

7



卫生知识丛书



盛丹菁編著



妇女保健知识

盛丹菁編著

卫生知识丛书

妇女保健知识

上海科学技术出版社

內 容 提 要

本书对妇女生理卫生和常见妇女疾病的防治知識都作了簡要的介紹。內容共分十节，包括月經期卫生，婚姻卫生，妊娠生理，孕期保健，妊娠并发症和妊娠异常，妊娠和其他疾病，分娩的一些問題，产褥期的生理卫生，产后可能發生的問題以及常见妇女病的防治等。知識丰富，通俗易懂，可供初中以上水平的群众閱讀。

卫生知識丛书 妇 女 保 健 知 识 盛 丹 菁 編 著

上海科学技术出版社出版 (上海瑞金二路 450 号)
上海市书刊出版业营业許可証出 093 号

上海市印刷五厂印刷 新华书店上海发行所发行

开本 787×1092 1/36 印张 4 16/36 排版字数 92,000
1964年8月第1版 1964年8月第1次印刷
印数 1—80,000

統一書号 T14119·1143 定价(科一) 0.32 元

目 录

一、談談月經	1
(一) 为什么会来月經	2
(二) 月經的正常现象	3
(三) 經期卫生	5
二、婚姻卫生	8
(一) 結婚的年齡問題	8
(二) 个人健康和結婚	9
(三) 关于性生活	11
(四) 計劃生育	12
三、妊娠生理	15
(一) 生命的开始	15
(二) 妊娠期間母体的变化	16
(三) 早期妊娠的征候与診斷	20
四、孕期保健	24
(一) 产前检查	24
(二) 孕期卫生	33
五、妊娠并发症和妊娠异常	38
(一) 妊娠呕吐	38
(二) 妊娠流涎	40
(三) 流产	41
(四) 子宫外孕	44
(五) 葡萄胎	46
(六) 妊娠中毒症	48

(七) 静脉曲张	51
(八) 便秘	52
(九) 痔疮	52
(十) 前置胎盘	55
(十一) 胎盘早期剥离	59
(十二) 多胎妊娠	62
六、妊娠和其它疾病	67
(一) 妊娠与心脏病	67
(二) 妊娠与肺结核	73
(三) 妊娠与慢性高血压病	75
(四) 妊娠与慢性肾炎	77
(五) 妊娠与贫血	78
(六) 妊娠与梅毒	80
(七) 妊娠与传染性肝炎	81
(八) 妊娠与糖尿病	82
七、有关分娩的一些问题	84
(一) 分娩前的准备	84
(二) 无痛分娩法	87
(三) 分娩的先兆	92
(四) 分娩的过程	92
(五) 产程的长短	95
八、产后的生理及卫生	96
(一) 产褥期的正常现象	96
(二) 产褥期卫生	98
(三) 喂奶和断奶	103
九、产后可能发生的问题	106
(一) 尿潴留	106
(二) 产后出血	107

(三) 产褥感染	108
(四) 乳房过胀	110
(五) 乳汁过少	111
(六) 乳头破裂	112
(七) 急性乳腺炎	112
(八) 子宫收缩痛	117
(九) 子宫复旧不全	118
十、常见的妇女病	120
(一) 痛经	120
(二) 闭经	123
(三) 滴虫阴道炎	127
(四) 子宫颈炎	128
(五) 慢性盆腔炎	130
(六) 卵巢肿瘤	134
(七) 子宫肌瘤	137
(八) 不孕症	140
(九) 子宫位置不正	143
(十) 子宫脱垂	146
(十一) 子宫颈癌	150
(十二) 更年期	152

談 談 月 經

男女两性的区别，除了生殖器官的构造不同以外，还有标志性的其它特征。儿童时期，女孩与男孩在体格方面的发育成长没什么两样，所以，从外貌和体型很难辨别性别。可是，儿童时期一过，进入青春发育期后（大约十二、三岁左右），女孩与男孩就迥然不同。由于臀部骨骼的逐渐宽大以及皮下脂肪的存积，女性特有的丰满体态逐渐形成。乳房渐渐隆起膨大，乳头突出增大，乳头和乳头周围的一圈乳晕都有色素沉着而颜色加深。由于声门组织发生变化，声音变高变窄。此外，女孩子发身后还常常变得敏感害羞，爱好美观。在全身发育的同时，生殖器官也逐渐发育。月经就是生殖器官从发育到成熟的具体表现，也是最明显的女性特征。

