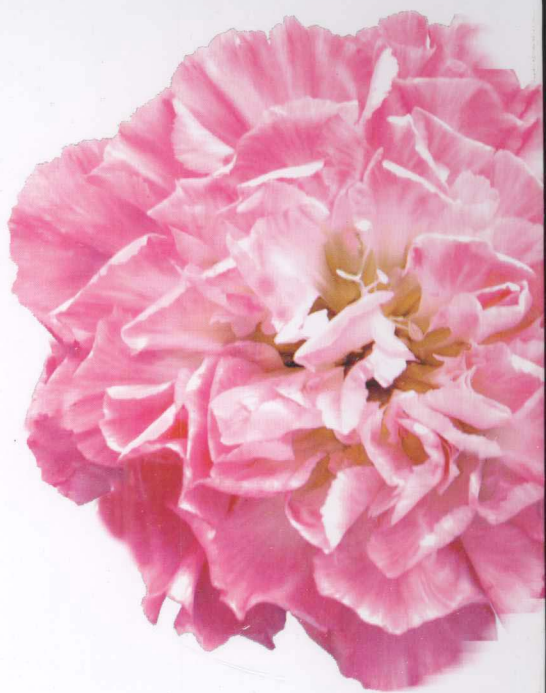


郎景和 谈 女性健康

郎景和 著

LANGJINGHE TANNVXINGJIANKANG



中国妇女出版社



中国工程院院士

北京协和医院妇产科主任

著名科普作家

郎景和^谈
女性健康

郎景和 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

郎景和谈女性健康 / 郎景和著. —北京: 中国妇女出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0478 - 7

I. ①郎… II. ①郎… III. ①女性—保健—基本知识
②妇产科病—防治—基本知识 IV. ①R173②R71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 153930 号

郎景和谈女性健康

作 者: 郎景和 著

责任编辑: 乔彩芬

封面设计: 吴晓莉

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

字 数: 220 千字

版 次: 2013 年 1 月第 2 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0478 - 7

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)

沟通，其作用甚大，不可不于门诊
与病房。

十多年前，我曾将多年撰写的关
于妇女保健的讲义，又整理成册，
新近又修订，一些补充和修改，重新
出版，期望对读者会有所帮助。我
主张，保健靠自己，有病找医生。
以此献给女界、妻子、姐妹及

女儿们！

祝健康、幸福、快乐！

邢景和

二〇〇九年秋 于北京协和医院

序

作为医生，我一直以为普及医学知识，进行防病治病宣传，是其职责的一部分。

预防为主是医疗卫生事业的重大方针之一，而科普普及则是贯彻这一方针的重要手段。

作为妇产科医生，妇女保健尤其

具有特殊意义。妊娠不是病，妊娠要防病，是林巧稚大夫经常告诫我们的名言。除产科以外，妇科感染病的预防、金夜的保护与训练、癌病的早期发现、生育与不育的临床问题、健康快乐的性生活，以及更年期的度过等等，几乎都需要让广大妇女同胞懂得，或者与医生交流与



序 Preface

作为医生，我一直以为普及医学知识，进行防病治病知识宣传，是其职业的一部分。

预防为主是医疗卫生事业的重大方针之一，而科学普及则是贯彻这一方针的重要手段。

作为妇产科医生，妇女保健尤其具有特殊意义。“妊娠不是病，妊娠要防病”是林巧稚大夫经常告诫我们的名言。除产科以外，妇科感染的预防、盆底的保护与训练、癌病的早诊早治、生育与不育的诸多问题、健康快乐的性生活以及更年期的度过等，几乎都需要让广大妇女同胞懂得，或者与医生交流与沟通，其作用甚至不亚于在门诊与病房。

十多年前，我曾将多年撰写的关于妇女保健的科普小文整理成册，新近又进行了一些补充和修改，重新出版，期望对读者会有所帮助。我主张：“保健靠自己，看病找医生。”

以此献给母亲、妻子、姐妹及儿女们！

祝健康、幸福、快乐！

郎景和

二〇〇九年秋于北京协和医院

青春期要发育好

青春期是人生旅程的重要阶段。父母的责任是：既要引导孩子认识世界上的事物，学会生活和做事，又要保护他们不受伤害。这不仅需要慈爱之心，也需要科学之见。

● 关于乳房发育的 10 个问题 / 3

1. 乳房发育有多重要 / 3
2. 初潮和乳房的变化有关系吗 / 4
3. 乳房发育了，阴毛何时才长出来呢 / 5
4. 乳房的大与小，怎样才正常 / 6
5. 乳房也会发育不良或者有缺陷 / 7
6. 女孩子易患哪些乳房疾病 / 8
7. 女孩子应该注意乳房卫生 / 9
8. 戴乳罩和束胸是一回事吗 / 10
9. 学会乳房自我检查的方法 / 10
10. 体育锻炼对乳房发育有好处吗 / 11

