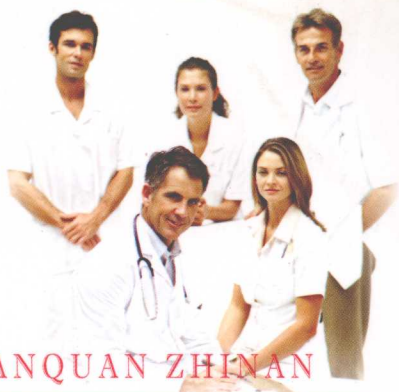
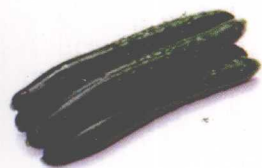




JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

子宫病

主编 尹学兵 审订 高燕

编著 朱旭英 雪冰

健康丛书



上海文化出版社



健康生活完全指南

子宫病

子宫、卵巢、阴道、宫颈
疾病的预防与诊治

——健康指南——



上海三联书店出版

健康生活完全指南

子宫病

主编 尹学兵

主审 高 燕

编著 朱旭英 雪 冰

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南. 子宫病/尹学兵主编. - 上海:

上海文化出版社, 2008

(健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 342 - 5

I. 健… II. 尹… III. ①保健 - 基本知识②子宫疾病 - 诊疗 IV. R161 R711.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 108158 号

责任编辑 胡燕贤

装帧设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——子宫病

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.slcsm.com

邮政编码 200020

印 刷 苏州文艺印刷厂

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 5.75

字 数 118,000

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 342 - 5/R·103

定 价 15.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 0521 - 66063782

□ □ □ □

在女性的一生中,子宫会遭遇许多“杀手”。据权威资料统计:30岁以上的妇女20%以上患有子宫肌瘤,还有20%的妇女患有功能性子宫出血,大部分患者药物治疗没有显著效果,最终有些人可能不能保留子宫。目前,我国每年做子宫切除的妇女超过100万人,这绝不是耸人听闻。在全球,每年有四分之一的30岁以下的女性染上子宫疾病,2003年,全球已有300万妇女死于宫颈癌。子宫疾病已经成为当今世界女性健康的最大杀手。

关爱女性的健康,首先要保护好子宫。呵护子宫就是保护下一代和美好的生活。女性要想好好地呵护子宫,就必须熟悉子宫的特性及子宫疾病。

——高燕(复旦大学附属华东医院妇产科主任医师)

一个人整天心事重重,心理不平衡,怎么能不得病呢?任何情境下,如果能有一颗平常心,保持一份从容的心态,才有健康的基础。送给各位职业女性一段古诗:“春有百花秋有月,夏有凉风冬有雪。若无闲事在心头,人生都是好季节。”

——洪昭光(卫生部首席健康教育专家)

CONTENTS 目录

认识指南

这是一个很多女性不愿谈及的话题。传统的观念,让她们羞于启齿,欲言又止。观念的闭塞,导致很多人在“女性问题”的认识上存有缺陷,许多女性并没有接受过此方面权威的、科学的教育,很多知识仅是来自于母亲、外婆的代代相传。

很多女性侥幸地以为,子宫问题永远不会降临到自己头上,但其实她们从一开始就错了。无知、忽视、盲目致使女性隐私部位疾病的发病率逐年攀升。

从数字看子宫疾病	[003]
子宫疾病到底是怎么一回事	[004]
怎样分辨子宫是否健康	[005]
什么样的情况下容易患上子宫疾病	[009]
远离子宫疾病的四个环节	[013]
认识上要走出两大误区	[015]
子宫疾病患者可能存在的五大疑问	[015]
宫颈糜烂是怎样的一种病	[017]
中年女性为何易得子宫肌瘤	[018]
子宫肌瘤常见的类型有哪几种	[019]
子宫长肌瘤与哪些因素有关	[019]
何为子宫内膜异位症	[020]
子宫内膜为何会异位	[021]
子宫内膜异位后的后果是什么	[021]

预防指南

百病防为先,子宫类疾病也不能例外。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中言“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”。现在在中国,“治未病”的思想正受到越来越多人的关注和重视。“治未病”所强调的是,既病防变、防微杜渐、有病早治、愈后防复。对于子宫疾病的预防原则,其重点也无非是这几个方面。