在妇女的一生中，从十三、四岁开始到四十多岁结束，倒有三十年光景要来月经。月经正常，问题不大，

最多每个月有这么几天麻烦。如果月经期间不注意卫生或者由于其它原因犯了月经病，那就受害不浅。因此，月经虽然是一种生理现象，但对妇女来说却是件大事情，在这方面不能不知道一些常识。所以，谈妇女保健，首先要谈月经。

(一) 为什么会来月经

月经是女性特有的生理现象。妇女所以会来月经，因为有子宫和卵巢(图1)。儿童时期，子宫和卵巢没什么变化，直到进入青春期后，卵巢才开始起作用。卵巢里藏有很多卵泡。女孩子发身以后，每月有一个卵泡逐渐发育、长大而成熟。成熟卵泡分泌一种化学物质叫做卵泡素，并且排出一个卵子。卵泡素不但能使子宫长大，还能使子宫内膜增厚。排卵后，卵泡的外壳即变成一种叫“黄体”的东西。黄体继续分泌卵泡素，并且产生另一种化学物质，称为黄体素(别名孕酮)。黄体素的作用主要在于维持子宫内膜的继续增厚。假使排

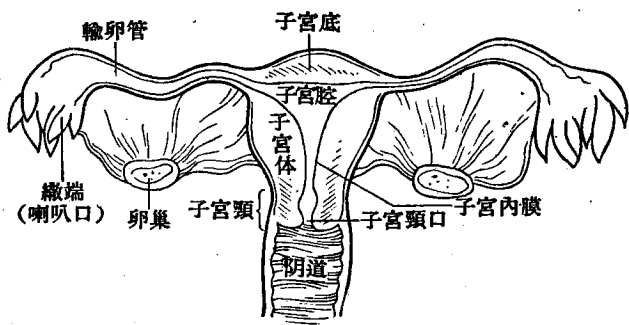


图 1 女子内生殖器

出的卵子沒有遇到精子，也就是沒有受孕，黃體約在14天后就自行萎縮。黃體萎縮，不再產生卵泡素和黃體素，子宮內膜失去支持，就要脫落。子宮內膜脫落必然有血管破裂，流出來的血，就是月經。

月經來潮後，卵巢里又有一個卵泡開始發育，產生卵泡素，刺激子宮內膜重新生長而修復創面。創面完全長好，流血停止，月經也就乾淨了。新長好的子宮內膜不斷增厚，等到一定時候，卵泡發育成熟又排出卵子、形成黃體而產生黃體素。隨後，黃體萎縮，子宮內膜再度脫落，於是又來一次月經。如果沒有受孕，就這樣周而復始，每月有月經來潮。因此，說得連貫些，所謂月經，就是子宮內膜在卵巢內分泌素的作用下，增長在先、脫落于後所引起的周期性子宮出血。

（二）月經的正常現象

初潮年齡 月經第一次來潮，稱為初潮。初潮年齡一般在13~15歲之間。但也可因環境、氣候、生活狀態、營養及全身健康狀況的影響，提早或推遲一些，早的可在11~12歲，遲的在18~19歲之間。溫帶和熱帶地區的女孩大多發育較早，初潮年齡較小。營養不良、兒童時期患過重病或全身健康水平較差的女孩，生殖器官的發育往往推遲，初潮也出現得晚。

月經周期 所謂月經周期是指兩次月經相隔的時間。也就是從月經來潮的第一天起，到下次月經來潮的第一天止，稱為一個周期。大多數婦女的月經周期在28~30天左右，不過可長可短。如果，少不少於3

星期或多不多过 45 天，仍在正常范围以内。周期的长短虽因人而异，但每一个妇女的周期应当比较恒定。那就是说，经常 20 几天或 30 多天来一次的，月经正常。如果这次 20 几天，下次 30 多天，周期长短相差很多，那就是不正常的现象。不过，初潮以后的两三年中，月经周期不太规则，不能算是病态。因为，月经初潮仅仅表示生殖器官开始发育，并未成熟。由于卵巢功能还没有稳定，所以初潮以后的月经周期常不规则，甚至有在初潮以后暂停数月或半年再来，然后月经周期逐渐趋向恒定的情况。此外，更年期（45~52 岁）由于卵巢功能逐渐减退，月经周期变化亦多，往往延长数月才来一次，这也是正常的生理现象。

月经的血色、血量和行经日数 正常的月经呈暗红色，血中混有子宫内膜碎片和粘液，并且不易凝固。行经日数大多在 3~5 天之间，正常范围是 2~7 天。出血量以第二、第三天最多。总量约 50 毫升左右，但也有少至 20 毫升，多达 100 毫升以上的。

