

妇女保健顾问

严仁英 主编

北京出版社

内 容 提 要

本书是全面介绍有关妇女保健知识的科普读物。书中对妇女一生不同时期的生理特点，各个时期的保健措施，常见病的病因与防治，婚姻与优生，计划生育以及饮食营养等方面的科学知识作了通俗的介绍。也介绍了新生儿保健方面的知识。

妇 女 保 健 顾 问

FU NÜ BAO JIAN GU WEN

严仁英 主编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京崇文门外东兴隆街51号)

新华书店北京发行所发行

北京印刷一厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 18.375印张 268,000字

1986年4月第1版 1986年4月第1次印刷

印数 1—9,500

书号：14071·71 定价：(精装)5.30元

前 言

在家庭生活和社会发展中，在中华民族的繁衍延续中，妇女同男人一样，都是不可缺少的主要力量。妇女身体素质的优劣，健康水平的高低，往往是决定家庭是否幸福、社会和民族能否兴旺发达的一个重要因素。我们编写这部《妇女保健顾问》的目的，就是要向我国广大妇女提供一本可以按照它进行自我保健的科普读物，为提高妇女和下一代的素质及健康水平有所贡献，进而为中华民族和社会主义祖国的繁荣昌盛略尽绵薄。

女人的一生，要经历男人所没有的一系列生理变化，要担当起男人所没有的许多生理负担。从青春期之前，她们就开始显示女性的生理特征。成年以后，为担负孕育、抚养下一代的艰巨而光荣的历史使命，要经历孕 期、产期和哺乳 期，这就不仅要求她们有健全的体魄，而且要求她们有比较全面的卫生保健知识，才能够自觉地适应不同时期的生理变化，做好自身的保健工作，并与家属和医务人员相配合，做好孕育和哺育子女的工作。所以，我们除在本书的开头概要地介绍妇女的一般生理特点之外，重点是按照婴幼儿期、青春期、育龄期(包括孕期、分娩期、产褥期、哺乳 期)、更年期和老年期分章介绍妇女在各个时期的具体生理变化特点和保健知识。我们希望，这样按照生理时期介绍妇女的生理变化特点和保健知识，能够便于广大读者“按图索

”，进行查阅。

一个民族的素质和健康水平，常常与男女婚姻和生育有关。为了帮助未婚的青年男女成就美满的婚姻，帮助已婚的夫妇生育健壮的儿女，我们专门介绍了有关婚姻、优生和计划生育(包括避孕、绝育)的科学知识。

疾病是人类的大敌。由于生理方面的原因，危害妇女的疾病要比男人的多。本书专列三章，分别介绍妇女常见疾病、妇女常见肿瘤和妇科常用药，希望它对广大妇女防病治病和保护子女有所助益。

这是一部常备手册类的科普读物，主要是写给不同年龄的广大妇女看的，也可供中、初级医务人员参考。为便于读者查阅，全书基本上按照妇女一生的各个生理时期分列十三章，三百六十六个条目，采取一题一议、一问一答的形式。文字叙述力求简明扼要，深入浅出，并配有必要的插图，以便读者对照。

参加本书写作的大都是妇产科专家。由几位编委分章审阅，由申世芳同志统一进行文字加工。书中所列题目，大多数是专家们在临床中遇到的，或者是群众向他(她)们提出来的。针对来自实际的问题写书作答，自然会有较强的针对性和实用性。但是，由于我们自身能力和编写水平所限，书中难免有遗漏错讹，敬请广大读者指正。

严仁英

一九八五年四月

目 录

第一章 妇女的生理特点	(1)
一、从生理角度谈“男女有别”.....	(2)
二、妇女一生的几个时期.....	(6)
三、妇女生殖系统的解剖构造.....	(8)
骨盆(8) 外生殖器(9) 内生殖器(11)	
乳房(17)	
四、排卵和月经生理.....	(20)
妇女为什么会有月经(20) 月经有哪些表现(22)	
环境变化与情绪波动为什么会影响月经(22)	
五、生儿育女的奥秘.....	(26)
精子和卵子(26) 受精(29) 胚胎和胎儿发育(31)	
脐带和胎盘(35) 为什么有双胎或多胎(36)	
生男生女是由什么决定的(39) 试管婴儿(40)	
第二章 婴幼儿期保健	(43)
一、女婴幼儿的生理特点.....	(44)
二、女婴幼儿期卫生.....	(46)
衣着应宽大、柔软、清洁(46) 注意会阴清洁和预防感染(47)	
从小注意锻炼身体(47)	
三、女婴幼儿常见疾病的防治.....	(49)
为什么有的女婴生殖器官发育异常(49) 阴道闭锁是怎么回事(50)	
直肠或尿道开口异常是怎么	