- [025] 子宫疾病有三级防御体系
- [025] 一级防御:堵住源头,未病防病
- [027] 二级防御:既病急治,唯恐生变
- [029] 三级防御:重在防复发
- [030] 怎样预防子宫内膜异位症
- [031] 宫颈癌是否会遗传
- [032] 怎样预防宫颈癌

病症指南

女人如花,月经是花期的标志,也是健康的晴雨表,伴随着女人一生中最美好的年华,如期而至的月经能让人感觉踏实、身心舒畅。可是,在许多女人的眼里它又是个负担,为什么呢?因为她们的月经不够规律、不够正常,周期或长或短,经量要么太多、要么太少,经期前后有着这样那样的不舒服,特别是痛经,严重影响了正常的工作和生活。

- [035] 女性白带增多预示什么
- [036] 月经异常和哪些疾病相关
- [038] 宫颈炎的主要症状有哪些
- [038] 哪些妇科病会引起痛经

- 痛经有哪五种类型 [039]
- 子宫内膜异位症会影响生育吗 [040]
- 子宫出血的常见原因 [040]
- 从疼痛鉴别疾病种类的要点 [041]
- 患上子宫肌瘤会有哪些表现 [042]
- 子宫肌瘤出现哪些症状应当心癌变可能 [043]
- 女性的“附件”为什么会发炎 [043]
- 急性附件炎与慢性附件炎有何不同 [044]
- 急性宫颈炎与慢性宫颈炎有何不同 [045]
- 更年期“功血”先要排除器质性病变 [046]
- 老年性阴道炎的表现及诊治 [047]
- 怎样及时发现子宫内膜异位症 [048]
- 子宫内膜癌早期有何征兆 [048]
- 宫颈癌的早期信号 [049]
- 宫颈癌复发有何表现 [050]
- 诱发宫颈癌的因素有哪些 [051]

检验指南

由于受传统观念的影响,许多女性会忽视妇科检查。一方面,盲目地相信自己没有问题;另一方面,觉得这样的检查没有必要。如果真的出现问题,只会让自己在精神上承受更多的压力和恐惧,反而让自己担惊受怕,得不偿失。

- 妇科检查“查”什么 [055]
- 妇科检查注意事项 [055]
- 阴道分泌物的正常值及意义 [057]
- B超检查有助于诊断子宫肌瘤吗 [058]

- [059] 筛查宫颈癌该“查”什么
- [059] 怎样做宫颈涂片检查
- [060] 宫颈“活检”注意事项
- [061] 什么是 HPV (人乳头状瘤病毒)
- [061] 感染了 HPV 病毒一定会患上宫颈癌吗
- [062] 宫颈癌细胞涂片与 HPV 检测有何差异
- [062] 30 岁以上的女性需要进行常规 HPV 检测
- [063] 65 岁以上的老人还有必要做 HPV 检测吗

用药指南

面对子宫疾病,女性朋友要采取积极乐观的态度,不要害羞,更不要害怕,要积极、有准备地从生活点滴上去防治它,多学一些妇科保健常识和生理卫生知识,一旦患上了要积极配合医生进行治疗。要坚信子宫疾病是绝对可以战胜的。

- [067] 哪些方法可以缓解子宫疾病的症状
- [068] 女性选择避孕方法有讲究
- [071] 选择短效口服避孕药该注意什么
- [072] 女性对短效口服避孕药存在的误解
- [073] 40 岁以上的女性最好不要使用紧急避孕药
- [074] 紧急避孕药一个月最多吃 1 次
- [074] 避孕药对子宫疾病有何影响
- [076] 吃了避孕药会发胖吗
- [076] 没生育过的女性能用“上环”避孕吗
- [077] 常用避孕方式比较
- [078] 治疗月经失调该如何用药
- [079] 老年性阴道炎的治疗方法

