件炎应注意什么	104
五、健美防病须知	105
少女健美应做到	105
怎样做到姿态美	106
爱美谨防爱美病	107
谨慎选择纹眉手术	108
谨防耳环病	109
扎耳孔时五不扎	109
谨防口红病	110
哪些人需慎用化妆品	111
怎样识别变质化妆品	111
慎重选用化妆品	112
如何防治化妆皮炎	113
为什么有的妇女长胡子	114
怎样防止头皮屑过多	114
怎样防止染发皮炎	115
怎样保护好头发	116
夏季护发须知	117
如何使女性皮肤细嫩圆润	118
避免早生皱纹有良方	119

面部皮肤保养秘诀·····	120
冬天如何保护皮肤·····	121
睡眠时怎样护肤·····	123
怎样预防痤疮·····	123
怎样防治雀斑·····	124
怎样防治黑斑·····	125
怎样保护双手·····	126
怎样保持手部美·····	127
指甲的保护·····	128
保护好双脚·····	129
让眼睛明亮有神·····	129
怎样防止腹部脂肪堆积·····	131
六、其他防病须知·····	132
预防妇科病从少女做起·····	132
怎样早期发现妇科疾病·····	132
炎夏提防尿道炎·····	133
如何防治特发性水肿·····	134
哪些妇女易患冠心病·····	135
警惕头皮撕脱伤·····	136
夏季农村妇女谨防急性膀胱炎·····	137
妇女谨防尿失禁·····	137
要及时佩戴乳罩·····	138
老年妇女预防尿失禁症·····	139
老年妇女应防骨质疏松症·····	140
放置节育环应注意什么·····	141
怎样防止节育环脱落·····	142
戴节育环妇女的饮食·····	142

口服避孕药要注意饮食营养·····	143
懒惰是女性疾病的前兆·····	144
从少女开始预防不孕症·····	145
妇女更年期防病须知·····	146
谨防更年期怀孕·····	146
更年期饮食指南·····	147
妇女谨防酒精性肝病·····	148
警惕洗涤剂引起妇女不孕症·····	149
怎样预防家务疲劳症·····	149
妇女应注意自行车病·····	150
女孩子怎样防粗脖子·····	151
防止婚前性行为的发生·····	151
蜜月期饮食须知·····	152
孕期勿忘对丈夫心理保护·····	153
如何对待丈夫阳痿·····	154
防止新娘情感紧张症·····	155
新娘谨防尿路感染·····	156
慎防性交挤压综合征·····	157
与异性相处如何保护自己·····	158
女性如何克服手淫·····	160
新婚同房应防止哪些病·····	161
新婚之夜防哮喘·····	162
穿时髦内衣须注意·····	163

一、月经病的预防

月经期保健

1. 月经期阴道内酸度降低，再加上子宫颈口略开，细菌很容易侵入，所以，月经期必须特别注意外阴部的清洁卫生，以防止感染。阴道与肛门接近，排便时应由肛门向后，以防止粪便中细菌的感染。

2. 月经带必须干净，要勤洗、勤晒、勤换，使用时将卫生纸垫好。每晚临睡前用温开水将外阴部洗擦一次，但禁止坐浴，以防止水进入阴道内。

3. 月经期间或月经刚过，禁止房事。此时的子宫内膜创口尚未愈合或未完全愈合，发生房事会引起出血过多和感染。

4. 月经期因抵抗力减低，易产生疲劳和引起感冒，故不宜做重劳动或剧烈运动。但可照常做些适当工作。适当劳动对月经期的妇女是有益的，因为可促进盆腔血液循环，使月经血流通畅，可减轻腹胀、腰酸和疲劳的感觉。

5. 月经期应注意身体保温，避免湿凉，以防止感冒及月经失调，在农村的妇女尤应注意，如淋雨、淌水、坐凉地或潮地、用凉水洗脚等，不仅能引起感冒，还会造成经血不调。

6. 避免精神刺激和情绪波动。月经周期和神经精神的活动密切相关。正常的月经周期是在中枢神经系统控制下，受着神经和神经内分泌的调节，当中枢神经系统机能紊乱时，月

经会发生失调现象。情绪不稳，过于激动，也往往会引起中枢神经系统对月经周期的调节失常，而发生月经失调，如忧郁、悲伤、惊恐、愤怒都会引起月经失调，甚至闭经。

7. 月经期由于失血和代谢的变化，常有便秘现象。便秘可引起下腹及盆腔脏器充血，加重出血，故应多饮水，以保持大便通畅。同时，在饮食方面也应吃些富有营养，易于消化的食物，不宜吃生冷或辛辣等刺激性食物。这对增强机体抵抗力和维持大便通畅，均有益处。

