



家庭常见疾病防治丛书

杜建秋 宋学茹

妇女病

家庭防治精选100问答

天津科技翻译出版公司

医生的话

我国自解放以来,社会主义制度保证了男女平等,并在预防为主卫生方针指引下,妇女保健工作蓬勃地发展。由于妇女担负着建设社会主义和哺育革命后代的双重任务,同时她们的健康状况又对下一代的茁壮成长和智力发育有着极为密切的关系。做为一名妇产科医生的职责,不仅应以高尚的医德、高超的医术为她们解除病痛,还要加强宣传教育,使广大群众都能掌握常见病防治的有关知识,提出保护妇女健康的防病规律、家庭防治的措施和办法,真正做到早期发现、早期诊断、早期治疗。

基于以上的原因,我们写了这本关于女子卫生保健知识的科普书籍,使她们从中了解自己一生中从幼儿期到老年期各个阶段的一些生理与病理现象;解答一些难以启齿的疑难问题;介绍一些妇产科常见病的自我诊疗方法;以及有关避孕与节育知识,结合临床多年积累的经验分析其优缺点,指导广大妇女做好计划生育。

本书力求科学性、知识性和实用性集于一体,希望能成为每位女子的可读书籍。如果能使每位读者都能从中有所裨益,那将是我们最大的愿望。

编 者

1992.6

目 录

女子性器官及其功能

1. 女子的第一性征指的是什么? (1)
2. 女子的生理分期和特点是什么 (3)
3. 卵巢能分泌哪些性激素? 其作用如何? (5)
4. 月经是怎么回事? 月经期应注意些什么? (6)
5. 少女发育成熟与否的判断标准是什么? (7)
6. 如何区分生理性白带与病理性白带? (8)
7. 怎样测基础体温? 它的意义是什么? (9)

妊娠、分娩与产褥

8. 最佳生育年龄知多少? 哪个季节受孕较好? ... (11)
9. 怀孕的征象有哪些? 预产期怎样推算? (12)
10. 早孕反应是怎么回事? 如何做好家庭防治?
..... (14)
11. 女子在妊娠早期应注意哪些问题? (15)
12. 什么是先兆流产? 它的预后怎样? (15)
13. 什么叫习惯性流产? (17)
14. 什么是宫外孕? 它的危险在哪里? (17)
15. 宫外孕会有哪些表现? (18)
16. 什么是葡萄胎? 得了葡萄胎怎么办? (19)
17. 如何自我监测腹中胎儿的安危? (20)
18. 如何自我判断胎儿生长是否正常? (22)

19. 早破水对母婴有何影响? 怎样预防? (23)
20. 烟和酒对孕妇有哪些危害? (24)
21. 孕期服中药安全吗? (25)
22. 孕妇应禁服哪些药物? (25)
23. 孕妇“小腿抽筋”怎么办? (27)
24. 孕妇需要补充哪些食物? (27)
25. 哪些妇女妊娠后容易出现妊娠高血压综合症?
..... (29)
26. 妊娠期合并肝炎会有哪些危害? (30)
27. 孕妇患阑尾炎有哪些特点? (31)
28. 孕妇怎样防痔疮? (32)
29. 妊娠期B超检查会提示些什么? (33)
30. 孕妇生活的十要、十不要包括哪些内容? (35)
31. 剖宫产有哪些利和弊? (37)
32. 正常产褥过程是怎样的? (38)
33. 如何做好产妇的卫生护理? (39)
34. 哺乳期妇女服药应注意哪些问题? (40)
35. 引起产褥感染的原因有哪些? 如何预防? (41)
36. 产褥中暑是怎样引起的? 有什么表现? 如何防治?
..... (43)

妇女常见病的防与治

37. 少女性早熟有什么表现? 治疗目的何在? (44)
38. 为何会发生外阴瘙痒? (45)
39. 如何防治外阴湿疹? (46)
40. 外阴白色病变会癌变吗? (47)
41. 如何防治外阴损伤? (49)

