



农家小康生活

NONGJIA XIAOKANG SHENGHUO

农家 妇幼保健指南

主编 方晋平



山东科学技术出版社

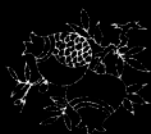
www.lkj.com.cn



农家小康生活
NONGJIA XIAOKANG SHENGHUO

农家 妇幼保健指南

主编 方晋平



● 山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

农家妇幼保健指南/方晋平主编. —济南:山东科学技术出版社,2009

(农家小康生活)

ISBN 978-7-5331-4508-8

I. 农… II. 方… III. 妇幼保健—指南 IV. R17-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 162008 号

农家小康生活

农家妇幼保健指南

主编 方晋平

出版者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发行者:山东科学技术出版社

地址:济南市玉函路 16 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印刷者:山东新华印刷厂临沂厂

地址:临沂高新技术产业开发区

邮编:276017 电话:(0539)2925608

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.5

版次:2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-4508-8

定价:10.00 元



农家妇幼保健指南

主 编 方晋平
副 主 编 迟伟玲 马万山 徐 力 刘春娜
编 者 高 梅 陈 康 杨宜娥 赵 霞
 李宪忠 甘 为 张 楠

前言

在全国遍地开花的“农家书屋”工程,满足了广大人民群众的基本文化需求,已经成为推动文化资源到基层,提高全民文化素质的有效载体。为了普及医学知识,进一步提高农民的健康防病意识,我们编写了本书。

本书深入浅出地阐述了妇幼保健知识,以及妇幼常见疾病的诊断和治疗。全书共9章,主要包括妇女一般生理知识,妊娠保健常识,妇科和产科常见疾病,计划生育,儿童正常生长发育,新生儿护理,婴儿喂养,儿童常见疾病等。全书将正常生理或生长知识与相应疾病融会贯通,使读者一目了然。本书不仅起到了指导妇女自我保健、养育儿女的作用,而且是家庭初步诊断、预防和治疗疾病的指南。

由于时间紧迫和水平有限,书中难免有不足之处,敬请读者不吝赐教,在此表示感谢。

编者

2008年6月

目录

- 一、女性一般生理知识 / 1**
 - (一) 女性生殖系统解剖知识 / 1
 - (二) 女性生理知识 / 5
- 二、妇科常见疾病护理 / 11**
 - (一) 经期疾病 / 11
 - (二) 女性生殖系统炎症 / 14
 - (三) 女性生殖系统其他疾病 / 20
- 三、妊娠保健常识 / 29**
 - (一) 孕前知识 / 29
 - (二) 妊娠期护理 / 35
 - (三) 分娩期护理 / 53
 - (四) 产褥期护理 / 58
- 四、产科常见疾病 / 64**
 - (一) 妊娠期常见疾病 / 64
 - (二) 分娩期异常 / 74
 - (三) 产褥期疾病 / 77
- 五、计划生育 / 79**
 - (一) 避孕 / 79
 - (二) 绝育法 / 82
 - (三) 人工流产 / 84
- 六、儿童生长发育 / 86**
 - (一) 年龄的划分及各期特点 / 86
 - (二) 生长发育规律 / 97

七、新生儿护理与婴儿喂养/ 102

八、儿童常见病/ 112

(一)新生儿常见病/ 112

(二)呼吸道炎症/ 118

(三)营养缺乏性疾病/ 122

(四)小儿腹泻/ 127

(五)其他常见疾病/ 129

九、小儿外科常见疾病/ 144

一、女性一般生理知识

(一)女性生殖系统解剖知识

1. 骨盆

女性生殖系统包括内生殖器官、外生殖器官、相关组织及邻近器官。骨盆是生殖器官所在,在分娩过程中,胎儿能否顺利通过产道娩出,骨盆起决定性作用,首先应了解骨盆的形态和大小。

