

健康生活畅销读物

女性健康 必读全书

NVXING JIANKANG BIDU QUANSHU

兰政文 卢晓◎编著



医学专家凝聚最宝贵的经验
奉献最精华的方法

中国妇女出版社

健康生活畅销读物

女性健康 必读全书

NVXING JIANKANG BIDU QUANSHU

兰政文 卢晓◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性健康必读全书 / 兰政文, 卢晓编著. —北京:
中国妇女出版社, 2013. 5
ISBN 978 - 7- 5127- 0659- 0

I. ①女… II. ①兰… ②卢… III. ①女性—保健—
基本知识 IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 062637 号

女性健康必读全书

作 者: 兰政文 卢 晓 编著

策划编辑: 李 里

责任编辑: 李 里

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.5

字 数: 284 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0659- 0

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目 录

Contents

女性健康之开篇

妇科病高发有缘由 / 2

妇科病的高危人群 / 3

妇科病临身有信号 / 4

妇科病预防有高招 / 6

女性健康之外阴篇

认识外阴 / 8

阴毛的作用与修剪 / 8

外阴瘙痒与止痒 / 9

解说外阴炎 / 11

阴蒂的奥秘与疾病 / 13

解说处女膜 / 14

大阴唇上的小疙瘩是何物 / 15

解说小阴唇肥大 / 17

解说小阴唇粘连 / 17

外阴营养不良是怎么回事 / 19

外阴也患癌 / 21

外阴损伤与救治 / 22

女性健康之阴道篇

- 医眼看阴道 / 26
- 阴道有“自洁”作用 / 26
- 阴道里的神秘液体 / 27
- 阴道也会衰老 / 28
- 阴道健康才幸福 / 29
- 炎症是阴道的最大不幸 / 29
- 自测阴道炎 / 29
- 解说滴虫性阴道炎 / 30
- 导致霉菌性阴道炎的“真凶” / 31
- 解说细菌性阴道炎 / 32
- 解说淋菌性阴道炎 / 33
- 解说少女初潮阴道炎 / 33
- 解说紧裆裤阴道炎 / 34
- 解说老年性阴道炎 / 34
- 阴道炎反复发作有缘由 / 35
- 阴道包块大解析 / 36
- 阴道畸形看过来 / 37
- 提防阴道损伤 / 39
- 拯救阴道松弛 / 40
- 阴道欢迎科学的“外援” / 41
- 认识阴道清洁度 / 42

女性健康之子宫篇

- 医眼看子宫 / 44
- 子宫的奥秘 / 44
- 伤不起的子宫 / 45
- 病态子宫大曝光 / 47
- 认识子宫颈 / 50
- 解说急性宫颈炎 / 51
- 慢性宫颈炎花样多 / 53
- 宫颈糜烂了解得越多越好 / 54
- 解说宫颈息肉 / 57
- 解说宫颈结核 / 57
- 解说宫颈湿疣 / 58
- 解说宫颈癌 / 58
- 宫颈癌疫苗——女人的福音 / 59
- 养护宫颈是一辈子的事 / 63
- 解说子宫内膜炎 / 64
- 解说子宫肌炎 / 66
- 解说子宫肌腺症 / 67
- 解说子宫内膜异位症 / 69

- 子宫也“中风” / 71
- 解说宫腔粘连 / 72
- “功血”——青春少女的烦恼 / 73
- 解说子宫肌瘤 / 76
- 解说子宫内膜癌 / 78

女性健康之附件篇

- 与自己的卵巢见见面 / 82
- 测测自己的卵巢功能 / 83
- 卵巢深藏不露之秘 / 84
- 卵巢为何提前“下岗” / 85
- 女孩长不高，可能是卵巢闯祸 / 88
- 黄体防病，从三个绰号说起 / 90
- 解说多囊卵巢综合征 / 92
- 解说卵巢囊肿 / 94
- 青春“杀手”——卵巢癌 / 96
- 呵护卵巢是女性的“终身大事” / 99
- 失去卵巢怎么办 / 101
- 认识你的输卵管 / 102
- 异常输卵管清单 / 103
- 解说输卵管堵塞 / 103
- 解说输卵管积水 / 104
- 解说输卵管粘连 / 104
- 输卵管手术方法 / 105
- 试管婴儿——输卵管不孕的救星 / 105
- 解说附件炎 / 108
- 解说盆腔炎 / 111