42. 外阴炎应如何处理?	(50)
43. 如何做好外生殖器卫生?	(51)
44. 哪些原因会引起阴道损伤?	(51)
45. 如何防治霉菌性阴道炎?	(53)
46. 如何防治滴虫性阴道炎?	(54)
47. 盆腔炎的感染途径有哪些?	(55)
48. 宫颈糜烂是一种什么病?	(57)
49. 如何预防宫颈癌?	(58)
50. 子宫内长了肌瘤就一定要手术吗?	(59)
51. 做子宫切除术的妇女应有哪些心理准备?	(59)
52. 子宫内膜癌的高危因素有哪些?	(60)
53. 怎样预防子宫内膜癌?	(61)
54. 子宫内膜异位症是一种什么病? 怎样预防?	(62)
55. 什么样的卵巢肿瘤要尽快手术治疗?	(63)
56. 结核病对女性生殖器官有何影响?	(64)
57. 中老年妇女腹部发胖时应注意什么?	(65)
58. 老年妇女绝经后又出血是怎么回事?	(66)
59. 先天性无阴道的女子能结婚吗?	(67)
60. 何谓经前期紧张综合征?	(68)
61. 痛经是怎样引起的?	(70)
62. 哪些妇科疾病会引起闭经?	(71)
63. 功能失调性子宫出血是怎样引起的?	(72)
64. 何谓闭经溢乳综合征?	(74)
65. 更年期综合征有哪些表现?	(75)
66. 女性性功能失调有哪些表现?	(77)

67. 如何对待女性手淫问题? (78)

不孕、不育与避孕

68. 女性不孕的原因何在? (79)

69. 有哪些原因可造成女性不育? (81)

70. 不孕症与不育症有什么不一样? (82)

71. 妇女哪些生殖器官先天畸形将影响婚育? (83)

72. 如何监测排卵? (84)

73. 诊断性刮宫有必要吗? (85)

74. 什么是输卵管不通? 不通怎么办? (86)

75. 不孕症的妇女需要做哪些检查? (87)

76. 如何正确应用排卵药物? (88)

77. 如何采用自然避孕法? (89)

78. 放置宫内节育器失败的原因何在? (90)

79. 哪些妇女不适合用口服避孕药? (91)

80. 常用的宫内节育器有哪些? 哪一种最好? (92)

81. 放置宫内节育器的最佳时间及应注意的问题

有哪些? (93)

82. 妇女上环后月经异常怎么办? (94)

83. 避孕环戴多长时间为好? (95)

84. 用避孕套避孕失败的原因在哪里? (96)

85. 妊娠早期如何选用药物流产? (97)

86. 吸宫术会引起哪些并发症? (98)

87. 事后避孕药与探亲避孕药怎样用? (99)

88. 妇女避孕用哪些方法最安全? (100)

乳腺异常自我诊治

89. 如何预防及治疗急性乳房炎? (101)

90. 什么是乳房囊性增生病? (102)
91. 少女乳房发育会出现哪些异常? (103)
92. 乳房受伤以后怎么办? (104)
93. 如何进行乳房自我检查? (105)
94. 乳腺切除后会不会引起性欲冷淡? (106)

性病与其它

95. 如何防治淋病? (107)
96. 梅毒有哪些症状表现? (108)
97. 尖锐湿疣是性病吗? (110)
98. 妇女为什么易患尿道炎? (111)
99. 为何会发生尿失禁? (112)
100. 哪些原因会引起尿潴留? (114)

附录

- 妇女疾病常用药介绍..... (116)

女子的第一性征指的是什么？

女子的第一性征通常是指其生殖器官的发育。那么,女性的生殖器官又包括哪些部分呢?当一个小婴儿呱呱坠地时,我们通过其外阴形状便可确认其男女性别。然而这只是外生殖器官的表现,内生殖器则无从观察。

我们知道,外生殖器包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭。阴道前庭内又含有前庭球、前庭大腺、尿道口、阴道口及处女膜。内生殖器包括阴道、子宫、输卵管和卵巢,后二者常被称作子宫附件(如图1、2)。