(1)骨盆的组成:骨盆的骨骼由骶骨、尾骨和左右两侧髋骨组成。每块髋骨又由髂骨、坐骨和耻骨融合而成。骨盆的关节有耻骨联合、骶髂关节和骶尾关节,而耻骨之间有纤维软骨形成。耻骨联合位于骨盆的前方,上、下端有耻骨韧带。在骶骨和髂骨之间有骶髂关节。骶尾关节为骶骨与尾骨的联合处。骨盆各部分之间的韧带,以骶骨、尾骨和坐骨结节之间的结节韧带和骶骨、尾骨与坐骨棘之间的骶棘韧带较为重要。妊娠期受性激素的影响,骨盆的关节、韧带松弛,有利于分娩时胎儿通过。妇女的耻骨联合在妊娠上半期开始松弛,并在妊娠最后3个月更为松弛,分娩后开始恢复,一般在产后3~5月完全恢复。

(2)骨盆的分界:以耻骨联合上缘、两侧髂耻线及骶骨上缘的连线为界,界线以上的骨盆称假骨盆(大骨盆),界线以下的骨盆称真骨盆(小骨盆)。假骨盆与分娩无直接关系,但通过测量假骨盆某些径线的长短,可间接了解真骨盆的大小。真骨盆是

胎儿娩出的通道,故又称骨产道或硬产道,大小、形状与分娩有密切关系。

(3)骨盆倾斜度:妇女站立时,骨盆入口平面与地平面形成的夹角为骨盆倾斜度,一般为 60° 。骨盆倾斜度过大,影响胎头衔接和分娩。

2. 外生殖器

女性外生殖器指生殖器官的外露部分,又称外阴,系指耻骨联合至会阴及两股内侧之间的部分。

(1)阴阜:阴阜即耻骨联合前隆起的脂肪垫,青春期此处开始生长阴毛,分布呈尖端向下的三角形。阴毛为第二性征之一,疏密、粗细、色泽可因人或种族而异。

(2)大阴唇:大阴唇为靠近两股内侧的一对纵形隆起的皮肤皱襞,起自阴阜,止于会阴。大阴唇外侧面皮肤的表皮层内有皮脂腺和汗腺,青春期长出阴毛。未产妇的大阴唇内侧面湿润,似黏膜;经产妇则变为与外面皮肤一样,有许多皮脂腺。大阴唇有很厚的皮下脂肪层,内含丰富的血管、淋巴管和神经。当局部受伤时,易形成血肿。未婚女性两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口,经产妇的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开,绝经后大阴唇萎缩,阴毛也变稀少。

(3)小阴唇:小阴唇是位于大阴唇内侧的一对较薄的皮肤皱襞,表面湿润、褐色、无毛、神经末梢丰富,敏感性强。小阴唇前端相互融合,再分为两叶,包绕阴蒂,后端与大阴唇后端会合,在正中中线形成阴唇系带,但经产妇因分娩影响已不明显。小阴唇的内部含有勃起功能的组织、大量血管和少许平滑肌纤维。

(4)阴蒂:阴蒂是小、长且具有勃起功能的小体,位于两侧小阴唇之间的顶端,为结缔组织。阴蒂分为阴蒂头、阴蒂体和阴蒂脚三部分。阴蒂头富有神经末梢极为敏感,是女性性活动的主要器官。

(5)阴道前庭:阴道前庭为两侧小阴唇之间的菱形区,前为阴蒂,后为阴唇系带。在此区内,前有尿道口,后有阴道口,两侧前庭大腺的腺管亦开口于此。

①前庭大腺(巴氏腺):位于大阴唇的后下方,似黄豆大,左右各一,腺管细长,开口于前庭后方小阴唇与处女膜之间的沟内。性兴奋时分泌黄色黏液,润滑阴道口。正常情况下,此腺不易触及,感染时腺管口堵塞,易形成脓肿或囊肿,则能看到或触及。