经期反应 月经虽然是正常的生理现象，却有可能伴发一些局部或全身性反应。约有半数妇女在月经期间有下腹胀、腰痠、乳房胀痛、腹泻或便秘、痔疮肿胀等现象。除了这些局部反应之外，往往还有精神疲倦、容易入睡、情绪不安、易怒易忧、头痛甚至易于感冒等不同程度的全身反应。不过，不论是局部的还是全身的反应都不会太严重，也不会因此而影响工作和学习的。

(三) 經期卫生

一般所謂婦女保健，主要是指經期、孕期、产期和哺乳期的卫生。在孕期、产期与哺乳期間，如果不注意保护自己，极有可能造成一些不良后果；但經期讲究卫生更其重要，因为妇女一生之中，倒有三十多年要来月經。如果得了月經病，將終身受累。月經期間，不但全身抵抗力較差，易于感受疾病，并且，由于子宮頸口微張，子宮內膜剝落，阴道酸性分泌物被經血冲淡而丧失了抑制細菌生长的自然防御作用，一旦細菌入侵，极易引起生殖器官发炎，甚至造成不育。所以，婦女們在月經期間必須注意以下几点：

注意卫生，預防感染

月經墊与月經帶的卫生 消毒草紙和药房里出售的月經棉都可以做月經墊。应以勤換为原则。不然，時間过长，易將月經墊弄脏而有利于細菌的繁殖与入侵，并且，血垢刺激皮肤，有可能引起阴部潰瘍或发炎的危险。

月經帶每次用后，除洗淨之外，必須放在太阳下晒干，也可以用熨斗燙或煮沸消毒。晒干或消毒后，务需包好藏妥。至于橡皮月經帶，虽不能晒，也应洗淨放在通风的地方晾干后再包藏。

阴部清洁 經期必須經常保持阴部清洁。最好每次換月經墊时，都用温开水洗一次。洗时切忌坐入盆中，以防脏水进入阴道。行經时洗澡也不可用盆浴，只能淋浴或擦澡。此外，大小便后，要从前面向后面揩

拭，以免將肛門附近的脏东西帶入阴道。

禁忌房事 月經期間，絕對不能性交。否則不但容易將細菌帶入阴道引起發炎，並且由于性交的刺激，盆腔必然充血，將使經血增多或經期延長。

注意保暖，避免受涼

來月經的時候，必須注意保暖，尤其是下半身的保暖更為重要，就是在夏季也絕對不可以下深水。其它象坐涼地、淋雨或用冷水洗澡、洗腳、洗頭等都應該避免。因為，月經期間如果受到突然或過強的冷刺激，子宮及盆腔內血管將過度收縮，就會引起經血過少或月經突然停止。此外，受涼以後，身體抵抗力更加減低，也易于感染疾病。

穩定情緒，避免激動

過度的興奮、傷感和緊張都有可能影響月經的正常來潮，並且加重月經期間的不適。月經的正常與否和人的精神狀態關係極其密切。須知月經是在大腦皮層的管制下，并由它來調節的。不論是情緒的波動或精神的緊張，都能影響大腦皮層的調節功能，從而引起月經失常。有些婦女來月經時，本來脾氣就比較急躁，要是不注意克制，過于激動，很有可能使月經減少或者突然停止。因此，月經期間應該盡量保持愉快。

不干重活，不參加劇烈運動

月經期間，健康婦女多半沒什麼不舒服的感覺，因此，可以照常工作和學習。參加一般的體力勞動和戶外活動不但沒有害處，反而可以促進盆腔血液循環，從而減輕腰痠背痛、下腹墜脹等症狀，使經血暢流。但是，

过重的体力劳动或剧烈运动都会使盆腔血流过速，而引起經血过多或不易干淨等异常现象。

飲食适当，睡眠充足

飲食方面应当挑选容易消化而又富于营养的食物，避免辛、辣、烟、酒等刺激品，多飲开水以保持大便通畅，从而减少盆腔充血。适当的休息和充足的睡眠更是保养身体使精力充沛的必要条件。

二

婚 姻 卫 生

婚姻問題無論对于个人生活或者整个社会，都是一件大事。因此，要求每个青年认真、严肃地对待这个切身問題，能够正确地处理自己的終身大事。选择对象，必須以双方有共同的政治立场、有共同的为社会主义事业献身的愿望为基础。

这里我們仅就生理卫生的角度来談談婚姻卫生問題。

(一) 結婚的年齡問題

早婚的危害性人人都知道。青年結婚过早，糾纏在煩瑣的家务中，就不可能集中精力于学习或工作，这对个人和国家來說，都是一种損失。再說，过于年輕各方面都不够成熟，对終身大事可能考虑得不够周密，单凭一时感情冲动，婚后也不一定和諧。所以結婚过早，后果肯定不好。