(1)阴阜:即耻骨联合前面隆起的脂肪垫,青春早期此处开始生长阴毛。

(2)大阴唇:顺延阴阜向下至会阴的两股内侧一对隆起的皮肤皱襞。它具有很厚的皮下脂肪层,内含丰富的血管、淋巴和神经。未婚妇女的两侧大阴

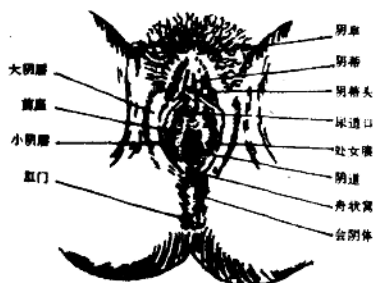


图1 女性外生殖器



图2 女性内生殖器

唇自然合拢,遮盖阴道口及尿道口。经产妇的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开。绝经后大阴唇呈萎缩状。

(3)小阴唇:为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。青春前期呈淡粉色,青春期后变为褐色,表面湿润,富于神经末梢,对刺激极敏感。

(4)阴蒂:位于两侧小阴唇之间的顶端,它是一种与男性阴茎海绵体相似的组织,富于神经末梢,极为敏感,且有勃起性。

(5)阴道前庭:为两小阴唇之间的菱形区。在此区域内,有三个开口和一对前庭球。

①前庭球,位于前庭两侧,由静脉丛构成,有勃起性。

②前庭大腺,位于大阴唇后部,如黄豆大小,左右各一。通过一腺管开口于前庭后方与小阴唇及处女膜之间的沟内。性兴奋时分泌黄白色粘液,起润滑作用。如若感染发炎,阻塞腺管开口,造成分泌液的潴留,极容易形成脓肿或囊肿,即通常所说的“巴氏囊肿”。

③尿道口,位于阴蒂的下方,前庭的前半部,常有细菌潜伏。

④阴道口,位于尿道口的下方、前庭的后部。阴道口覆有一层较薄的粘膜,称为处女膜。中央有一小孔,经血自此孔流出。孔的形状、大小及膜的厚薄因人而异。处女膜多在初次性交时破裂,因其含有血管和神经,故而造成出血及痛感,当受分娩影响时进一步破损,仅残留呈小隆起状的处女膜痕。

(6)阴道:它是一个自阴道口通往子宫的腔道,上端稍宽,包绕子宫颈的一部分。后壁长约10~12cm,与直肠贴近,前壁长约7~9cm,与膀胱和尿道邻接。平时阴道前后壁互相贴近。

为性交器官及月经排出和胎儿娩出的通道。其内膜受性激素的影响,因而检查阴道粘膜脱落细胞便可知道体内性激素水平。

(7)子宫:位于盆腔的中央,是一倒梨形的空腔器官,腔内覆以粘膜,称为子宫内膜。后者受卵巢激素的影响发生周期性改变而出现月经。子宫也是精子到达输卵管的通道。最重要的当然是它为孕育胎儿之所在。分娩时,子宫收缩产生一种强大的力量使胎儿及其附属物排出。子宫体与子宫颈之间有一狭窄部位称为子宫峡部,在孕足月分娩过程中此处被伸长,做剖宫取胎术常在此处做切口。子宫颈又因与阴道的关系而被分为阴道上部和阴道部。宫颈外口柱状上皮与鳞状上皮交界处是子宫颈癌的好发部位。

(8)输卵管:为一对细长而弯曲的管状器官,内侧与子宫角相通,外端游离拥抱卵巢,长约8~14cm,它是卵子与精子相遇的场所,受精卵在此形成并通过输卵管向子宫腔运行。

(9)卵巢:它是维持女性特征的内分泌器官,为一对扁椭圆形性腺,能够产生卵子及女性激素,由于它的发育、萎缩主宰了女子青春期、育龄期、更年期、绝经期变化。成年女子的卵巢约4×3×1cm大小,灰白色,左右各一位于子宫两侧输卵管的下方。



女子的生理分期和特点是什么?

女性生殖系统是妇女身体的一个组成部分,它在妇女一生中各阶段都有其不同的生理特点。了解这些知识,对做好自身保健、防治各种妇女疾病,实行优生优育都有着重要意义。

(1)新生儿期:出生后4周内称新生儿期。胎儿在母体内受到女性激素的影响,子宫、卵巢、乳房等均有一定程度的发育。出生后这些作用中断,个别女婴可有乳房肿大,少量阴道流血,或分泌少量乳汁,此乃生理现象,短期内自然消失。