- 经血较多者不适合用乌鸡白凤丸 [080]
- 女性月经期间要慎用止痛药和减肥药 [080]
- 急性宫颈炎与慢性宫颈炎的常用治疗方法 [081]
- 宫颈炎为何屡治不愈 [081]
- 子宫肌瘤都要治疗吗 [082]
- 治疗子宫肌瘤的主要方法有哪些 [083]
- 如何治疗子宫内膜异位症 [084]
- 查出宫颈癌细胞后的治疗方法 [084]
- 宫颈癌研究现在有何新进展 [085]

生活指南

美国一项最新研究显示,那些每星期有两次以上性生活的人,其免疫系统能够得到强化,不易被感冒等病菌感染。而每星期性生活次数在3次以上的人,与性生活少于3次的人相比,至少显得年轻10岁。

- 生活方式对女性健康有何影响 [089]
- 子宫疾病的分类及控制方法 [089]
- 性生活对身心健康有何影响 [091]
- “性福”生活中的六项须知 [092]
- 睡眠与子宫健康有何关系 [093]
- 女性经期如何提高睡眠质量 [095]
- 营造温馨氛围可以减少子宫疾病 [096]
- 女性避免妇科疾病的七个细节 [097]
- 女性经期应该知道的六个问题 [099]
- 别把排卵期出血当成来“月经” [100]
- 原发和继发性痛经的区别 [101]

- [102] 月经不来不可大意
- [104] 女性绝经后又见“红”要紧吗
- [104] 女性绝经期怎样正确处理性问题
- [106] “减肥”也会“减”出子宫肌瘤
- [106] “熬夜”也会“熬”出子宫肌瘤
- [107] “独身”女性易患子宫肌瘤
- [108] 抑郁也会诱发子宫肌瘤
- [109] 四种方式可以自查子宫肌瘤
- [109] 患上子宫肌瘤需要切除子宫吗
- [110] 子宫肌瘤手术后还可以怀孕生孩子吗
- [110] 子宫肌瘤患者手术后过多久可以开始性生活

饮食指南

健康是可以吃出来的,然而“病从口入”、“癌从口入”,病症往往也是因吃而造成的。科学地吃就能达到“增气”、“充虚”、“强体”、“适腹”的目的。令人遗憾的是:现实生活中不少人,对吃的科学并不熟悉,了解得也不深刻。

- [115] 年轻女性在饮食上存在的两大问题
- [116] 健康饮食,女性该从何做起
- [120] 经常吃豆制品对女性健康有哪些好处
- [122] 炎症引发的子宫疾病的食疗要领
- [123] 激素引起的子宫疾病之饮食要领
- [124] 子宫肌瘤患者饮食上应该注意什么
- [124] 营养学家推荐几种适合女性经常食用的食物

药膳指南

药膳就是以药和食物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是我国传统的医药知识与烹调经验相结合的产物。“寓医于食”,药膳既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,它既具有营养价值,更具有防病、治病、保健强身、延年益寿的功效。

药膳粥 [131]

姜归羊肉粥/红糖韭菜粥/大枣牛肉粥/桃仁墨鱼粥/大枣黑木耳粥/大枣老菱粥/豆芽鲫鱼粥/芋头陈醋粥/莲子银杏糯米粥/青皮山楂粥/莲子桂圆粥/甜莱白糖粥/莲子山药糯米粥/阿胶田七肉桂粥/黄芪升麻红枣粥/荠菜粥/猪肝鸡蛋粥

药膳汤 [136]

黄芪阿胶红枣汤/牡蛎田七失笑汤/牡蛎益母四七汤/楂归芎牛汤/母鸡人参汤/羊肉黄芪汤/橘皮生姜紫苏汤/圆归枣蛋汤/新藕节荸荠汤/参芪白鸽山药汤

药膳茶 [140]

当归蒺藜茶/当归艾叶茶/月季花茶/山楂红糖茶/姜枣茶/党参茶/葡萄蜜枣茶/橘叶艾叶茶/肉桂红茶

运动指南

运动对女性保健有着特殊的意义。缺少运动容易加速衰老。中医认为,女性天生属阴,相对于男性而言体质偏弱,气血不畅,平时又好静,运动量也远远不如男性,所以身体的新陈代谢相对较慢,体内的毒素垃圾不能及时排出,身体倾向酸性环境,内分泌系统因此出现紊乱,激素平衡被打破,子宫类疾病很容易发生。运动可以促进女性身体的气血循环、新陈代谢等,因此,它对女性的健康而言显得尤为重要。