回事(52) 什么是两性畸形(54) 为什么阴唇
会粘连(56) 女婴儿为什么也有白带(56) 怎
样防治阴痒、外阴炎和阴道炎(57) 阴道出血
和便血是怎么回事(59) 怎样避免异物进入阴
道(60) 怎样防治外阴创伤(61) 什么叫性早
熟(62) 女孩可能患哪些生殖系统肿瘤(64)

第三章 青春期保健..... (67)

一、青春期的生理特点..... (68)

第二性征出现(68) 身高突增和月经初潮(69)

二、青春期卫生..... (71)

白带是怎么回事(71) 怎样防治痤疮(72) 怎
样对待发胖(74) 什么叫青春期厌食症(74)
盲目控制体重会影响月经和生育(76) 青春期内
生活有害(77) 手淫也有害(78) 性发育延迟
是怎么回事(79) 少女心理卫生(80)

三、月经期卫生..... (82)

月经初潮(82) 为什么有的少女不按月来月经(83)
少女痛经是怎么回事(84) 月经期怎样讲究卫
生(85)

第四章 婚姻与优生..... (87)

一、婚姻咨询..... (88)

为什么要作婚前健康检查(88) 婚前健康检查有
哪些内容(88) 婚前健康检查有哪些好处(89)

二、提倡优生..... (92)

优生与民族兴旺有什么关系(92) 遗传的奥秘
——基因和染色体(93) 遗传性疾病的特点与分
类(96) 为什么有些疾病能传代(98) 为什么
有些遗传病传男不传女(100) “亲上加亲”有什么

危害(102) 为什么高龄孕妇容易生痴呆儿、畸形儿(104) 妊娠期用药要注意些什么(106) 吸烟、酗酒对胎儿有什么危害(107) 从优生学角度看流产(108) 哪些因素可能造成胎儿畸形(110) 患哪些疾病的人不宜生育(112) 产前咨询有哪些内容(113) 胎儿宫内诊断有哪些方法(115) 生过痴呆儿的妈妈还能生聪明的孩子吗(117) 怎样判断智能发育与智能落后(119) 孕期保健与优生有什么关系(121)

第五章 计划生育..... (125)

一、计划生育是我国的一项基本国策..... (126)

二、避孕的途径和方法..... (128)

避孕有哪些方法(128) 阴道隔膜避孕(129) 阴茎套避孕(130) 避孕药膜避孕(131) 外用避孕药膏避孕(132) 安全期避孕安全吗(133) 对体外排精法避孕的评价(133) 宫内节育器有几种(134) 宫内节育器为什么能避孕(134) 什么时间放置节育器好(136) 什么人不宜放置宫内节育器(138) 放置宫内节育器要注意什么(139) 一个节育器在子宫内能放多长时间(140) 怎样检查宫内节育器(142) 放了节育器又妊娠怎么办(143) 从宫内取节育器要谨慎(143) 避孕药怎样起避孕作用(145) 短效避孕药的服用方法(145) 短效避孕药的反应及处理(146) 探亲避孕药的使用方法(148) 长效避孕药的使用方法(148) 哪些人不宜使用避孕药(151) 有关避孕药的一些知识(153)

服用避孕药的年龄(154) 不同时期避孕方法的选择(154) 自己堕胎为什么有害(156) 人工流产(157) 错过了人工流产时机就要引产(160)

三、绝育..... (163)

绝育术绝不是“阉”(163) 男方绝育比女方绝育更简便(163) 绝育术后会影响性生活吗(164) 输卵管结扎术后的自然再通与手术复通(165) 结扎输卵管会引起腹痛吗(166) 什么是夹子绝育术(167) 不动刀也能绝育吗(167)

第六章 孕期保健(一)..... (169)

一、妊娠期母体的变化..... (170)

生殖系统的变化(170) 乳房的变化(171) 循环系统和血液的变化(171) 呼吸系统的变化(173) 消化系统的变化(174) 泌尿系统的变化(174) 内分泌系统的变化(175) 新陈代谢方面的变化(177)

二、十月怀胎..... (180)