(2)幼年期:从出生4周到12岁左右。10岁以前,女童生殖器官为幼稚型,阴道狭长,无皱襞,上皮薄,阴道酸度低,抗感染力弱,易发生炎症;子宫小;输卵管弯细;卵巢长而窄,卵泡不发育。10岁起卵泡中始有少数发育,但不成熟,女性特征开始呈现。

(3)青春期:一般从13岁到18岁左右。即从月经来潮到生殖器官发育成熟的时期。第一性征、第二性征在此阶段发育完成。由于卵巢功能尚不健全,最初的月经是由体内雌激素的波动而产生的子宫内膜出血,属无排卵性月经,周期不一定规律。初潮半年到一年半左右方有排卵性月经。此期生理变化大,思想情绪不稳,需提醒家长注意其身心健康。

(4)性成熟期(生育期、育龄期):是卵巢生殖功能及内分泌功能明显的时期,一般自18岁开始,持续约30年左右。此期是妇女疾病的多发阶段,应注意自身保健,做好孕期、月经期的卫生防护,还须进行安全有效的避孕措施。

(5)更年期:一般在45~52岁之间,是妇女卵巢功能逐渐衰退,生殖器官开始萎缩的一个过渡时期。表现为经常闭经直至绝经。少数妇女不能适应其变化而发生植物神经功能紊乱,常常需要心理和药物治疗。

(6)绝经期:卵巢功能进一步衰退。月经停止一年以上视为绝经。表现为卵巢缩小,阴唇的皮下脂肪减少,阴道粘膜变为苍白光滑、阴道逐渐缩小、子宫及宫颈均开始萎缩,步入老

年期。由于抵抗力下降,老年妇女更要重视外阴卫生,并定期进行妇科检查,便于早期发现恶性肿瘤,早期治疗。

卵巢能分泌哪些性激素? 其作用如何?

卵巢是女性的性腺组织,主要合成及分泌两种女性激素,但也分泌少量的雄激素。

雌激素的生理作用包括:促使子宫发育,并使子宫收缩力增强;使子宫内膜增生;松弛子宫颈口,增加宫颈粘液的分泌,使其质地变得稀薄清亮,易拉成丝状,有利于精子穿透,干燥后出现羊齿状结晶,临床常用其判定是否为排卵期;还可促使输卵管发育,加强卵管节律性收缩,调整卵子的输送;使阴道上皮细胞增生和角化,阴唇发育丰满;在雌激素的作用下乳房的乳腺管增生,乳头、乳晕着色;促进第二性征的发育;雌激素对卵巢中卵泡的发育是必需的,从始基卵泡发育到成熟卵泡起一定作用;通过反馈作用调节脑垂体和丘脑下部的激素分泌,其中还作用于下丘脑的血管运动中枢,如绝经时,由于雌激素减少,血管运动中枢不稳定,妇女常出现面部潮红、夜汗等;在新陈代谢方面:促进钠与水的滞留,促进骨骼中钙的沉积,青春期可使骨骺闭合,绝经期由于雌激素的缺乏而发生骨质疏松;在脂肪代谢方面,胆固醇、 β -脂蛋白下降,有利于防止冠状动脉硬化症。

孕激素是在一定的雌激素水平基础上发挥作用的。它使子宫松弛,活动能力降低,对外界刺激的反应能力低落,降低妊娠子宫对催产素的敏感性,有利于孕卵在子宫腔内生长发育;它可使增生期子宫内膜转化为分泌期内膜,为受精卵着床作好准备;对宫颈的作用表现为使宫颈口闭合,宫颈粘液减少

变稠,拉丝度减少,精子难以穿过;抑制输卵管的节律性收缩;使阴道上皮细胞脱落加快;协同雌激素促进乳腺腺泡的发育;孕激素能通过中枢神经系统有升温作用,正常妇女在排卵后基础体温可升高 $0.3\sim 0.5^{\circ}\text{C}$,这种基础体温的变化视为重要的排卵指标;在代谢方面,它与雌激素有拮抗作用,促进尿钠的排泄。另外,孕激素使血管和消化道的肌张力下降,因此在妊娠时易发生静脉曲张、痔疮形成、便秘、输尿管积水等情况。

在女子,卵巢和肾上腺皮质都能合成分泌少量雄激素,与适量的雌激素配合使阴毛和体毛生长,且呈正常女性分布。



月经是怎么回事?月经期应注意些什么?

