

社会主义新家庭文化屋丛书 *

夫妻保健系列

新编



妇女保健问答

XinBian

FuNuBaoJianWENDA

编著

江姜 徐前



- ◎女性月经期保护
- ◎乳房发育与健美
- ◎更年期不等于衰老
- ◎男性为何乳房肥大

中国人口出版社

中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)

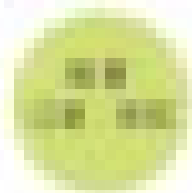
中国居民膳食指南(2016)

新编



妇女保健问答

中国居民膳食指南(2016)



中国居民膳食指南(2016)
中国居民膳食指南(2016)
中国居民膳食指南(2016)
中国居民膳食指南(2016)

社会主义新家庭文化屋丛书 * 夫妻保健系列

新编



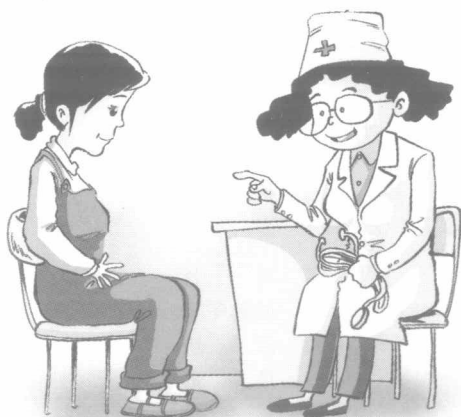
妇女保健问答

Xin Bian

FuNuBaoJianWENDA

编著

江姜 徐前



- ◎女性月经期保护
- ◎乳房发育与健美
- ◎更年期不等于衰老
- ◎男性为何乳房肥大

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编妇女保健问答/江姜, 徐前编著. —北京: 中国人口出版社, 2008. 5

(社会主义新家庭文化屋丛书·夫妻保健系列)

ISBN 978 - 7 - 80202 - 753 - 4

I. 新… II. ①江…②徐… III. 妇女—妇幼保健—问答 IV. R173.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 075812 号

新编妇女保健问答

编著 江 姜 徐 前

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3.625
字 数	90 千字
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 753 - 4/R · 662
定 价	90.00 元 (全套 10 册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

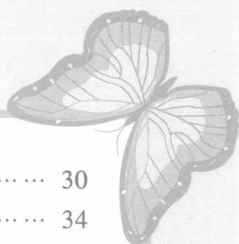
版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目 录

一、经期保健

什么是月经	1
什么是正常的月经	2
月经期要注意些什么	3
怎样的月经算过多或过少	4
白带是什么	5
什么是功能失调性子宫出血	5
患功能失调性子宫出血怎样调理	7
什么是痛经	8
中医怎样治疗痛经	9
痛经可做哪些医家气功治疗	15
怎样预防痛经的发生	17
什么是经前期紧张综合征	18
中医怎样治疗经前期紧张综合征	19
怎样预防经前期紧张综合征	20
什么是闭经	21
引起闭经的原因有哪些	21
怎样治疗闭经	22
怎样预防闭经	23
关于月经的描述有哪些	24
月经先期怎样用针灸治疗	25
怎样预防月经先期	26
什么是月经后期	26
怎样用针灸治疗月经后期	28
怎样预防月经后期	28
什么是月经过多	29



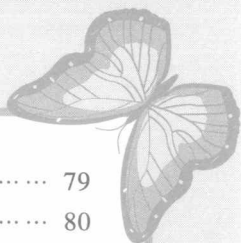


中医怎样治疗月经过多	30
怎样用针灸治疗月经过多	34
月经不调怎样自我治疗	34
月经过多日常要注意什么	35
什么是月经过少	35
治疗月经过少的食疗偏方有哪些	36
怎样用针灸治疗月经过少	37
什么是经期延长	38
经期延长的食疗偏方有哪些	39
治疗经期延长的按摩方法有哪些	40
什么是经间期出血	40
治疗经间期出血的食疗偏方有哪些	41
怎样用针灸治疗经间期出血	42
什么是月经先后不定期	43
怎样预防月经先后不定期	43
月经不调调经药应什么时间服用	44