- [145] 运动对女性健康的作用
- [146] 女性体能锻炼应该遵守哪些原则
- [147] 怎样给子宫“做运动”
- [148] 女性怎样有针对性地选择适合自己的运动
- [149] 女性对运动的三大认识误区
- [150] 不同年龄段适合的运动方式
- [150] 早中晚运动须知

护理指南

俗话说：“女子能顶半边天。”如今，女人在社会和家庭中所起的作用是无法取代的。年轻时，她们要孝敬父母；结婚成了家，要照顾丈夫、孩子；年老的时候，还要为自己儿女担忧。可以毫不夸张地说，女人一生都在奉献。所以，不管女性遇到何种“难言”的困扰，都更应该注意康复护理。

- [155] 女性发现处女膜破裂该如何处理
- [156] 基础体温变化说明什么
- [157] 记录基础体温变化的好处有哪些
- [157] “刮宫”为何要用宫腔镜
- [158] 腹腔镜治疗妇科病有何优势
- [159] 宫颈内口机能不全会导致孕妇早产
- [160] 宫颈糜烂经微波治疗后有出血现象要紧吗
- [160] 无痛人流并非人人都适用
- [161] 女性剖腹产后如何避孕
- [161] 妇科手术后何时能过性生活
- [162] 三种姿势可以缓解子宫内脱位症
- [162] 女性看妇科病不要经常换医生

宜忌指南

生活细节决定了病情发生和发展,想要远离子宫疾病,首先要搞清楚什么事情应该做,什么不应该做,哪些优点应该坚持,哪些坏习惯应该及时纠正。真正从源头上控制和杜绝问题的出现。

宜食含铁食物 [167]

宜低盐饮食 [167]

宜做产前检查 [167]

宜用温热水洗“私处” [167]

宜手术摘除子宫息肉 [167]

宜穿纯棉内裤 [168]

忌吸烟 [168]

忌用酒精洗“私处” [168]

忌超负荷运动 [168]

忌经期受凉 [169]

忌经期吃甜食 [169]

忌早婚早育 [169]

忌孕早期同房 [169]

忌经后3天内同房 [170]

忌多次妊娠 [170]