月经是指有规律的、周期性的子宫出血,并经阴道流出体外。它是女子性成熟的主要表现特征。它的第一次来潮(初潮)标志着少女进入了青春期。子宫内膜的周期性剥脱出血是随着卵巢的周期性变化(卵泡发育成熟—排卵—黄体的形成退化)而来的,而后者又依赖于下丘脑—垂体的内分泌功能。

一般情况下初潮年龄多在 $13\sim 15$ 岁之间,但可能提早在 $11\sim 12$ 岁,也可能晚至 $17\sim 18$ 岁。这与其居住的地理环境、体质强弱及营养状况有关。体质强壮和营养良好的少女初潮可提早,反之可延迟。每次出血的第一天为本次月经周期的开始,两次月经第一天的间隔时间即为一个月经周期,平均 $28\sim 30$ 天。周期长短因人而异,提前或延后 7 天仍属正常,但必须有规律性。经血持续的天数为经期,正常月经持续 $2\sim 7$ 天,平均 5 天。经血量每次 50ml 左右,最多可达 80ml 。月经血呈暗红色且不凝固,除血液外,还含有子宫内膜碎片、子宫颈粘

液及脱落的阴道上皮等。有些女子在经期因盆腔充血会有下腹及腰骶部沉重下坠感、或尿意频频,有的出现胃肠功能紊乱现象如恶心、呕吐、便秘、腹泻等,如不影响工作和学习,常常不需特殊治疗。

月经期由于盆腔充血和子宫内膜脱落出血,形成了创面,且周身神经体液的改变造成抵抗力下降,此时如不讲究局部卫生,很容易引起一些妇科病。因此应避免经期性交及盆浴,禁止阴道灌洗。尤其洗阴部的盆和毛巾要单用,保持清洁,勤洗勤换会阴垫和内裤。经期不宜从事重体力劳动或做剧烈运动,以免加重盆腔充血,使经血量增多。农村妇女经期不要下水田工作,避免寒冷刺激。

少女发育成熟与否的判断标准是什么?

一个无忧无虑、天真活泼的女孩子长过了10岁,便会发现自身开始有些微妙的变化。皮下脂肪在胸部、臀部、肩部和耻骨前面积聚,这便是女性特征发育的开始。此时卵巢中开始有少数卵泡发育,但还不到成熟程度。在女性激素的作用下,少女由幼儿期进入到青春期。这种正常的发育过程是怎样的呢?

最常见的发育顺序是:乳房增大、阴毛生长、腋毛生长、月经来潮。乳房开始发育的时间为8~10岁。先为乳头下的乳房胚芽开始生长,呈明显的圆丘状隆起,继之乳房变圆。11~12岁时,乳头乳晕向前凸出,形如小球。13~14岁乳头色素沉着,乳房明显增大。阴毛生长是在乳房开始发育后不久出现的,分布于阴阜及外阴处。经历了由短到稍长,由稀疏到稠密的过程,且范围扩大,最后成为倒三角形态。腋毛多随阴毛的

长全而出现。与此同时,生殖器逐渐发育,阴阜隆起,大阴唇肥厚,小阴唇变大且有色素沉着。阴道的长度和宽度增加,阴道上皮增厚,阴道分泌物增多,外阴湿润,子宫体增大,输卵管变粗,卵巢表面有发育程度不同的卵泡而高低不平。从此开始出现月经。但由于卵巢功能尚不健全,最初多为无排卵型月经,显得不规律,周期不定。

女子青春期发育的另一个特点就是骨骼生长再次加速,我国北方统计表明,身高迅速增长的平均年龄在10岁左右。大约持续2.5~3年,一般不超过18岁骨骺愈合,骨生长停止。15岁左右骨盆明显发育,骨盆变宽,臀部变圆。此外由于体内性激素的水平升高,使皮肤弹性增加,皮脂腺分泌过多,有些少女还会出现痤疮。

当我们了解了正常发育过程后,就不难判断自己是否符合规律。然而青春期发育是受种族遗传、营养与锻炼等因素影响的,个体可稍有差异。

如何区分生理性白带与病理性白带?