* 郎大夫手记：青春期营养很重要 / 12

● 关于发育的 7 个注意事项 / 13

1. 青春期女孩子发育是有规律的 / 13



2. 什么是“睾丸女性化”和“男性化” / 13
3. 为什么有的女孩子会长胡子 / 14
4. 参加体育活动会损伤处女膜吗 / 14
5. 女孩子也要做妇科检查 / 15
6. 女孩子在什么情况下需要做妇科检查 / 16
7. 女孩子也会得妇科病 / 16
- 关于疾病的 12 个小常识 / 19
 1. 幼女也会得阴道炎 / 19
 2. 女孩子的阴道也会被感染 / 19
 3. 女孩子急性腹痛必须查找病因 / 20
 4. 女孩子急性腹痛不能掉以轻心 / 23
 5. 女孩子也会得生殖器官肿瘤 / 23
 6. 女孩子的生殖器官肿瘤有哪些特点 / 24
 7. 女孩子生殖器官肿瘤是良性的多，还是恶性的多 / 24
 8. 这些肿瘤，格外垂青女孩子 / 24
 9. 女孩子长了卵巢肿瘤会出现哪些症状 / 26
 10. 卵巢长肿瘤，手术治疗是唯一之选吗 / 27
 11. 卵巢恶性肿瘤的几个征兆 / 27
 12. 女孩子的妇科肿瘤与成人的妇科肿瘤有什么不一样 / 28
- * 郎大夫手记：妈妈要多关心女孩子 / 29

◎ 婚育期， 女人健康才美丽

对于女人来说，最高贵的品质是什么？首先是善良，其次是美丽。善良与美丽，皆以健康为基础。

- 管好你的月经 / 33
 1. 初潮时，月经会很不听话 / 33
 2. 什么时候初潮 / 34
 3. 什么是“痛经” / 34

4. 痛经是有原因的 / 35
5. 得了痛经怎么办 / 36
6. 闭经需要治疗吗 / 37
7. 用服药的方法推迟月经对健康有哪些影响 / 37
8. 运动对初潮有影响 / 38
- 妊娠期要防病 / 39
 1. 妊娠影响女性身体机能 / 39
 2. 怎样进行妊娠保健 / 39
 3. 妊娠期间易患哪些疾病 / 42
 4. 妊娠期间重在防病 / 42
 5. 多产会伤身 / 43
 6. 如何监护高危妊娠 / 44
 7. 得了妊娠期高血压疾病怎么办 / 45
 8. 得了心脏病还能怀孕吗 / 49
 9. 肾脏病与妊娠分娩 / 51
 10. 肝炎与妊娠分娩 / 53
 11. 糖尿病与妊娠分娩 / 56
 12. 贫血与妊娠 / 59
 13. 妊娠期间得了原发性血小板减少症怎么办 / 60
 14. 白血病患者可以怀孕吗 / 61
 15. 冷静应对妊娠急腹症 / 62
 16. 妊娠合并阑尾炎应注意哪些问题 / 63
 17. 生殖器官畸形能怀孕吗 / 64
 18. 常见的生殖道良性肿瘤对妊娠有哪些影响 / 68
 19. 妊娠合并肌瘤怎么办 / 69
 20. 妊娠合并卵巢囊肿怎么办 / 69
 21. 妊娠分娩与肿瘤有关系吗 / 70
 22. 妊娠合并肿瘤怎么办? / 71
 23. 怀孕后该如何对待生殖器官本身存在的肿瘤 / 72





* 郎大夫手记：怀孕期间用药应谨慎 / 73

24. 化疗治愈肿瘤后是否可以怀孕 / 74
25. 妊娠期间的阴道流血是否需要做妇科检查 / 74
26. 前置胎盘和胎盘早剥的流血有什么不同 / 75
27. 产科最严重的并发症是什么 / 76

* 郎大夫手记：慎选剖宫产 / 76

● 常见病也应积极治疗 / 77

1. 得了子宫内膜异位症会出现哪些症状 / 77
2. 子宫内膜异位症的治疗须正确 / 77
3. 为什么子宫内膜异位症患者越来越多 / 79
4. 什么是巧克力囊肿 / 79
5. 子宫内膜异位症会癌变吗 / 80
6. 子宫内膜异位症可以手术治疗 / 80
7. 如何让手术疤痕最小化 / 81