二、乳房保健

乳房的功能有哪些	45
乳房什么年龄开始发育	46
乳房发育受哪些因素影响	46
月经周期与乳房有什么关系	47
导致少女乳房过早发育的因素有哪些	48
青春期女孩的乳房有何特点	48
巨乳与小乳房怎么办	49
乳房过小会影响以后哺乳吗	49
乳头发育异常有哪些情况和危害	51
如何矫正乳头内陷	51
乳房发育过迟的原因有哪些	53
乳房发育不良怎么办	54

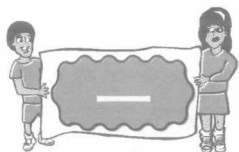
什么是男孩青春期乳房发育	55
什么是男性乳房肥大	55
男性为何会遭遇乳房肥大	56
什么时间最宜进行乳房检查	56
如何进行乳房自我检查	57
用手检查乳房的顺序是什么	58
用手检查乳房有哪些讲究	59
用手检查乳房肿块时应注意哪些情况	60
常用的乳房医疗检查方法	60
乳房穿刺检查是否会引发肿瘤的扩散	61
乳房在月经期为什么会胀痛	62
妇女怀孕后该如何呵护自己的乳房	63
怀孕后为什么不要过多刺激乳头	65
孕期乳汁自溢有哪些食疗方法	66
孕妇是否适宜佩戴胸罩	67
孕妇应该戴什么样的胸罩	67
怀孕后孕妇如何防止出现大小乳房	68
产妇可以戴乳罩吗	68
产妇应选择什么样的乳罩	69
产妇佩戴乳罩应注意什么	70
产后乳房会有哪些变化	71
产后哺乳是否会影响乳房美观	71
奶胀时应如何挤奶	72
产后如何防止乳房下垂	73
哺乳期怎样保护乳房	73
哪些食物有助于乳汁分泌	74
产后乳汁流出不畅怎么办	75
怎样降低初产妇患乳腺炎的几率	76
产妇如何预防由于淤乳导致的乳腺炎	78
产后乳头皲裂怎么办	78



产后乳房胀痛怎么办	79
如何运用按摩法减轻产后乳房胀痛	80
乳母为什么不能常用香皂清洗乳房	80
乳母为什么要注意两侧乳房交替哺乳	81
居家时间如何做操美胸	82
每月中哪几天最宜丰胸	82
哪些体育运动有利于乳房健美	83
何为沐浴美容健乳法	84
如何自我按摩健美乳房	85
中年妇女如何健美乳房	86
中老年女性如何保护乳房	87
成就丰满的乳房有赖于哪些食品	88
为什么不宜滥用丰乳霜	89
行隆胸术应避免走入哪些误区	89
缓解乳房不适有哪些秘诀	91
女孩应何时开始戴胸罩	92
乳罩的尺码该如何选择	93
女性束胸有哪些危害	94
戴胸罩时间为什么不宜过长	95

三、更年期保健

什么是妇女围绝经期保健	97
什么是女性更年期综合征	98
中老年妇女为何易患骨质疏松症	103
更年期妇女有哪些心血管系统变化	104
老年妇女在劳动中应注意哪些问题	105
绝经后性激素的补充原则是什么	106



经期保健

什么是月经？

女子一般从12~14岁开始出现月经。妇女的内生殖器官有子宫,在子宫的两侧有两个卵巢,卵巢里有许多小的囊泡,叫做卵泡,每一个卵泡中间有一个没有发育成熟的卵细胞。女性到了青春期,卵巢很快发育,而卵巢中的小卵泡每个月也有1~2个发育成熟,成熟的卵泡中的卵泡液含有大量的雌激素。随着成熟的卵泡壁发生破裂,成熟了的卵子就随着卵泡液流到腹腔,这就是排卵。卵子排出后,卵泡壁塌陷形成黄体。黄体不仅能分泌雌激素,还能分泌很多的孕激素,分泌在排卵后9天达到高峰。若在这个期间没有受孕,黄体则开始萎缩,孕激素的分泌也降低。