女性健康之乳腺篇

- 乳房的发育档案 / 114
- 解说乳腺畸形及术后保养方法 / 115
- 六种乳房痛不用担心 / 116
- 解说乳腺炎及预防方法 / 118
- 解说乳腺纤维腺瘤及治疗方法 / 120
- 解说乳腺囊肿 / 120
- 什么是乳腺增生 / 121
- 乳头内陷的原因及预防方法 / 124
- 乳头溢液和溢乳是一回事吗? / 125
- 为什么乳晕颜色会变深呢 / 127
- 乳腺癌——第一“红颜杀手” / 129
- 乳腺癌的早期信号 / 130

隐性乳腺癌是怎么回事 / 132
自己是否是乳腺癌的高危人群 / 133
定期检查，预防乳腺癌 / 134
澄清乳腺癌的几种传言 / 136
如何做好乳房自检 / 136

乳内肿块如何辨良恶 / 137
乳腺病预防有招 / 137
美胸传言大解析 / 140
抓住发育关键期 / 141
每种乳房都美丽 / 142

女性健康之月经篇

月经的“庐山真面目” / 144
另类经期及应对之道 / 145
月经不调是怎么回事，需做
哪些检查 / 147
错误求美方式殃及月经 / 149
什么是经前期综合征 / 153
提起痛经就发憊 / 154
澄清痛经的传言 / 155

饮食出招，经期烦恼一扫光 / 158
月经异常预示疾病 / 161
应对月经异常，中医也给力 / 162
运用艾灸疗法调理月经 / 165
经期保健有讲究 / 166
绝经年龄各有千秋 / 168
绝经期的自我保健 / 170