②前庭球(海绵体):位于前庭两侧,由具有勃起功能的组织构成。前部与阴蒂相接,后部与前庭大腺相邻,表面为球海绵体肌覆盖。

③尿道口:位于阴蒂与阴道口之间。为一不规则的椭圆形小孔,后壁上有一对尿道旁腺,其分泌物有润滑尿道口的作用,但此腺亦常为细菌的潜伏地。

④阴道口及处女膜:阴道口位于尿道口下方,为阴道的开口,上覆一层薄膜,即处女膜。膜中央有一小孔,孔的大小、形态及膜的厚薄因人而异。处女膜多在初次性交时破裂,受分娩影响而进一步破裂,产后仅留存几个小隆起,称处女膜痕。处女膜无孔是一种先天性异常,此时阴道多闭锁,主要表现为经血滞留、性交受阻,一般需手术治疗。

3. 内生殖器

女性内生殖器是指生殖器的内藏部分,包括阴道、子宫、输卵管和卵巢。输卵管和卵巢常被称为子宫附件。

(1)阴道:阴道位于膀胱、尿道和直肠之间,上接子宫,下端开口于前庭,为性交器官,是月经血排出及胎儿娩出的通道。阴道壁由黏膜层、肌层、纤维层构成。阴道上端环绕子宫颈,形成前、后、左、右穹隆。后穹隆较深,顶端与子宫直肠陷凹相邻,后者为腹腔的最低部分,在临床上具有重要意义,是某些疾病诊断或手术的路径。由于阴道壁有很多横纹皱襞及外覆弹力纤维,

故有较大的伸缩性,在足月妊娠时阴道壁被扩张到足以使正常足月胎儿顺利娩出,而在产褥期间又能逐渐恢复到产前状态。阴道壁富有静脉丛,局部受伤易形成血肿。阴道黏膜色淡红,由鳞状上皮细胞覆盖,无腺体。青春期后,阴道受性激素的影响,呈周期性变化。幼女及绝经后妇女的阴道黏膜上皮甚薄,皱襞少,伸缩性小,易受创伤而感染。

(2)子宫:子宫为一空腔器官,腔内覆有黏膜,称子宫内膜。从青春期到更年期,子宫内膜受卵巢激素的作用,出现周期性改变并产生月经。性交时,子宫为精子到达输卵管的通道;受孕后,子宫为孕育胎儿的场所;分娩时子宫收缩,使胎儿及其附属物娩出。

子宫位于骨盆腔中央,呈倒置的梨形及前倾前屈位,前与膀胱、后与直肠相邻。子宫上部较宽称子宫体,上端隆起部分称子宫底,子宫底两侧与输卵管相通的部分称子宫角。子宫下部较窄的部分称子宫颈,呈圆柱形。子宫体与子宫颈的比例,婴儿为1:2,成年人为2:1。子宫腔为一上宽下窄的三角形,在子宫体与子宫颈之间形成最狭窄的部分,即子宫峡部,长约1厘米,在妊娠期逐渐形成所谓的子宫下段。宫颈内腔呈梭形,称子宫颈管。成年妇女长约3厘米,有内、外两口,宫颈内口与宫腔相通,外口通入阴道。宫颈形状因人而异,未产妇的宫颈外口呈圆形;已产妇的宫颈外口,由于分娩而形成不等的横裂。

(3)输卵管:输卵管为细长弯曲的通道,左右各一,内侧起自子宫角,外端游离,与卵巢接近。输卵管为卵子与精子相遇的场所,输卵管由内向外依次分为间质部、峡部、壶腹部和伞部。

(4)卵巢:卵巢是一对能产生卵子和性激素的性腺器官,位于输卵管的后下方,附着于阔韧带后叶。青春期前,卵巢表面光滑,青春期开始排卵后,卵巢表面逐渐凹凸不平,绝经后卵巢萎缩变小变硬,老年女性的卵巢约4厘米×3厘米×1厘米,重5~6克。