生孩子的理想年龄是多大(180) 小小子宫怎么容得下六、七斤重的胎儿(181) 妊娠的诊断(182) 怎样计算预产期(184) 什么时候开始做产前检查(184) 为什么要定期做产前检查(185) 产前检查为什么要测量血压和体重(186) 孕期为什么要测量骨盆(187) 胎位的种类(188) 妊娠期常做的化验项目及其正常值(190) 什么是孕期监护(193) 胎动说明什么(196) 哪些孕妇需要做超声检查(197) 怎样测定胎儿成熟度(198) 为什么要测定雌三醇(199) 胎儿镜检查(200) 孕妇需要哪些营养素(202) 正常孕妇怎样安排活动和休息(204) 孕妇穿衣要注意什么(207) 孕期应当怎样护理乳

头(208) 孕妇最好用淋浴(209)

三、常见的妊娠期反应…………… (210)

妊娠呕吐是怎么回事(210) 妊娠腹痛是什么原因(211) 妊娠为什么常常尿频(214) 妊娠期皮肤搔痒怎么办(214) 下肢抽筋怎么办(215) 下肢静脉曲张是怎样引起的(215) 妊娠水肿怎么办(217) 怎样防治妊娠期便秘(218) 妊娠期怎样防治痔疮(219)

第七章 孕期保健(二)…………… (221)

一、孕期可能发生的异常…………… (222)

怀孕早期阴道出血怎么办(222) 为什么会自然流产(223) 怀孕早期保胎应注意些什么(224) 什么是难免流产和不全流产(226) 什么是过期流产(227) 习惯性流产者还能生正常的孩子吗(228) 什么是宫外孕(230) 后穹窿穿刺是怎么回事(233) 中医能治疗宫外孕吗(234) 妊娠七、八个月阴道出血的原因(236) 怎样预防早产(237) 胎儿臀位怎么办(238) 胎儿横位怎么办(240) 难产能预防吗(241) 什么是妊娠高血压综合征(242) 怎样预防先兆子痫和子痫(244) 怎样治疗妊娠高血压综合征(245) 什么是羊水过多(247) 羊水过少是怎么回事(249) 怎样预防胎儿发育异常(250) 怎样对待过期妊娠(252) 母儿血型不合怎么办(253)

二、孕期合并症…………… (255)

有慢性病的妇女是否适宜怀孕(255) 高血压病人可以怀孕吗(256) 妊娠和分娩对心脏病有什么影响(257) 患心脏病的妇女在什么情况下才可以生育(259) 患心脏病的孕妇怎样预防心力衰竭(260)

肝炎对妊娠有什么影响(262) 孕妇为什么常常出现贫血(264) 孕妇应如何防治贫血(266) 妊娠合并血小板减少有什么后果(267) 肾炎病人是否适宜妊娠(269) 糖尿病病人是否宜于妊娠(270) 孕妇阴道、子宫畸形怎么办(272) 患子宫肌瘤还能怀孕分娩吗(275) 卵巢肿瘤对妊娠分娩有何影响(276) 妊娠期阑尾发炎怎么办(278)

第八章 分娩期保健…………… (281)

一、临产与自然分娩…………… (282)

临产有哪些征兆(282) 胎膜早破怎么办(283) 精神放松有利于子宫收缩(284) 胎儿头那么大怎么能从阴道娩出(286) 分娩时子宫颈有什么变化(288) 怎样划分产程(290) 影响产程长短的因素有哪些(291) 分娩时怎样与接生人员配合(293) 什么情况下需要手术助产(295) 什么是脐带脱垂(296) 什么是胎盘滞留(297) 什么情况下需要用羊膜镜检查(298) 怎样预防产后出血(300)

二、引产与剖腹产…………… (303)

什么情况下需要引产(303) 什么是剥膜引产和破膜引产(304) 什么情况用催产素点滴引产(306) 前列腺素为何能引产(307) 哪些产妇应做剖腹产(307) 剖腹产对母婴是否都有利(309)

第九章 产褥期与哺乳期保健…………… (311)

一、产褥期保健…………… (312)