* 郎大夫手记：正确看待手术疤痕 / 83

8. 怎样才能知道巧克力囊肿是否破裂 / 84
9. 阴道炎的病原菌有哪些 / 85
10. 怎样治疗和预防阴道炎 / 85
11. 怎样治疗滴虫性阴道炎 / 86
12. 怎样治疗念珠菌性阴道炎 / 86
13. 怎样预防和治疗老年性阴道炎 / 87
14. 白带增多是宫颈炎的常见症状 / 87
15. 宫颈炎有哪些危害 / 88
16. 怎样治疗和预防宫颈炎 / 89
17. 子宫肌瘤是常见的妇科良性肿瘤 / 89
18. 子宫内膜增生是怎么回事 / 91
19. 子宫内膜为什么会增生 / 92
20. 子宫内膜增生会癌变吗 / 92
21. 治疗子宫内膜增生一定要切除子宫吗 / 92

- 22. 形形色色的女性外阴病 / 93
- 23. 用药须谨慎 / 95
- 新婚与生育 / 97
 - 1. 新婚应该注意的 3 个问题 / 97
- * 郎大夫手记：未婚先孕有危害 / 99
 - 2. 晚婚好还是晚育好 / 101
 - 3. 女性的最佳生育年龄是多大 / 102
 - 4. 什么是不孕症 / 103
 - 5. 不孕不育症的常见原因有哪些 / 103
 - 6. 患有不孕不育症应做哪些检查 / 104
- * 郎大夫手记：学会测量基础体温 / 105
 - 7. 怎样治疗不孕不育 / 106
 - 8. 如何正确对待不孕不育 / 106
 - 9. 输卵管结扎后还能再通吗 / 107
 - 10. 如何判断输卵管整形术的效果 / 107
 - 11. 哪些情况不宜做输卵管整形术 / 108
 - 12. 性行为与生育是一回事吗 / 108
 - 13. 怎样根据月经周期判断排卵期 / 109
 - 14. 性生活与生育是否可以分离 / 110
 - 15. 常用的避孕方法有哪些 / 110
 - 16. 你会正确使用安全套吗 / 110
 - 17. 安全期避孕不安全 / 111
- 解决好性问题 / 112
 - 1. 哪些因素影响人类的性行为 / 112
 - 2. 性与爱都是永恒的主题 / 113
 - 3. 关于性爱的三个基本概念 / 113
 - 4. 性爱，男女有别 / 114
 - 5. 性激素都有哪些功能 / 114
 - 6. 内分泌对性功能有哪些影响 / 115





7. 哪些疾病会导致女性性欲减退 / 116
8. 前列腺素对女性性功能有什么作用 / 117
9. 性心理的调整与维护 / 117
10. 如何看待配偶之间的年龄差异 / 119
11. 中老年以后要进行性调整 / 120
12. 男女性欲的消长有何不同 / 121
13. 男女性欲有节律 / 122
14. 性生活的几个阶段 / 123
15. 怎样建立和谐的性生活 / 124
16. 谈谈性交姿势 / 125
17. 性卫生很重要 / 127
18. 怎样掌握性生活的时间和频率 / 128
19. 特殊生理时期怎样过性生活 / 129
20. 面对性冷淡 / 131
21. 性交障碍是可以解决的 / 133
22. 解决性交疼痛并不难 / 134
23. 什么是“阴茎嵌持症” / 135
24. 关于手淫 / 135
25. 性体验与避孕套 / 137
26. 绝育手术与性功能 / 139
27. 性技巧不当会造成不孕不育 / 141
28. 什么是“交媾实验” / 142
29. 什么是“性治疗” / 142
30. 如何看待同性恋 / 145



与癌共舞是一门哲学

妇科肿瘤是女性的常见病、多发病，从幼女到老姬，皆难完全幸免。肿瘤可以生长在生殖器官的任何部位，肿瘤有良性也有恶性。肿瘤可以影响生

长发育、结婚生育，肿瘤对于生命健康、生活质量有严重威胁……因此，我觉得有必要写出这样的文字，就像和朋友谈心一样，把肿瘤的防治知识通俗地、辩证地、实际地讲述出来……

● 癌症是可以早期发现的 / 149

1. 肿瘤有良、恶之分 / 149
2. 妇科肿瘤都有早期征兆 / 150
3. 诊病应该先是医生，而后是仪器 / 152
4. 什么是肿瘤标记物 / 154
5. 肿瘤会遗传吗 / 155
6. 女性在不同的生理时期易患不同的癌症 / 156
7. 肿瘤与内分泌关系复杂 / 157
8. 女性可能会长男性生殖器肿瘤吗 / 159

● 常见的妇科癌症有哪些 / 160

1. 子宫颈癌 / 160
2. 滋养细胞肿瘤 / 161
3. 输卵管癌 / 163

* 郎大夫手记：诊断性刮宫与我们平时所说的刮宫有什么不同 / 165

4. 子宫内膜癌 / 165
5. 卵巢癌 / 167

● 治疗癌症要医患配合 / 171

1. 如何正视癌症 / 171
2. 癌症可以自愈吗 / 172
3. 治疗妇科肿瘤还需要哪些学科的支持 / 172
4. 治疗肿瘤应注意哪些问题 / 173
5. 对妇科肿瘤患者的建议 / 173
6. 妇科肿瘤与放射疗法 / 174