女性健康之性病篇

认识性病 / 174
性病男女有别 / 175
得了性病不一定有感觉 / 177
8种性病诊治简表 / 178

艾滋病的几个新动向 / 180
性爱方式决定艾滋病风险 / 182
怀疑染性病，检查分三步 / 184
性病治疗务必规范 / 186

女性健康之性爱篇

性欲与性高潮 / 190

掌控女性性爱的 4 只“魔手” / 191

为女人性高潮画像 / 195

性爱的健康效益 / 196

谈谈女性性爱中的尴尬 / 200

女性要爱不要痛 / 204

性冷淡是多种疾病的警号 / 207

女性也能掌握性爱的主动权 / 214

享受初夜，有章可循 / 218

孕期性爱，有所为有所不为 / 222

享受产后“第一次” / 226

女性健康之避孕篇

避孕与避孕药 / 232

解说口服避孕药法 / 235

解说男用避孕套法 / 236

解说宫内节育器法（如节育环、子宫帽、阴道隔膜等） / 236

解说紧急避孕法 / 238

解说体外排精法 / 239

解说安全期避孕法 / 239

更换避孕方式要做好“交接班” / 240

产后避孕有商量 / 241

澄清产后避孕的糊涂认识 / 241

女性健康之检查篇

自查：自我捕捉妇科病的信号 / 244

互查：享受夫妻间的关爱 / 248

医检：识别病患的“火眼金睛” / 249

为何要检查激素六项 / 250

解说宫颈涂片检查 / 251

解说宫颈黏液检查 / 252

解说输卵管通畅试验 / 252

解说子宫输卵管造影术 / 253

解说 B 超检查 / 253

阴道镜：让人不重蹈梅姐覆辙 / 254

宫腔镜：探究迷宫里的病根 / 256

腹腔镜：集诊断、治疗于一体 / 256

输卵管镜：探寻不孕的真相 / 257

胎儿镜：与宝宝提前见面 / 258

解说宫颈活检 / 259

附录

1. 学会看妇科 / 261

2. 省啥别省妇科体检 / 263

3. 女性“用水”大公开 / 266

4. 用好健康“月历” / 269

女性健康之开篇

说起全身器官，最令女性不好意思启齿的莫过于生殖系统了，好在老祖宗创造了非常丰富的文字与词汇，“替代语”应运而生，如将外生殖器称为“下身”或“下体”；把清洗外阴说成“用水”；给小女孩洗外阴说成“洗屁屁”等。至于发生于生殖系统的疾病，则统称为妇科病，包括外阴疾病、阴道疾病、子宫疾病、输卵管疾病、乳腺病、卵巢疾病、月经病等。



女性健康与否，很大程度上取决于妇科病防治是否得力，因为目前妇科病已成为女性健康最大的“杀手”之一。有调查资料显示：多达 80% 的女性都患过妇科病，正在遭受妇科疾病困扰的女性也接近 60%，其中 49% 的女性同时患有包括宫颈疾病在内的 3 种或 3 种以上妇科病；生殖道感染尤为严重，患病顺序依次为：宫颈糜烂、盆腔炎、衣原体感染、真菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、细菌性阴道炎。另外，被痛经、月经不规律、子宫肌瘤和卵巢肿瘤等顽症痼疾缠身的女性也不少。可见，科学、有效地防治妇科疾病，很有必要。



妇科病高发有缘由

妇科病为何高发？原因牵涉到生理、病理以及生活习惯等众多因素。

(1) 生理因素：外阴皮肤娇嫩，皮肤汗腺丰富，皱褶多，隐蔽不暴露，透气性差，容易遭受病菌偷袭，加上生殖系统与外界相通，阴道口与尿道口、肛门临近的结构特点，给入侵病菌“暗度陈仓”开了方便之门。同时，生儿育女的特殊生理使命，也增加了女性感染妇科疾病的机会。

(2) 病理因素：诸如产后或流产后感染、放置宫内节育器操作不当、婚后男性性器官的参与等，也是妇科病的源头。

(3) 不健康的生活方式：使得妇科疾病有了可乘之机，比如以下种种：

①盲目节食减肥，导致营养失衡、代谢紊乱，引起内分泌失调，痛经、月经不调等妇科病就会接踵而至。

②久坐不动。久坐会造成血液运行不畅，致使盆腔静脉回流受阻、瘀血过多；或导致下体闷热不透气，诱发细菌滋生，进而引起盆腔炎、附件炎等妇科炎症的发病。

③放任性行为。过早开始性生活因宫颈上皮发育尚未成熟，更容易因抗病能力弱而得病。调查资料显示，多个婚外性伴侣比单一固定性伴侣者患宫颈癌的危险高 2~3 倍，而初次性行为发生在 18 岁以前者，其宫颈病变的发病率也要高出 10 多倍。

④过分清洁。女性阴道天生就有自洁作用，如果盲目使用清洗液冲洗阴道会破坏阴道内菌群平衡，引起真菌性阴道炎、细菌性阴道炎等。

⑤来自异性的威胁，包括性损伤、感染、性病等。前者如外阴擦伤、阴道撕裂（阴道深处破裂）、阴道穹窿损伤等，大多发生在新婚蜜月期；后者如外阴炎、阴道炎等，因为滴虫或真菌等病原体可能隐藏在丈夫的尿道里，随性接触而潜入妻子生殖系统而患病。至于性病，更是性传播的产物，如淋病、梅毒、湿疣等。

⑥运动不当。如果运动强度过大，可抑制下丘脑功能，造成内分泌功能异常，影响体内性激素的正常水平，引起月经初潮延迟、周期不规则、继发性闭经等。一些安全性差的运动可能引起外阴创伤，如硬物撞击阴部，可引发阴部血肿，严重者可伤及尿道和阴道，甚至盆腔，如卵巢破裂。如果在经期剧烈运动，可能导致经血从子宫腔逆流而入盆腔，诱发子宫内膜异位症等妇科病。