月经期间如何保护嗓子

月经期间，由于内分泌发生一些变化，在性激素的影响下，咽喉部和气管的粘膜以及声带的粘膜都会出现生理性充血现象，少数人的声带粘膜还可能发生出血。这对发音是有一定影响的。如果在月经期间不好好保护嗓子，就有可能使声音变得粗浊、沙哑或音量变小、起音困难、发音容易疲劳，甚至发生失音等严重后果，处于变音阶段的女孩子尤要注意。

1. 不要过度用嗓子，发声时间不宜过长，尽量做到少练嗓子。

2. 唱歌地点要空气新鲜，温度适宜。冬季不宜在户外唱歌，应尽量避免上呼吸道感染，因为感染能引起声带明显充血、水肿，剧烈的咳嗽也可导致声带出血。

3. 要保持精神愉快，让乐观的精神充满自己的心境，尽量控制自己的感情，不要过于悲伤或恼怒。

4. 做到劳逸结合，保证充足的休息和睡眠。

5. 饮食方面，应当尽量少吃有强烈刺激的食品，如辣椒或烈性酒等。

6. 如果发现声带出血或发音变化，应及时到医院诊治。

经期怎样调节情绪

1. 对月经要有正确的认识，应觉得这是好事，而不是坏事。有许多女子把月经叫做倒霉，这是不对的，当第一次来月经时，恰似喜鹊登上了少女的头，悄悄地告诉：“姑娘，美好的青春开始了！”这种喜讯是女孩子一生中的第一个突变，标志着性器发育在日趋成熟。对月经有了正确的认识，就会从心理上有了思想准备，就会意识地提高自己的意志力，去克服生理上的暂时不适，这对排除烦恼是十分重要的。

2. 月经期要有调节自己的情绪的方法，创造有利于积极情绪的环境，多接触美好愉快的事物。如和好友谈心、看有趣的电影、读读小说、做平时非常感兴趣的事，可以促使忘掉经期身上不舒服的感觉。排除郁闷的激动情绪，激情是一种猛烈而时间短暂的情绪。月经期爆发郁闷激情对身心健康是十分有害的，因此，要尽量排除。如不要提及不愉快的事、不要处理棘手的难题，尽量控制消极激情产生的可能性。

3. 月经期要合理安排时间，劳逸结合，动静交替要适当。一般说，月经期时劳动负担太重太累，会加重月经期的不舒服感。月经期需要更多的安静，各种活动，特别是剧烈的活动要减少。最好是在月经期前一两天把近几天的事作一个临时安排表。这样到了月经期就不会手忙脚乱，生活的节奏仍然是有条不紊的，心情也就会舒畅起来。

4. 月经期要有克服困难的意志。人生活在世界上总会碰到各种困难，有外部的，也有内部的，有身体的，也有心理的。如学习上遇到困难，生活上感到不便，内脏器官有毛病，

心里有气不好过，都可能激起人的情绪的波动。如果有意志，就会遇事不乱，应付自如，就可以克服困难，防止不良情绪的发生。

月经期的饮食调养

平时正常的气血运动，气血生化，在月经期间都会受到一定的影响，身体会产生种种不适，所以在月经期间应该比平时更注意饮食调节，多吃易于消化又富有营养的食物。避免刺激性的食物，如辣椒、大蒜、胡椒、酸醋、酸梅，至于烟、酒、浓茶，也以不吃为妙。这类食品都可能引起腹腔、盆腔器官血管扩张，使月经增多，经期延长。经期勿食生冷，经期吃生冷之物或喝冰水，往往引起月经突然停止，甚至引起痛经等妇科临床常见病。

由于经期失血，所以，月经期应该多吃一些营养物品，以益气补血填精。动物的肝、心、肾、瘦肉、蛋黄以及菠菜、大豆等，都有较好的补血作用。月经期可以喝一些红枣汤。大枣所含营养全面，有益气补血的作用。另外，多喝些红糖水，也有补血作用。

水果、蔬菜在膳食中占有很重要的地位，含有人体不可缺少的营养物质，应尽量多吃些，以每人每天食用总量半公斤以上为宜。蔬菜的品种愈多愈好，最好每天能有3~5个品种，而且应以绿叶蔬菜为主，黄色、橙色、红色蔬菜也应食用。