* 郎大夫手记：哪些疗法容易与放射疗法相混淆 / 176

7. 妇科肿瘤与化疗 / 176





8. 动员自身，抗击癌瘤——癌症的生物治疗 / 179
9. 什么是肿瘤的基因治疗 / 181
10. 激素能治疗肿瘤吗 / 181
11. 妇科肿瘤患者是否应该保持性生活 / 182
12. 外阴手术时如何避免伤害性功能 / 183
13. 子宫切除术中如何保留性功能 / 183
14. 晚期癌症的治疗原则是什么 / 184
15. 如何处理癌症晚期的疼痛 / 184
16. 如何评价癌症患者的生活质量 / 185
17. 医生可以给癌症病人提供哪些帮助 / 185
18. 子宫内膜癌与哪类体质有关 / 186



笑对更年期

更年期是一完全正常的生理过程，并非是患了需要治疗的疾病。女性的前半生一直在为他人奉献，更年期则应更加关爱自我。女性是否健康和快乐，不仅仅取决于客观条件，还取决于自己的感受。与身体变化和外部世界的影响相比，信念和态度更为关键。更年期绝不仅仅意味着烦恼和忧虑，随之而苏醒的，还有女性蛰伏的力量和创造力。

● 放慢脚步，先给自己做个身体检查 / 189

1. 更年期是生理上的多事之秋 / 189
2. 不能相信自我感觉 / 189

* 郎大夫手记：保持精神上永不衰老 / 190

3. 怎样进行健康检查 / 191
4. 怎样对待健康检查 / 191
5. 不规则出血是“警号” / 192
6. 如何分辨白带是否正常 / 193
7. 腹部出现包块有可能是什么病症 / 193
8. 如何自我检查肿瘤 / 194

- 9. 疼痛应该积极就医 / 194
- 10. 发胖有哪些危害 / 195
- 绝经了, 不用焦虑 / 197
 - 1. 对月经的矛盾心理 / 197
 - 2. 绝经意味着什么 / 197
 - 3. 绝经前后有哪些表现 / 198
 - 4. 高度警惕绝经后再出血 / 199
 - 5. 为什么绝经后还会再出血 / 199
 - 6. 绝经后出血要做哪些检查 / 201
 - 7. 如何处理功能性子宫出血 / 201
 - 8. 对待出血应避免两种倾向 / 202
 - 9. 为什么有些人绝经后没有症状 / 202
- * 郎大夫手记: 应该注意营养 / 203
- 潮热是可以控制的 / 204
 - 1. 什么是恼人的潮热 / 204
 - 2. 潮热发生的原因是什么 / 204
 - 3. 学会控制潮热的袭击 / 206
- 雌激素是一把双刃剑 / 208
 - 1. 性格和社会因素影响更年期综合征的症状 / 208
 - 2. 怎样治疗更年期综合征 / 208
 - 3. 用于治疗更年期综合征的雌激素有哪些 / 209
 - 4. 雌激素用法用量的调整 / 209
 - 5. 使用雌激素要注意哪些问题 / 210
 - 6. 雌激素对更年期女性有什么意义 / 210
 - 7. 患有哪些疾病不能使用雌激素 / 211
- 调整好性生活也是一种能力 / 213
 - 1. 面对性过渡 / 213
 - 2. 更年期女性性能力是否下降 / 213





3. 更年期性生活易出现哪些问题 / 214

* 郎大夫手记：要坚持运动 / 215

4. 怎样过好性生活 / 215

揭秘妇产科

对于女性的生殖系统，当我工作的时候，只把它看做是一个器官，仅此而已。这对一个敬业的训练有素的医生来说，不是很困难的事。

● 关于妇产科男医生 / 219

1. 我国有多少名妇产科男医生 / 219

2. 妇科男医生检查患者的特殊部位，是否要接受特别的心理考验 / 219

3. 哪些人做了妇产科的男医生 / 220

4. 我是怎样当上妇产科男医生的 / 220

5. 外科医生与烟、酒、咖啡、眼镜 / 221

6. 春和景明 波澜不惊 / 223

7. 论妇产科男医生 / 227

● 谈谈医患关系 / 230

1. 做手术，到底给不给红包 / 230

2. 给名人或领导做手术和给普通老百姓做手术一样吗 / 231

3. 我怎样决定切除不切除子宫 / 231

4. 接不接受病人送的礼物 / 232

5. 要不要和医生做朋友 / 232

6. 忆林巧稚大夫二三事 / 233

附录

院士访谈——郎景和院士谈妇科肿瘤诊断和治疗中的人文关怀 / 237

守望医魂——记北京协和医院妇产科郎景和教授 / 246

青春期要发育好