妇科病的高危人群

应该说凡女性都有患上妇科病的可能，以下人群医学谓之高危人群：

1. “剩女”，即大龄未婚女。一来争强好胜，常常过劳，情绪不稳定，或抑郁，或紧张，最易与乳腺增生等乳腺病结缘；二来没有正常规律的性生活，身体免疫力下降，月经不调、子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科病会相继找上门来。

2. 身材好的女性。意大利专家以 300 名 20 ~ 30 岁女性为对象的研究显示，“三围”比例完美、身材迷人的女性更容易患上妇科病，尤其是子宫内膜异位症。症结在于身材、外貌完美的女性，体内雌激素水平较高，而雌激素对促进子宫内膜异位的发展有一定作用。

3. 喜爱游泳的女性。例假的前几天游泳，冰寒的刺激和病菌的入侵，可引起痛经、腰疼等症状，甚至会因为阴道受到细菌感染而患上炎症。如果游泳池消毒措施不严格，一些患病女性容易将病原体通过池水传染给其他女性。

4. 嗜吃甜食的女性。含糖高的食物容易引发高血糖或尿糖偏高，这正是阴道细菌最喜欢的生长环境，乘机大量繁殖而引起妇科炎症，真菌性阴道炎尤为多见。

5. 太爱干净的女性。喜欢频繁地使用药物清洁剂来清洗外阴甚至阴道，可打破阴道的菌群平衡，自毁阴道的自洁作用。正确之举是每天用清水清洗外阴即可。

6. 肥胖的女性。肥胖者多有高血压、高血糖、内分泌激素紊乱等疾病存在，尤其是更年期肥胖女性，因为脂肪是雌激素的贮存场所，越肥胖贮存雌激素越

多，且不断地释放入血液中，引起多囊卵巢综合征、月经不调、子宫内膜癌等，育龄女性还容易造成不孕。

7. 常与冷水打交道，甚至频洗冷水澡的女性。一项涉及 1.5 万个家庭的调查显示，我国 40 岁以上的家庭主妇中，有 86% 的人不同程度地患有关节病或妇科病，致病的“罪魁祸首”之一就是冷水。中医的解释是：女性大多属于阳虚体质，对低温的耐受力比较差，一旦寒气袭入体内，就易出现手脚冰凉现象，久而久之引起关节疼痛等症状，致病微生物乘虚而入，妇科病就在所难免了。

8. 爱穿紧身衣裤的女性。塑身衣、紧身裤、涤纶丝三角内裤、弹力连裤丝袜等可凸显身材，极受爱美女性追捧。但细密而又不透气的化纤织物牢牢地贴在皮肤上，使女性分泌物和汗液不易散发，容易滋生细菌，造成妇科感染。还可影响盆腔血液循环，有引起不孕之虞。



妇科病临身有信号

妇科病临身，往往会有程度不等的不适感，你不妨留心以下蛛丝马迹：

1. 白带异常。白带主要源于子宫颈管（由颈管的黏膜上皮细胞所分泌，黏而亮，状如鸡蛋清）与阴道（由阴道周围的血管丛渗出而成，呈水样），一旦出现量、颜色、性状、气味改变及伴随症状，意味着你已染上妇科病了。

（1）无色透明白带。外观与正常白带相似，仅仅是数量明显增多，常见于服用雌激素类药物之后、盆腔静脉曲张症、子宫后倾等情况。

（2）凝乳块状白带。白带黏稠，呈凝乳块样或豆腐渣样，乳白色，量多少不定。若伴有外阴奇痒，应疑患有真菌性阴道炎；若无痒感，则需考虑糖尿病或早期宫颈癌。

（3）黄水样白带。开始为水样，以后呈血性者，常见于子宫内膜癌初期。若间断性排出黄水样白带，则应及时去医院检查妇科，以排除输卵管癌。

（4）脓性白带。白带色黄或黄绿，外观脓样，多有臭味，常见于滴虫性阴道炎（多伴有外阴瘙痒）、老年性阴道炎、阿米巴阴道炎、阴道异物、宫颈糜烂、子宫颈炎、宫腔积脓等妇科炎症性疾病。