(二)女性生理知识

1. 女性各阶段的生理特点

女性的一生,从出生后至发育成熟,而后逐渐衰老,是一个不断发展的过程,这个过程被划分为几个阶段,各阶段都有其生理特点。

(1)新生儿期:婴儿出生后1月内为新生儿期。女性胎儿在子宫内受母体的性腺和胎盘所产生的性激素影响,出生后乳房可略隆起,甚至有少量乳液分泌,阴道可有少量出血,这些都是生理现象,于生后数日内自行消失。

(2)幼童期:新生儿期以后至10岁左右的阶段称幼童期。此期体格生长发育较快,而性腺和生殖器官则维持幼稚状态。幼童10岁左右,卵巢中有少量卵泡发育,分泌少量雌激素,乳房和内外生殖器开始发育增大,脂肪分布逐渐呈现女性特征。

(3)青春期:从月经来潮至生殖器发育成熟称青春期,是少女自儿童向性成熟的过渡期,并出现具备生育能力的现象,一般在13~18岁。此期卵巢内卵泡发育成熟并排卵,性激素分泌增加,生殖器官由幼稚型发育为成人型,女性第二性征出现,如声音转高,乳房丰满,乳头增大,腋毛、阴毛生长,脂肪分布于肩、胸、臀部等。

卵泡发育的过程中,有周期性的激素变化,子宫内膜随之增生而后脱落出血,称为月经。第一次月经称初潮,月经初潮预示着青春期的开始。青春期是少女生理、心理发展的一个重要时期,应予以重视和关怀。使她们了解女性生理特点,学习有关月经的生理和病理常识,进行有关的性知识教育,使其正确对待恋爱、学习、生活,防止早恋对少女身心健康的影响。同时做好月经卫生保健,经期不宜参加过强的体力劳动,注意保暖,保持外

阴清洁,不宜盆浴,内裤要勤换,避免刺激性食物,保持精神愉快,避免情绪波动。

(4)性成熟期:性成熟期亦称生育期,约从18岁开始,持续30年。这时卵巢周期性排卵和行经,乳房和生殖器官也有周期性变化,是女性性生活最旺盛的时期。此期性生活不宜过频,应以性生活后第二天不感到疲劳为宜。

(5)更年期:更年期又称绝经期,为妇女从生殖功能旺盛状态向老年衰老过程的过渡时期。在此过程中,月经停止来潮,称绝经,一般在44~54岁。更年期可始于40岁,历时10~20年,主要表现为卵巢功能衰退,逐渐失去周期性排卵的能力,生殖器官开始萎缩。部分妇女在更年期可出现一系列因性激素减少而引起的症状,包括自主神经功能失调症,称为更年期综合征。更年期主要表现为情绪不稳定、易激动、不能自控、潮热、多汗等。更年期应重视,加强生理卫生教育,使其认识更年期是正常的生理过程,解除不必要的精神负担和思想顾虑;保持乐观情绪,经常参加体育锻炼;劳逸结合,家庭成员及同事应给予关心和谅解,应注意外阴清洁,防止感染,定期体格检查,一般不需治疗,就能安全度过此期。

(6)老年期:老年期一般为60岁以后,是妇女机体逐渐老化的时期。老年期容易出现血压升高、脂肪沉着、肥胖、骨代谢异常而致的骨质疏松等现象。

2. 月经

女性进入青春期的一个重要标志就是月经来潮,是妇女生殖功能成熟的一个外在标志。所谓月经就是指有规律的、周期性的子宫出血。这种出血是由于卵巢内卵泡由原始发育至成熟,而后排卵并形成黄体,伴随体内激素水平的改变,使子宫内膜发生周期性的剥脱出血。

月经的初潮年龄因地理位置、气候、种族、社会环境、营养状

况等外在因素而异。初潮年龄多在 13~15 岁,早至 11 岁,晚至 18 岁。在欧洲、北美等国家,女性初潮年龄一般在 12.5~13.5 岁。有统计数字显示,城市女性初潮年龄较农村女性早 1~2 年,热带地区女性初潮年龄较寒带早 2~3 年。近年来,由于生活水平的提高,女性初潮年龄有提早的趋势。