产妇的身体有哪些变化(312) 为什么产后还有子宫收缩痛(314) 什么是子宫复旧不全(315) 什么是恶露(317) 产妇为什么汗多(318) 怎样防

治尿潴留(319)	产后为什么会发烧(321)	产妇为什么易中暑(322)	怎样预防产褥感染(324)	产后多久恢复月经(326)	产后怎样注意清洁卫生(327)	产妇的饮食营养要合理(328)	产后应该做哪些检查(330)	产后的性生活与避孕(332)	
二、哺乳期保健									(334)
乳母的膳食(334)									母乳喂养婴儿为什么好(337)
人乳与牛、羊乳的主要成分比较(338)									怎样用母乳哺育婴儿(340)
母乳少怎么办(343)									怎样护理乳房和防治乳腺炎(344)
乳房过胀怎么办(346)									在什么情况下需要使用吸奶器(347)
乳母服药有哪些禁忌(348)									产妇在什么情况下不宜哺乳(351)
怎样断奶和回奶(352)									
附：新生儿保健									(354)
一、新生儿									(354)
什么叫足月新生儿(354)									什么叫足月低体重儿(354)
什么叫早产儿(355)									
二、新生儿的护理									(356)
要有适宜的室温(356)									应给新生儿准备适宜的衣服(357)
要护理好脐带(358)									要避免新生儿臀红(359)
新生儿哭表示什么(360)									为什么要常给婴儿洗澡(361)
怎样给婴儿洗澡(362)									新生儿大小便的变化说明什么(364)
用牛奶奶和代乳品喂养应注意什么(365)									人工喂养婴儿必须添加辅助食品(367)
人工喂养婴儿要注意什么(368)									
三、新生儿的常见异常									(370)
新生儿皮肤为什么会发黄(370)									新生儿黄疸与核黄疸是怎么回事(370)
血型遗传与新生儿溶血有									

什么关系(372) 什么是红斑、色素斑(374) 新生儿为什么常常呕吐(375) 新生儿的乳腺为什么有肿块(377) 头颅血肿怎么办(378) 怎样预防鹅口疮(378) 婴儿生湿疹怎么办(379)

第十章 更年期与老年期保健…………… (381)

一、更年期保健…………… (382)

什么是更年期(382) 什么是更年期综合症(383) 为什么会产生更年期综合征(385) 进入更年期是否表示人已衰老(386) 五十岁尚未绝经是病吗(387) 怎样看待更年期月经紊乱(388) 怎样鉴别某些内科疾病与更年期症状(390) 更年期应注意些什么(391) 更年期是否容易长肿瘤(393)

二、老年期保健…………… (395)

老年妇女有哪些生理特点(395) 患老年性阴道炎怎么办(397) 老年妇女阴道出血怎么办(398) 怎样防治老年性便秘(399) 怎样治疗老年性尿失禁(401) 怎样防治老年性子宫脱垂(402) 老年妇女为什么要节制性生活(402) 老年期卫生(403)

第十一章 妇科常见疾病…………… (405)

一、妇科杂病…………… (406)

常见的外阴病有哪些(406) 怎样识别和治疗外阴病(407) 什么是外阴白斑(409) 白带多是病吗(410) 白带多与阴道痒是怎么回事(411) 什么是急性外阴溃疡与白塞氏病(413) 怎样防治前庭大腺炎(414) 什么是尿道肉阜(415) 引起下腹痛的疾病主要有哪些(416) 下腹痛应到哪科就医(418) 宫颈糜烂怎么办(419) 怎样防治盆腔结核(421) 子宫内膜异位症的症状与防治(422) 子宫为什么

会脱垂(425) 怎样防治子宫脱垂(427) 产后漏尿是怎么回事(428) 怎样治疗女性生殖器先天畸形(429) 发生性生活障碍及性欲低下怎么办(432)

二、月经异常和内分泌疾病…………… (434)

什么叫经前期紧张症(434) 如何防治经前期紧张症(436) 什么叫痛经(438) 中医对痛经怎样辨证(440) 如何防治痛经(441) 为什么会出现月经失调(443) 脑下垂体和卵巢疾病对月经有何影响(444) 甲状腺和肾上腺疾病对月经有何影响(445) 什么是功能性子宫出血(447) 功能性子宫出血分几类(448) 怎样诊断功能性子宫出血(449) 怎样治疗功能性子宫出血(450) 闭经是怎样引起的(452) 确诊闭经的病因应该做哪些检查(454) 什么是闭经的试验性治疗(455) 闭经溢乳综合征的常见原因(456) 怎样诊断闭经溢乳综合征(457) 得了闭经溢乳综合征怎么办(458) 多囊卵巢综合征有些什么表现(459) 多囊卵巢综合征的病因是什么(460) 多囊卵巢综合征的诊断和治疗(461)

三、不育…………… (464)

结婚多久不生孩子才是不育(464) 受孕需要哪些必要条件(465) 不育都是女方的问题吗(466) 女方不育的原因有哪些(467) 男方不育的原因有哪些(469) 诊断不育症需要作哪些检查(471) 什么是基础体温测定(472) 阴道涂片、宫颈粘液及取子宫内膜检查有什么作用(474) 怎么知道输卵管是否通畅(477) 腹腔镜检查不育(478) 什么是交媾试验(479) 怎样预防不育(480) 怎样治疗不育(481)