（5）血性白带。白带中混有血液，血量多少不一。常见于老年性阴道炎、重

度宫颈糜烂、宫颈息肉、子宫肌瘤，以及子宫颈癌早期、子宫内膜癌等。

(6) 黄色泡沫样白带。大多数由滴虫性阴道炎所引起，表现为白带增多，为白色或黄色稀薄液体，或为黄色脓性，呈泡沫状伴有腥臭味，同时有严重的瘙痒感。

2. 外阴瘙痒。

(1) 外界刺激。如外阴、阴道的分泌物以及汗液的刺激；潮湿、浸渍、化纤内裤、不合格的卫生巾的刺激，外阴及阴道内用药引起过敏、常用肥皂洗外阴等。

(2) 疾病影响。淋病、非淋病性尿道炎、真菌性或滴虫性阴道炎、疥疮、阴虱、癣、萎缩性角化苔癣、黏膜白斑病、蛲虫病、接触性皮炎、子宫颈炎等。

3. 颜面“变丑”。一些妇科病的最早征经常出现在脸上，如痛经、月经过多、功能性子宫出血以及一些卵巢疾病，可引起“熊猫眼”（气血运行失常，表现在脸上就是黑眼圈）；盆腔炎、乳腺炎、乳房小叶增生、宫颈炎等患者脸上突然起斑（气血津液不流通，郁积在上半身所致），称为“病变斑”，常伴有脸色发黄、发灰、发暗以及白带异常。

4. 性交疼痛，尤其是超过两个月者，应想到可能是阴道干涩（服用避孕药、抗过敏药等会出现的不良反应，使用润滑剂可缓解这一痛苦）、卵巢囊肿（尤其是伴侣在抽插时，骨盆一侧疼痛，那卵巢囊肿的可能性极高）、子宫内膜异位症（伴随有经期剧烈疼痛等症状，严重影响生活质量）等妇科病作祟。

5. 月经异常。月经没准头可能患有功能性子宫出血；月经总提前来，量较多，且憋不住尿、尿频、尿急，可能患有子宫肌瘤；月经前3~5天就开始点滴流血，月经结束后又点滴出血几天，可能是戴避孕环作怪；月经量急剧增多提示子宫内有可能长了子宫肌瘤。

6. 疼痛。若为腹痛，应考虑卵巢肿物扭转、破裂或感染，子宫黏膜下肌瘤脱出或肌瘤变性；若为痛经，止痛片也无法缓解，尤其是更年期前后症状严重，通常是子宫内膜异位症。

7. 肿物。可生长在生殖器官的任何部位，即使无任何症状也是一种不正常现象，很可能长了肿瘤。

8. 口腔异常。口腔和女性“秘密花园”的构造很相似，同样是阳光照不到的地方，都有众多分泌物和残留物，而且封闭的构造有很多的腔隙和褶皱，在温暖湿润的环境下极易滋生细菌，所以口腔常被视为妇科病的预警器。如口腔溃疡，提示你可能患上了真菌性阴道炎；牙周炎提示你可能患上了盆腔感染；口腔异味

常是雌激素失调的信号。

9. 青春痘突然增多。青春痘多是一种青春期生理现象，但有时也可能是某些疾病的信号，如多卵巢巢综合征。此种情况的“青春痘”有其特点：症状较重，伴有较多的炎性丘疹、结节甚至囊肿，皮肤显得特别油腻且毛孔粗大；主要分布于面部的中下部分，尤其是口鼻周围，且病程持久，常规用于治疗痤疮的外用药效果不明显。