从生理方面來說，虽然男子20岁，女子18岁时，生殖器官的发育已經成熟，可是全身的发育尚未完全。十八、九岁的女孩子結婚，可以孕育，但由于盆腔組織尚未发育健全，生殖器官的組織还很稚嫩，分娩时除易于发生損伤之外，还可能发生难产，嬰兒先天不足的可能性也大。因此，婚姻法上规定的男滿20，女到18“始得”結婚，是考虑生理情况和其它条件所作的結婚年齡的最低限制，并不是說这般年齡結婚最恰当。

那么究竟什么时候結婚最合适呢？不談其它，仅仅从医学立場來說，最合适的結婚年齡是女子25岁，男子30岁。为什么呢？理由有四：（1）在这年齡全身发育都已成熟；（2）能理智地处理生活；（3）生育的后代比較健康結实；（4）分娩过程比較安全。

（二）个人健康和結婚

为了对自己、对爱人以及对第二代負責起见，婚前应当进行健康检查。不論身体素来健康的，或曾經患过一些疾病的，都应该这么做。检查时應該将自己以往的健康情况和患病經過詳細告訴医生，让医生替你作一次彻底的全身检查，从而分析你的健康状况是否适宜結婚，婚后是否能够孕育。

譬如說，好些心脏有病的人，由于平时心脏代償功能还好，往往没有什么自觉症状，甚至連自己也不知道，直到健康检查时才发现。患有心脏病的妇女，結婚当然可以，但是生育却存在問題。因为妊娠与分娩对于

有病的心脏來說，是个非常沉重的負担。原来代偿还好的心脏，在妊娠期間和分娩过程中，很有可能失偿而发生心力衰竭。既然如此，心脏有病的妇女婚后当然应该节制生育，不生孩子更好。又如，曾經有过肺結核的人，婚前必需仔細复查肺部情况。假使发现肺部病灶又有活动现象，那么，婚期就該适当推迟，等肺部結核病灶靜止后再說。还有不久前生过肝炎的人，在婚前也应当复驗肝功能。如果肝功能沒有恢复正常，暂时不适宜結婚。至于有其它慢性病，象慢性腎炎、高血压病等的患者，固然不在禁婚之列；不过，是否可以孕育，要在进行一系列特殊检查后才能确定。除上述各种情况以外，还有患性病、精神病的，在沒有治愈以前，也不能結婚，患麻风病者更是如此。

全身检查，当然也包括生殖器官的检查在內。不少青年对于全身检查还没有意見，但是对生殖器官的检查却有顾虑。要知道全身发育健全的人，生殖器官不一定发育正常。单从女方來說，各种各样的生殖器官先天发育异常都有，象处女膜开孔过小或呈篩状，先天性无阴道、无子宫，阴道有横膈或纵隔等。这些发育畸形或者說生理缺陷并不影响健康，但妨碍或不能发生性行为。如果婚前不进行检查，自己不可能知道，婚后的生活就不能融洽。当然有些生殖道畸形是可以矫治的。矫治手术，最好能在婚前进行。至于先天性无阴道和无子宫，那不仅是不能发生性行为的问题，还关系到生育，更需要在婚前了解，让对方知道，否則婚后将带来不愉快的生活。所以，婚前检查是不可缺少

的。

說完了婚前事，轉過來再談婚后問題。結婚意味着共同生活的开始。既然如此，对性知識、性卫生不能不懂得一点。

(三) 关于性生活

由于对性問題缺乏正确的認識，不少妇女对性生活怀有恐惧心理。其实，过性生活是男女在性成熟以后的一种自然的生理要求。当生殖器官发育成熟以后，随着生理的发展和外界环境的影响，很自然地会逐渐产生性的要求。所以說，性生活是一种正常的生理发展过程。当然，結婚以后，初次过性生活时，处女膜的破裂可能伴有少許痛楚与少量出血，如果双方合作得好，就没有什么大的問題了，所以用不到顾虑。

为了保护身体健康，婚后的性生活，应该注意以下几点：

(1) 女性外生殖器有很多皺折，这些皺折的地方通常有皮脂腺、汗腺等分泌物存积，細菌很容易在此孳生繁殖，而且又与肛門相近。因此，应当注意保持阴部清洁，否則性交时很容易將細菌帶入阴道。

(2) 酒后、过度疲劳后、有病时，都应当克制性冲动，避免性行为，以免有害身体健康。

(3) 月經期間、产后恶露未淨时、怀孕以后，都应禁忌性交，否則容易引起子宫发炎和流产或早产。

(4) 性生活必須有节制，有一定的時間間隔。虽然，性要求的强弱随着各人的年齡、健康情况、生活