月经周期是指两次出血第 1 天的间隔时间,通常为 28~30 天,提前或推后 3 天仍属正常范围。月经周期因人而异,并不是绝对的,每个妇女的周期都有其规律性。此外,月经周期易受情绪和外界因素的影响,而延迟或提前。在初潮的 1~2 年内月经周期不规律。月经可间隔 2~4 个月,甚至半年到一年。随着女性分泌腺的发育健全,1~2 年后即表现为有规律性的月经。

月经多持续 2~7 天,少数为 3~5 天。经期或经前期伴有腹痛、腹坠感,有的女性可倦怠,有轻微腹泻及肛门疼痛,血量一般为 30~55 毫升。若出血量超过 100 毫升,则需要就诊。月经第 1 天出血较少,在第 2~3 天最多,月经血一般呈暗红色,除血液成分外,尚含有子宫内膜碎片、宫颈黏液及脱落的阴道上皮细胞,有时可含有少量血凝块,血凝块多现于出血量较多时。月经血多不凝固,因为剥脱的子宫内膜含有一种激活剂,可使血中的纤维蛋白裂解,使经血呈液体状流出。

3. 妊娠生理

妊娠是胎儿在母体内发育成长的过程,卵子受精是妊娠的开始,胎儿及其附属物自母体内排出是妊娠的终止。临床上以末次月经的第 1 天作为妊娠的开始。全过程共 10 个妊娠月(一个妊娠月为 4 周),即 40 周、280 天。

(1)受精及受精卵的发育和植入:成熟的卵子与精子相结合的过程称为受精。受精后的卵子称为受精卵或孕卵。受精卵进行有丝分裂,同时向子宫腔方向移动,大约在受精后第 3 天形成

桑葚胚,在受精后 6~7 天形成囊胚,囊胚开始植入(或称着床)。囊胚侵入子宫内膜的过程,称为受精卵的植入。

(2)胎儿附属物的形成及其功能:胎儿附属物包括胎膜、胎盘、脐带和羊水。

①胎膜:胎膜由绒毛膜和羊膜组成。胎膜含有甾体激素代谢所需要的多种酶活性,故与甾体激素代谢有关。胎膜在分娩发动上可能有一定作用。

②胎盘:胎盘是由底蜕膜、叶状绒毛膜和羊膜构成。胎盘的功能为:气体交换,胎儿通过胎盘与母体进行气体交换,吸收氧而排出二氧化碳。供给营养,胎儿生长发育所需要营养物质都由母体经胎盘供给。排泄废物,胎儿的代谢产物(如尿素、尿酸、肌酐等)均经胎盘渗入母血而排出。防御功能,母体血液内的免疫抗体能通过胎盘进入胎儿体内,使胎儿在生后一段时间内具有一定的免疫能力。合成功能,胎盘能合成多种激素和酶,保证了妊娠的正常进行。免疫功能,妊娠时胎儿、胎盘存在于母体子宫内,类似异体移植,但并不发生异体排斥现象。这可能是由于胎盘产生免疫抑制物质,使母体对胎儿组织具有免疫耐受性。

③脐带:脐带为连接胎儿与胎盘的纽带,外层为羊膜,内有两条脐动脉、一条脐静脉及胶样结缔组织。脐带平均长约 50 厘米(短于 30 厘米称脐带过短,大于或等于 80 厘米称脐带过长),是胎儿循环的通道,一旦受压、血运受阻,可危及胎儿生命。

④羊水:羊膜腔内的液体称为羊水,羊水不是静止的,而是经常进行着交换。羊水可以保护胎儿不受损伤,减少母体对胎动的感觉,临产后可以减少感染。

(3)妊娠期母体的生理变化:妊娠期由于胎儿生长发育的需要,母体各系统发生一系列适应性的生理变化。

①生殖系统:子宫,妊娠后子宫明显增大、变软。孕 12 周后,子宫超出盆腔;孕晚期子宫略向右旋。足月妊娠比非妊娠时子宫重量增加 20 倍,达 1 千克左右,子宫腔容量增加近 1 000