卵巢的这种变化呈周期性,一般每个月重复发生一次。卵巢所分泌的雌激素和孕激素,通过血液到达子宫,刺激子

宫也发生相应的周期性变化。首先,子宫内膜受卵泡产生的雌激素的影响逐渐增厚、充血。卵巢排卵后,在雌激素和孕激素的共同作用下,子宫内膜中的腺体分泌大量黏液,内膜出现水肿,由1毫米增厚到6毫米左右。如果卵子没有受精,黄体就开始萎缩,它分泌的雌激素和孕激素便急剧减少,子宫内膜失去孕激素的支持后便停止生长,并逐渐变薄、萎缩,水肿也逐渐消退。于是,子宫内膜发生缺血坏死。大约在卵巢排卵后的14天左右,坏死的子宫内膜脱落,小血管破裂出血,血液随同脱落的内膜碎块一起从阴道流出来,这就是月经。接着,卵巢内又有一个新的卵泡开始发育,这便开始了下一个月经周期。

妇女月经的出现,是妇女性成熟的标志。

什么是正常的月经？

自此次月经的第一天算起,到下次月经的第一天为止,这之间的间隔时间,称为月经周期。正常的月经周期一般是28~30天,但也因人而异,每个妇女的月经周期都有自己的规律性,如果月经来潮提前或错后不超过7天,并且比较有规律,也是正常的。因此,现在公认20~36天为月经周期的正常范围。正常的经期持续3~7天,多数3~5天。月经期的出血量也因人而异,量的多少与遗传和环境因素影响有关系。平均50~60毫升,少可至20~30毫升,多则可达180毫升。出血量以第2~3天最多。

月经血呈暗红色,黏稠不凝固,内含有脱落的子宫内膜和阴道上皮细胞,月经血量过多时,可以出现小血块。

月经期间,多数妇女没有严重不适的感觉,部分妇女在月经前和月经期间有轻微头痛、失眠、嗜睡、腰酸、乳房胀痛、下腹坠胀、轻度便秘或腹泻、情绪波动等,一般不影响工作、学习和生活。月经干净后,这些症状可迅速消失。因此,也属于正常范围。

月经期要注意些什么？

月经虽是一种正常的生理现象,但是,由于在月经期子宫内膜脱落出血、盆腔充血和全身神经体液系统的变化,使全身和局部的抵抗力降低。此期间若不注意卫生与保健,则容易引起生殖器官疾病和月经病。因此,月经期务必注意以下几个方面:

(1)月经期情绪容易波动,故要保持心情舒畅、情绪稳定,不要过分紧张、焦虑和恼怒,以防月经紊乱。

(2)月经期可照常参加工作和劳动,但应避免剧烈运动或重体力劳动,注意劳逸结合,保证有足够的睡眠时间。同时要注意保暖,尽量避免接触冷水,如洗冷水浴、淋雨、下水田和赤脚过河等,否则易引起月经失调。

(3)要吃新鲜、容易消化的食物,多饮水,不吃辛辣、生冷等刺激性食物,避免烟、酒等,以免引起月经紊乱,甚至发生痛经。

(4)由于月经期子宫颈口较松,阴道内常有少量积血,细菌容易上行感染,故要勤洗外阴,要做到一人一盆一巾,洗脚与洗外阴要分开。可洗淋浴,但不宜洗盆浴或坐浴。内裤要勤换勤洗,洗干净后应放在太阳下曝晒。阴天或冬

天可用熨斗烫或放在火炉旁烘干,也可达到一定的消毒作用,千万不要放在阴凉的地方,以免污染细菌。要使用正规厂家生产的卫生巾。大便后应用手纸从前往后擦拭,避免将肛门部的细菌带入外阴。已婚者,月经期间应禁止性生活。

怎样的月经算过多或过少?

月经的出现是青春期到来的标志。怎样的月经量算过多或过少呢?

正常女性的月经一般来说每次的总量在 50 ~ 100 毫升之间(少则 10 毫升,多至 100 毫升)。经血最多的日子是在月经的第 2 ~ 3 天。但是,每个人的月经血量多少并不完全相同。即使是同一个人,这次与上次也可不一样。如果月经周期正常,一次月经血量超过 100 毫升就算月经过多;而一次月经血量少于 50 毫升或少如点状,就算月经过少。

青春期的女孩子以月经量过多最为常见。其主要原因是在青春发育期,卵巢功能尚未完全成熟,这时候的月经一部分是属于无排卵性的。没有排卵也就没有黄体,没有黄体也就缺少孕酮。因此,子宫内膜只能处于增殖期而不能达到完善的分泌期,以致子宫内膜脱落不完全而影响子宫的收缩,造成经血过多。如不注意,久而久之,可出现面色苍白、乏力、头晕等贫血症状。而月经过



少则可以由局部性、内分泌性或全身性的因素所造成。

因此,女孩如发现自己的月经量过多或过少,不要害羞,应去医院仔细检查一下,以便早期发现疾病及时治疗。

白带是什么?