四、妇科病的普查.....	(482)
为什么要定期进行妇女病普查(482)	怎样进行妇女病普查(483)
查出了妇女病怎么办(484)	
第十二章 妇科常见肿瘤.....	(487)
一、常见的妇科肿瘤有哪些.....	(488)
二、子宫肿瘤.....	(490)
什么是子宫肌瘤(490)	长了子宫肌瘤怎么办(492)
部分或全部子宫切除各适用于哪些病人(493)	切除子宫对人体有什么影响(495)
年轻人长了子宫肌瘤还能生育吗(497)	子宫颈癌的病因是什么(499)
子宫颈癌有哪些症状(500)	得了子宫颈癌怎么办(502)
妇科学普查能降低子宫颈癌的发病率(504)	什么是子宫体癌(505)
绝经后出血和子宫体癌有什么关系(508)	怎样治疗子宫体癌(509)
三、卵巢肿瘤.....	(512)
常见的卵巢肿瘤有哪些(512)	卵巢肿瘤有哪些症状(514)
为什么一定要手术切除良性卵巢肿瘤(515)	得了卵巢肿瘤还能生育吗(516)
在什么情况下可行卵巢囊肿剔除术(517)	卵巢恶性肿瘤是不是不治之症(518)
卵巢肿瘤有可能早期发现吗(519)	切除卵巢会不会男性化(519)
四、其他肿瘤.....	(521)
外阴癌有什么症状(521)	葡萄胎是怎么回事(522)
得了葡萄胎应当注意些什么(524)	恶性滋养细胞肿瘤——绒癌与恶性葡萄胎是怎么回事(525)
人类征服的第一个转移性肿瘤——绒癌(527)	
五、妇科肿瘤的诊断与治疗.....	(530)
妇科肿瘤都有哪些共同的表现(530)	常用的妇科

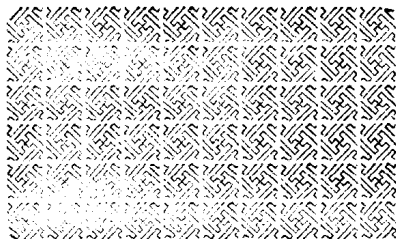
肿瘤的诊断方法有哪些(532) 治疗妇科恶性肿瘤
有哪些方法(535) 乐观和增强体质是战胜癌瘤的
必要条件(538)

第十三章 妇产科常用药…………… (541)

维生素制剂不是滋补药(542) 几种常用的B族维
生素(543) 多用途的维生素C(544) 服用鱼肝
油要适量(545) 妇女在什么情况下需要补充维生
素E(546) 谷维素不是维生素制剂(547) 应用
抗贫血药要合理(547) 灭滴灵能治哪些病(549)
雌激素能否使妇女永葆青春(550) 孕激素有哪些
用途(551) 妇女应用雄激素会不会改变性别(552)
促排卵药与不孕症(553) 避孕药的作用和副作
用(554) 如何用保胎药(556) 妇产科常用哪些
止血药(557) 妇产科常用哪些子宫收缩剂(559)
治疗恶性肿瘤有哪些药(561) 中医验方(562)
妇产科常用的中成药(567)

第 一 章

妇女的生理特点



一、从生理角度谈“男女有别”

从外观看，成年的男子和女子的相貌和体型是不同的。但在婴幼儿时期，男女性除生殖器官有区别之外，在其它生理方面没有明显差别。青春期到来时，少女体内开始分泌雌激素，促使脂肪在体内积聚；而男子进入青春期分泌的雄激素则促使肌肉增长，脂肪的积聚却不明显。男子的生长发育期比女子的长，因此男子的骨骼粗壮，平均身高超过女子约 13 厘米，平均体重比女子重约 20~25%，肩宽、胸围、腿长均大于女子。北京体育学院六十年代测得的有关男女青年身高、体重、胸围等方面的数值如表 1-1。

表 1-1 男女青年体格发育的比较

测量项目	男子平均数	女子平均数
身高	170.3 厘米	161.9 厘米
体重	126.9 市斤	117.4 市斤
胸围	90.64 厘米	85.74 厘米
脂肪厚度	0.827 厘米	0.96 厘米
上臂围(屈)	31.71 厘米	29.42 厘米
大腿围(左)	51.94 厘米	54.61 厘米

由上表可见，男子比女子身体发育强壮，肌肉也发达。有人测得男子肌肉占体重的 51.5%，而女子仅占 39.9%；男子