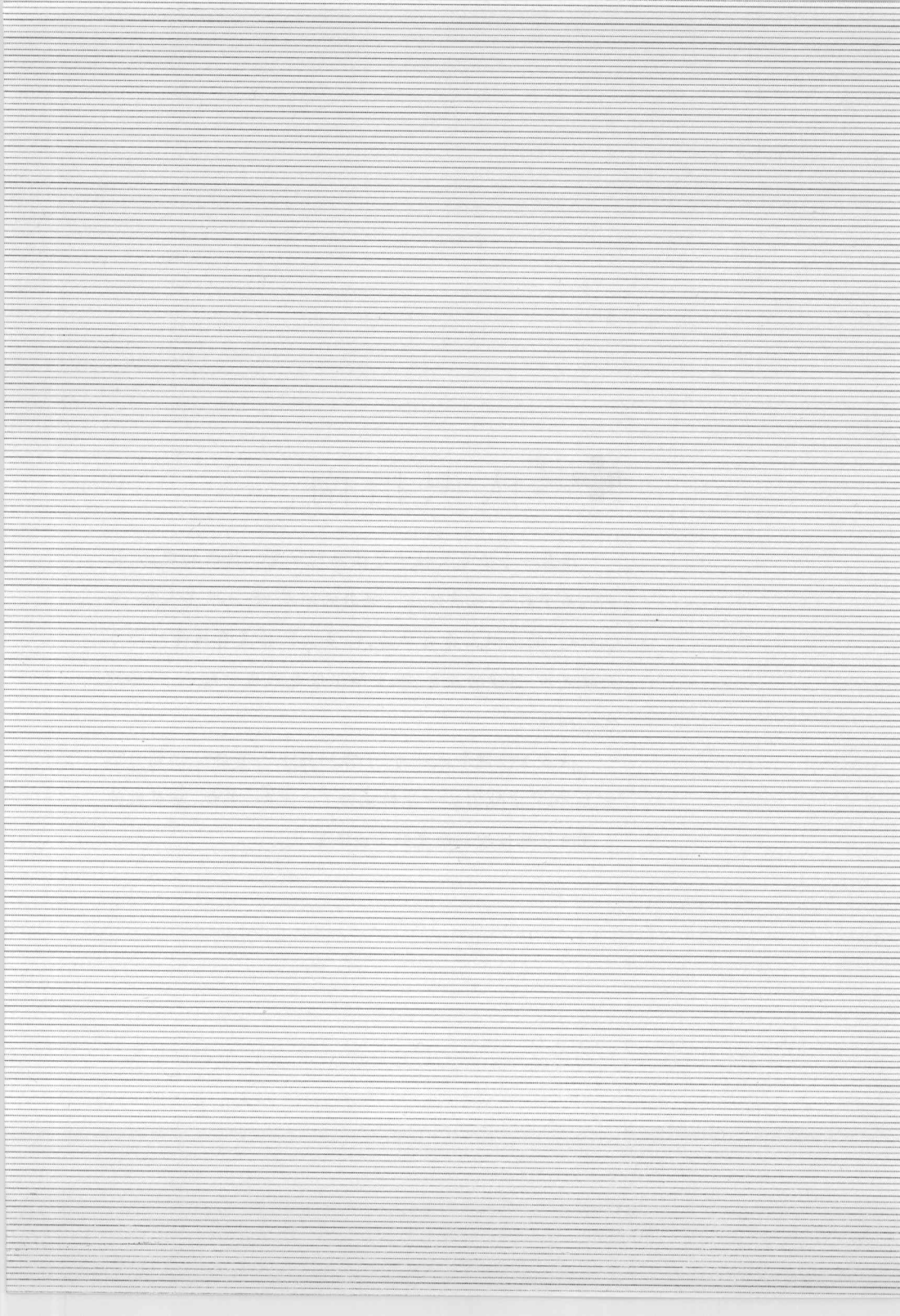
忌压力过大 [170]



认识指南

这是一个很多女性不愿谈及的话题。传统的观念,让她们羞于启齿,欲言又止。观念的闭塞,导致很多人在“女性问题”的认识上存有缺陷,许多女性并没有接受过此方面权威的、科学的教育,很多知识仅是来自于母亲、外婆的代代相传。

很多女性侥幸地以为,子宫问题永远不会降临到自己头上,但其实她们从一开始就错了。无知、忽视、盲目致使女性隐私部位疾病的发病率逐年攀升。



● 从数字看子宫疾病

谈起子宫疾病,很多人会觉得很尴尬,像做了什么不光彩的事似的,因此很多女性认为这类问题不会降临到自己头上,一旦发现问题,她们甚至不愿意告诉自己最亲密的爱人,把问题隐藏起来,默默忍受,直到实在捱不过去了才想到向医生求救,那时往往更加受罪,甚至还会危及生命。

从女性生理结构来讲,子宫作为女性生殖系统的一部分,承担着孕育生命的伟大责任,对女性自身的幸福具有重要意义。由于它“深藏”在身体内部,因此出现小变化时不易被感知,除非有剧痛等症状表现,或者通过医院专业检查诊断才能发现。

现实残酷地告诉我们,女性若不重视子宫健康,真的会后患无穷:

子宫疾病正成为世界范围内影响女性健康的“头号公敌”。在我国,由于不注意个人卫生,超过 50% 女性,患有宫颈炎;随着周围环境的影响,超过 90% 女性患有不同程度的功能性子宫出血问题;越来越多的女性因为慢性子宫炎,出现不孕症问题;子宫内膜异位症的发病率,在 30~40 岁的育龄女性中正呈逐年呈上升趋势。因此引起的不孕率达 60% 以上。每年有 60 万患子宫肌瘤的女性,失去了自己的子宫,也丧失了女性幸福的基础。

据统计,全球每年有 27 万女性死于宫颈癌,也就是说,每两分钟就有 1 人因此而离开人世。宫颈癌正成为全球女性的第二大死因。

上述数据,不仅为广大女性朋友们敲响了警钟,而且不可忽视