倍,达5升。子宫峡部非孕时长1厘米,妊娠后随子宫增大逐渐伸展、拉长而变薄,妊娠后期形成子宫下段,临产时可伸展至7~10厘米。子宫颈局部肥大、充血、变软,呈紫蓝色,黏液分泌量多而稠,可防止细菌侵入宫腔。输卵管充血、水肿、变长,系膜血管增多。卵巢略大,不排卵。外阴有色素沉着,组织松软。阴道黏膜呈紫黑色,伸展性增加;阴道分泌物增多,酸度增高,有利于防止感染。

②乳房:乳腺管和乳腺泡增生,乳房增大。乳头和乳晕有明显色素沉着,乳晕处有皮脂腺突起。孕末期,乳头可挤出少许黄色乳汁。

③血液循环系统:妊娠期血容量增加,至32~34周达高峰,约增加35%,可出现生理性贫血,血液处于高凝状态,妊娠后期血沉增快。随着子宫的增大,在心尖区或肺动脉瓣区可闻及柔和的“吹风样”收缩期杂音,可出现下肢及外阴静脉曲张或痔。孕妇长时间仰卧位时,可发生仰卧低血压综合征。

④呼吸系统:妊娠期呼吸稍快,上呼吸道黏膜充血、水肿,局部抵抗力降低,易发生呼吸道感染。

⑤消化系统:妊娠早期常出现恶心、呕吐、食欲减退,易发生肠胀气或便秘。

⑥泌尿系统:妊娠期输尿管张力减低,轻度扩张,尿液滞留,易导致感染,可发生肾盂肾炎,右侧多见。增大的子宫或胎头压迫膀胱可引起尿频。肾血流量及肾小球滤过率增加,可有少量蛋白及糖从尿中排出。

⑦内分泌系统:妊娠期甲状腺、肾上腺、脑垂体均有不同程度的增大,功能也增强。

⑧新陈代谢:妊娠中期以后,基础代谢率逐渐增高,可出现不同程度的水钠潴留。由于胎儿生长发育的需要,孕妇对糖、蛋白质、脂肪的需要量明显增加,同时需要大量的钙、磷、铁等矿物质。



⑨皮肤:妊娠期黑色素增多,面部、乳头、乳晕、腹白线、外阴等处有色素沉着;由于子宫增大,腹壁皮肤出现妊娠纹,由紫红或淡红到产后变为白色。

⑩骨骼、韧带:妊娠期骨质一般无改变,如严重缺钙,可引起骨质疏松和骨骼疼痛,妊娠后韧带松弛,孕妇可感觉腰骶部及肢体疼痛不适。

(4)胎儿的发育:妊娠开始的8周是胎体的主要器官发育形成时期,称为胚胎。从第9周起称为胎儿,是各器官进一步发育成熟的时期。8周末,胚胎初具人形,各内脏器官的原基已形成。此期内如发生病毒感染,服用某些药物或接受放射线等,可影响胚胎的正常发育,引起胎儿畸形。12周末,胎儿外生殖器已发育。16周末,骨骼系统进一步发育,部分孕妇自觉有胎动。20周末,可听到胎心。24周末,内脏器官已发育齐全。28周末,胎儿身长约35厘米,体重约1千克,出生后能啼哭,可呼吸,但生存能力差,加强护理可能存活。32周末,胎儿身长约40厘米,体重1.5~1.7千克,皮肤深红,毳毛已脱落,出生后有一定生存能力,但仍需加强护理。36周末,胎儿身长约45厘米,体重约2.5千克,皮下脂肪发育好,指(趾)甲已达指(趾)端,出生后能啼哭及吸吮,生存能力良好。40周末,胎儿发育成熟,身长约50厘米,体重3千克以上,女性阴唇发育良好,男性睾丸已下降,皮下脂肪发育好,皮肤粉红色,哭声响亮,吸吮力强,生存能力强。