女孩子进入青春期后,卵巢发育,开始分泌一些女性激素,如雌激素和孕激素等。受雌激素影响,阴道开始排出少许稀糊状、白色或透明、无臭的液体,这就是通常所说的白带。它是由阴道粘膜的渗出物、前庭大腺、宫颈及子宫内膜的分泌物所组成,其中含有阴道脱落细胞、白细胞和阴道杆菌等。白带量及性状的改变可随年龄、月经周期而变化。如排卵期体内雌激素水平较高,宫颈分泌旺盛,阴道排液增多且呈蛋清样,有一定粘度。接近月经期,盆腔充血,阴道渗出液有所增加。妊娠期则双重因素同时存在,白带也常常较多。反之,当

雌激素水平较低时,白带量极少而稠厚,有时呈白色糊状或奶油状。这种生理性白带的存在,能使阴道保持湿润,利于精子的生存和通过。因此,女性不必为正常的白带现象而顾虑重重,困惑不安。只是应注意加强外阴局部的清洁,坚持每晚用温开水清洗外阴,用具要独备一套。内裤要勤洗勤换,养成大便后擦纸动作由前向后,防止污染阴道及尿道口。

一旦发现白带的颜色、性状及量明显改变时,应及时到医院进行检查。因为许多妇科疾病都首先表现为白带的异常。当出现黄色或黄绿色有臭味的脓性白带时,大都为滴虫或化脓性细菌感染所引起。常见于滴虫性阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、阴道畸形分泌物潴留感染或阴道异物等。豆腐渣样或凝乳状白带常为霉菌性阴道炎所特有。血性白带的出现可能为宫颈息肉或宫内节育器引起的副反应。但在老年人应警惕恶性肿瘤的发生,如宫颈癌、宫体癌等。黄色水样白带增多,往往是由于病变组织的坏死或变性所致,如子宫粘膜下肌瘤感染,有时子宫体癌,输卵管癌会有大量的此种液体自阴道溢出。总之,引起这些病理性白带的原因很多,需自己学会鉴别,做到有病早发现早治疗。

7 怎样测基础体温? 它的意义是什么?

基础体温是在休息睡眠 6~8 小时后,尚未起床活动、进食或说话前所测得的体温。它可以间接反映妇女卵巢的功能。

基础体温的测定方法比较简单。睡觉前将体温表放在枕旁,于每日清晨醒来后(值夜班者保证睡眠 6~8 小时后),勿起床、说话及进行任何活动之前,将体温表的水银柱端置于口

腔内,闭嘴测量 5 分钟,观察体温数值,并记录于基础体温单上,按日划成曲线,如有性生活、感冒发热或用药治疗等情况,亦在表上注明,便于参考。一般从月经周期的第一天开始测量,直至下一个月经周期的第一天月经来临。如月经不规律,需连续测量 3~4 个月。

由此看出,基础体温是机体在静息状态下所产生的温度,也称静息体温。成年妇女卵巢排卵后黄体产生孕激素——孕酮,后者有致热作用,作用于丘脑的体温调节中枢而使体温升高,而且开始上升的时间基本和排卵的时间一致。

卵巢功能正常的妇女,其基础体温呈典型的双相型,即月经周期的前半期(卵泡期),体温波动于低水平线上(36.5°C 左右,因人而异),排卵时更稍下降,然后上升进入后半期(黄体期),一般上升 $0.4\sim 0.6^{\circ}\text{C}$,约 37°C 左右,维持到月经来潮后体温下降至原来水平。月经周期的长短主要取决于卵泡期的长短,黄体期的天数基本恒定为 14 天。如图。

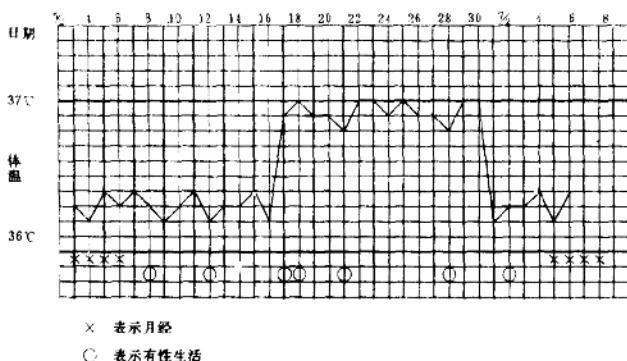


图 3 典型的双相型基础体温