女孩到青春期,原来干干净净的内裤,时常被一些像鸡蛋清样的东西弄湿,这种东西就是白带。

白带是阴道黏膜的渗出物、子宫颈及子宫内膜腺体分泌物混合在一起形成的黏稠的液体。用显微镜观察,白带内含有阴道脱落的上皮细胞、白细胞、乳酸杆菌等。正常的白带略呈乳白色,无气味,量多少不等,有时稀似鸡蛋清样,有时黏稠呈稀糊状。量的多少及稀稠度往往随体内雌激素含量的波动而有所改变,一般在性生活后、怀孕时、口服避孕药后以及每次来月经的前15天左右量稍多,这属正常。

白带异常往往反映了某个生殖器出了毛病。所以,发现白带异常应尽早去医院检查,不要贻误了治疗时机。

白带出现以下改变时,应视为异常:①颜色改变:白带变成黄绿色、黑色泡沫状,或白带中带血;②气味改变:出现腥臭、恶臭味;③形状改变:呈豆腐渣样、凝乳状小碎块,呈黄色水样;④伴随有外阴及阴道的发痒、疼痛等。

什么是功能失调性子宫出血?

功能失调性子宫出血(功血)是由于调节生殖的神经内分泌机制失常引起的子宫出血,无器质性病变。功血分为无排卵性和有排卵性两类。

❓ **无排卵性功能失调性子宫出血**:无排卵性功血主要

发生于青春期和更年期妇女。主要原因为促性腺激素或卵巢激素的释放或平衡方面发生了变化。机体内部和外界许多因素如精神因素、营养不良,全身性疾病,代谢紊乱可导致月经紊乱。

常见症状为子宫不规则出血,特点为月经周期紊乱,经期长短不一,出血量时多时少,甚至大出血。有时有短期停经后出血。妇科检查子宫大小正常。

治疗功血,青春期患者以止血、调整周期、促使卵巢功能恢复和排卵为主。更年期妇女以止血后调整周期,减少经量为原则。

更年期出血患者可刮宫止血;年龄超过 40 岁,病理诊断为子宫内膜腺瘤型增生或子宫内膜不典型增生时,可手术治疗。

❓ **排卵性月经失调**:排卵性月经失调多发生于生育年

龄妇女。包括黄体功能不全和子宫内膜不规则剥脱两类。

① **黄体功能不全**:黄体期孕激素分泌不足或黄体过早衰退,致子宫内膜分泌反应不良。一般表现为月经周期缩短,有时月经周期虽在正常范围,但卵泡期长而黄体期缩短。患者不易受孕或容易孕早期流产。有月经周期缩短,不孕或早孕流产。

② **子宫内膜不规则脱落**:有排卵,黄体发育良好,但萎缩过程延长,致子宫内膜不规则脱落。月经周期正常但经期延长,可达 9~10 天,且出血量多。

除典型临床表现外,基础体温呈双相,但下降缓慢。月

经期第5~6天诊断性刮宫,内膜病理检查仍能见到分泌期反应的内膜,与出血期的增生期内膜同时存在。

患功能失调性子宫出血怎样调理?