10. 绝经后出血。最后一次月经称为绝经。绝经后阴道出血常是中老年妇女患妇科疾病信号之一，它既可能是良性疾病的信号，也可能是子宫内膜癌等恶性肿瘤的早期信号。



妇科病预防有高招

与其他疾病一样，妇科病也是能够防患于未然的。专家建议从以下细处做起：

1. 做好内裤卫生。如内裤应单独手洗，洗好后需晾在通风的环境里，收时还应抖一抖黏附的尘埃。新买的内裤应清洗后再穿，尽量消除化学有害物质。

2. 衣裤应有一定的宽松度，必要时可将紧身衣裤与宽松衣裤换穿。

3. 常做运动，如仰卧起坐，锻炼腹股沟。腹股沟有许多毛细血管和穴位，仰卧起坐通过锻炼腹股沟的血管，促进腹部血液循环，缓解妇科疾病。但要注意技巧，以屈膝位做仰卧起坐为好，并调整好呼吸：向后仰卧时开始吸气，肩背部触垫的瞬间屏气收腹，上体逐渐抬起，当上体抬至腹部有胀感时，快速呼气，向前引体低头完成动作。

4. 坚持专一、规律的性生活。性爱是一流的抗衰老剂，它能舒缓压力，放松心情。因此别把工作当作一切，坚持专一、规律的性生活将使人受益良多。

5. 适时生育。女性在一生中如果有一次完整的孕育过程，能增加10年的免疫力，这种免疫力主要是针对妇科癌症的，如宫颈癌、子宫内膜癌、乳腺癌等。

6. 调整饮食结构，以低脂、低糖、低盐、适量蛋白以及高维生素为原则，保持适中体重。

7. 留意妇科病的早期信号，及时检查并予以规范治疗。

女性健康之外阴篇

女性的外阴与其他部位一样，本是一种严肃而普通的器官，但所处部位特殊，既是大小便的“出口”，又与性扯上了关系（夫妻生活的交合器官），因而给人以几分神秘之感，得了病也不好意思启齿，但讳疾忌医的做法不可取哟。





认识外阴

外阴是女性生殖器官的外露部分，隐藏于两大腿根部间。当你张开双腿，即可看到两块相当厚的肉唇，表面长着阴毛，谓之大阴唇，乃是生殖系统的“门户”。打开“门户”，露出两扇“小门”，就是小阴唇（有的小阴唇不对称，一侧长一侧短；有的小阴唇比大阴唇垂得更低），比大阴唇要薄得多，并在阴蒂处会合。分开小阴唇，由前到后排列着三个器官，最前一个呈小球状叫作阴蒂；往后是尿道口（很细小，不排尿时闭合着）；第三个就是阴道口（即使未婚女性也能容得下插入的指尖），阴道口有层中间有孔的薄膜，几乎封闭了阴道口，就是神秘的处女膜。比较起来，大小阴唇、阴蒂以及处女膜等更令人关注，它们是女性生殖器官防御病邪的门户，也是诸多疾病的入侵目标。



阴毛的作用与修剪

说起阴毛，不少女性会感到难为情。其实，了解一些相关知识，对女性的健康大有帮助。

阴毛是伴随青春期性征的发育，在性器官周围长出的毛，在构造上与头发、腋毛等毫无区别，仅是毛的生长情况、卷曲状态及寿命长短等有些差异罢了。阴毛生长的规律大致是：10岁以前没有可见的阴毛；10~11岁可见长而柔软的稀疏阴毛，且轻微卷曲；12~13岁阴毛增多，逐渐卷曲，变粗变黑；14~15岁，阴毛扩展覆盖阴唇；16~17岁阴毛扩展到耻骨区；18岁时阴毛成熟，分布于耻骨联合处的皮肤上，呈倒三角形排列，底线平直，尖角向下，并一直延伸到两侧大阴唇外侧。

阴毛干什么用呢？除了传递性成熟的信息（表明你已具备性生活与生育的能力）、通风换气散发汗液、激发性欲望等生理作用外，尚可提供某些疾病入侵的信息，被医生形象地称为疾病的“消息树”。