防治经前期紧张综合征

经前期紧张综合征，是指妇女在每次行经前出现一系列不适症状，如失眠、烦躁、情绪不稳定、注意力不集中、头痛、疲倦无力、腰酸腿软、胸肋胀满、乳房胀痛、乳头痛、腹胀、小腿浮肿、下腹及腰骶部坠胀等症状。一旦来月经后，诸症可自动消失。本病严重者可影响日常生活及工作。引起此病的病因可能与精神因素和内分泌改变有关。

1. 每次来月经前可适当做些轻体力劳动，注意精神不要紧张。

2. 注意饮食调养，平日宜吃低盐饮食，以减少体内水的潴留。并注意选食含维生素C和维生素A丰富的食物，如新鲜蔬菜、水果、动物肝脏、鱼、蛋、瘦肉等。

3. 由于此病出现的症状较多，可根据具体情况进行对症治疗。乳房胀痛时，可采取穿宽大上衣，不戴乳罩，以减轻对乳房的刺激；对头痛、腰痛者，可适当选服去痛片，每次1~2片，每日服2次；对有失眠和烦躁不安者，可选用安定每次5毫克，或安眠酮0.1~0.2克，睡前服；如需要应用黄体酮类药物时，可按医生嘱咐，按时按量进行治疗。在使用镇静安眠药，如退热止痛药物时，最好在医生指导下进行，否则容易引起不良反应。

怎样预防月经不调

月经不调，是妇科常见的疾病，是指月经周期不准，或超前而至，或落后而来，或经潮无定期，或经量过多、过少，

或色泽紫黑、淡红，或经质浓稠、稀薄等。

中医认为，月经不调多数是由于七情内伤所致。如忧思过度则气结，气结则血滞不畅；忿怒过度则气逆，气逆则血逆；气血失于调畅，月经便不调。其他如饮食没有节制，劳逸不能适度，房事过度频繁，以及外感六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）伤及冲脉和任脉，都可能引起月经不调。对于月经不调，应以预防为主：

1. 改善生活环境，注意精神调整，常常心情舒畅愉快，心脾平和，月经方能正常。

2. 避免外界气候变化的影响，因为血得热则流行，受寒则凝滞。生活起居不慎，不注意调节寒温，也能引起月经不调。

3. 注意饮食调节，不可恣食生冷，避免劳倦过度损伤气血，以及房劳过度。

已经患了月经不调的病人，如果月经量多、腹痛剧烈，应卧床休息。劝导患者怡情养性，养成乐观性格。忧思过度的患者，应尽可能解除其思想顾虑。

血热月经量过多的患者，应忌食辛辣，诸如葱姜蒜等刺激动火之物。虚寒的患者，宜忌食生冷瓜果，诸如酸、寒、苦、泄、滑利之物。脾虚肝旺、胸胁腹胀的患者，忌饮食过饱及滋补碍气之品，以免消化障碍。气滞而增胀满，月经量多的患者忌食红糖。血热月经超前的患者，平时可多食用一些新鲜水果，但月经期应当少食。气血两虚的患者，平时必须增加营养，多吃牛奶、鸡蛋、豆浆、猪肝、菠菜、猪肉、鸡肉等。虚寒的患者，可多食用些温补之品，如羊奶、羊肉等。气郁的患者，平时多食用舒气解郁之品，如佛手、金橘饼等。

怎样防治倒开花

妇女在月经期，经前1~2天或经后出现周期性有规律的衄血或吐血，叫做倒经，或叫经期吐衄，俗称倒开花。这个病多伴有月经量少或无月经，因其类似月经的倒行逆上，故有此名，对这个病，祖国医学早有记载，但近代医学仍无法解释其病因，也缺乏治疗措施。

祖国医学认为，经期吐衄多从青春期出现，大致有血热、气机不利两种病机。因为气机不利则发生气滞气逆；气逆则血液停滞，形成淤血，淤血久则化热、化火，血热妄行，随气上逆，形成吐衄。

关于经期吐衄的治疗，根据中医“热者清之”，“逆者平之”的原则，清热降逆，引血下行。根据临床常见症状分析，一般分为两种情况。

1. 阴虚肺燥。这种病人因为阴虚火旺，所以多有头晕、耳鸣、潮热、鼻衄、咳嗽、手足心发热、口唇红而干的症状。所以治疗以滋阴降火为主。如滋阴降逆汤（含生地、元参、麦冬、竹茹、炙杷叶、旋覆花、白茅根、黄芩、红花、益母草）。

2. 肝经郁热。多伴有肝郁，如性情急躁，胸胁乳房胀痛等症状，治疗以清肝泻热为主。可用逍遥散或丸剂。

怎样防治经前便血

每月行经前1~2日大便下血，来经后经量减少，这种病称之为经前便血。古人认为是血走于大肠，经血错乱所致，所