(1)大出血时,应入院治疗。保留好会阴垫,准确计算出血量,及时记录。

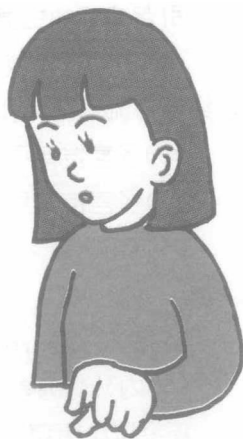
(2)药物要妥善保管,凡潮湿、粉碎的药片一律不要服用。

(3)贫血的病人应避免过度劳累和剧烈运动,加强全身营养,保证充足睡眠。

(4)严重贫血易于昏厥跌倒,外出或上厕所时必需有人陪同。

(5)加强外阴清洁。

(6)饮食调治:功血的饮食调治应依证之寒热虚实而定。虚者宜补,实者宜泻,寒者宜热,热者宜寒。偏寒者选用偏温的饮食即可,不宜椒、芥、姜、桂等大温大热。出血日久,宜补气养血。益心脾以扁豆、黄豆、山药、莲子、大枣、桂圆等为好;补肝肾以山药、芝麻、栗子、核桃等为好。热证宜选用赤小豆、绿豆;寒证宜选用扁豆、干果。猪、牛、鸡肉、乳、蛋类性平,无论寒热均宜食用。水牛肉补血止崩尤为适宜。羊肉、狗肉偏温,热证者慎



用。各种禽畜之血宜食用。水产除虾性温助热外,余皆性平或偏寒,补益力强而不肥腻,除寒证者,都可食用。可多食鱼肚、蚰子、牡蛎、海蜇、鱼肉、甲鱼、乌贼等。鲜藕、木耳为调经常用之品。姜、椒、蒜之类,血多时应避忌。水果如甘蔗、苹果、樱桃、无花果、香蕉、葡萄、柿子、菱角可补脾,桑葚能益肝肾。酸梅、山楂收敛止血。

什么是痛经?

痛经是指月经周期伴有痉挛性腹痛的症状,痛经又可分为原发性与继发性两种。原发性痛经是月经时腹痛不伴有盆腔其他疾病,常见于初潮后6~12月内,排卵周期初建立时。继发性痛经常发生在月经初潮后2年,常并发一些妇科疾病如子宫内膜异位症、子宫肌腺病、子宫内膜息肉、盆腔感染、宫腔粘连、盆腔充血,有一些妇女放置宫内节育器后,也可能引起痛经。

引起痛经的主要原因有:

- (1)子宫颈管狭窄,痛经主要发生在月经来潮之前,一旦经血外流通畅,疼痛随之消失。
 - (2)子宫发育不良。
 - (3)子宫位置异常。
 - (4)精神、神经因素,有一部分妇女较敏感或是痛阈减低。
 - (5)遗传因素,母亲有痛经者,女儿的痛经发病率较高。
 - (6)内分泌因素,腹痛与黄体期孕酮升高有关。
- 痛经以小腹痛为主,多数位于小腹中线或放射至腰骶

部、外阴与肛门,少数人的疼痛可引向大腿内侧和小腹部。有些妇女伴有一种或几种全身症状,如下背痛、面色苍白、恶心、呕吐、头晕、乏力,严重者可发生虚脱,多数原发性痛经患者在感觉疼痛时可按压小腹部,症状可稍缓解,如用温热敷小腹部更感舒服。疼痛时月经还未来潮或仅见少量经血,月经畅通,疼痛即缓解。

诊断原发性痛经,首先要排除盆腔病变,可做超声检查、腹腔镜检查、子宫输卵管造影、宫腔镜检查等,排除子宫内膜异位、子宫肌瘤、盆腔粘连、感染、充血等疾病。

原发性痛经主要是对症治疗,以止痛、镇静为主;运用甾体激素避孕药,前列腺素拮抗物取得显著效果,中药治疗也可奏效。

中国怎样治疗痛经？

中医认为,不通则痛。气行血行。气血瘀滞可因情感不畅,肝气郁结,气机不畅,血不能随气流通。或因久居潮湿之地,经期淋雨、游泳,或饮食生冷,以致寒湿之邪客于胞宫,寒凝而痛。

❓ **气滞血瘀型**:症见经前或经期小腹胀痛,拒按、憋坠或如针刺。血色紫黑有块,血量少、淋漓不畅;胸胁胀满;两乳胀痛;舌质紫黯或正常,有瘀点,脉腕。治宜理气活血、化瘀止痛。

常用血腑逐瘀汤,并以桃红四物汤活血行瘀。成药选用:①七制香附丸,1日2次,每次6克;②得生丹,1日2次,每次1丸;③妇女痛经丸,1日2次,每次50粒;④益母膏,