

主编 范光升

著名专家
为您推荐最佳避孕方法

爱的安全伞



避孕知识问答



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

避

孕

知

识

问

答

爱

的

安全伞



主编 范光升

编者 奚水

青



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

爱的安全伞——避孕知识问答/范光升主编;奚水,卢青编著.
—北京:人民军医出版社,2004.1
ISBN 7-80194-046-6

I. 爱… II. ①范… ②奚… ③卢… III. 避孕—基本知识—
问答 IV. R169.41-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079753 号

主 编:范光升

出 版 人:齐学进

策划编辑:王 峰

责任审读:李 晨

版式设计:赫英华

封面设计:龙 岩

出版发行:人民军医出版社

地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号,邮编:100842

电话:(010)66882586、66882585、51927258

传真:(010)68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷:三河市印务有限公司

装 订:春园装订厂

版 次:2004 年 1 月第 1 版,2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本:850mm×1168mm1/32

印 张:7.625 字 数:186 千字

印 数:0001~5000 定 价:15.00 元

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289、51927290)



“男孩+女孩=未婚先孕”的现象，正蔓延成一个世界性的问题，避孕失败使孕龄妇女陷入进退维谷的窘境，人工流产损害了女性的身心健康。本书旨在普及“生殖健康”新概念，使人们认识到避孕措施的重要性，从而避免事后补救的痛苦。本书在简要介绍生殖解剖和生理知识基础上，重点叙述了各种避孕措施及其优点和弊端，并指明了避孕失败后的补救措施。本书语言朴实亲切，富于知识性和实用性，对育龄夫妇和青春期男孩、女孩有实际的指导和教育作用，也可作为妇幼保健、优生优育专业人员的参考资料。

责任编辑 王 峰 赵晶辉



随着生产的发展和对外开放的扩大,人们的思想观念和生活方式发生了巨大的变化,特别是在经济发达地区的年轻人中,这种变化更加明显。其中也有一些不良思想、行为,如性观念的开放、自由,追求享乐无视后果,“一夜情”正体现了这种现象。一些人对避孕毫不重视,一旦怀孕,即做流产。另外,现代社会的青少年大多数生理上早熟,而心理发育相对滞后,受社会环境的影响,他们的性欲被过早地激发,一些人忍不住偷吃了禁果,但是却没有从正常渠道获得性知识,尤其是避孕知识,也得不到心理上的辅导和帮助,往往怀孕率很高。现在,人工流产正呈现出年轻化和有多次人流史的趋势。避孕失败造成的计划外妊娠给女性带来了额外负担,人工流产对生殖健康的损害不容低估,它不仅会对女性造成肉体和心灵上的双重痛苦,甚至可能给她的一生留下难以磨灭的负面影响。许多发达国家在中学阶段就开始教授学生正确的避孕方法以及避孕失败后的补救措施,我国一些大学也进行了有益的尝试,但远远不能适应严峻的现状。

在人们日益重视健康的今天,选择一种适合自己的避孕措施,避免意外妊娠和人工流产,无疑能够提高生活质量和增进生殖健康。本书围绕生殖健康和计划生育,重点介绍了各种常用的避孕方法,每种方法的优点和缺点,适用人群和禁用人群以及不同条件下的人群适合哪些避孕方法。本书前几章介绍了基本的生殖解剖和生理知识,各个时期如青春期、围婚期和孕期等的生殖保健常识,目的在于普及生殖健康知识,建立“生殖健康”的新概念,使人们能够更好地认识其重要性,从而在“怀孕”这个问题上更加谨慎,积极地采取避孕措施而不是事后补救。书中还对避孕失败后的几种补救措施作了简单介绍,特别是现在比较流行的药物流产,针对人们认识上的一些误区,指出了这种方法的优越之处和不可忽视的弊端,希望人们谨慎选择。书中还有一部分篇幅是关于男性避孕的,因为避孕不单单是女方的事,男方也有义不容辞的责任,只有双方互相体贴配合,才能更好地避孕。

北京协和医院 范光升

2003年10月



第1章 生殖系统解剖生理及保健..... (1)

第一节 女性生殖系统解剖生理及保健 (1)

1. 女性生殖系统包括哪些部分? (1)
2. 女性外生殖器的结构和功能有哪些? (1)
3. 阴道的结构和功能有哪些? (4)
4. 子宫的结构和功能有哪些? (6)
5. 卵巢的结构和功能是怎样的? (7)
6. 输卵管的结构和功能有哪些? (8)
7. 女性生殖器官有哪些自然防御功能? (10)
8. 白带是什么? 白带异常是怎么回事? (11)
9. 如何正确清洗外阴? (12)
10. 清洗外阴的错误观念有哪些? (13)
11. 宫颈黏液可以提示什么? (13)
12. 卵巢分泌的性激素有哪些? 有什么功能? (13)
13. 妇女一生经过几个时期? 有什么特征? (14)
14. 月经是怎么形成的? (16)
15. 什么是基础体温? (17)
16. 测量基础体温应注意什么? (18)
17. 怎样正确记录基础体温? (19)
18. 什么是经前紧张征? (20)
19. 经期保健要注意哪些? (21)
20. 怎样应对更年期潮热症状? (22)

第二节 男性生殖系统解剖生理及保健 (23)

1. 男性生殖系统包括什么? (23)

2. 什么是正常的精液? (31)
3. 为什么精液会改变颜色? (32)

第2章 青春期与生殖健康 (34)

1. 性发育经历几个阶段? (34)
2. 青春期女孩常见哪些妇科问题? (35)
3. 青春期少女性心理有哪些特点? (37)
4. 运动不当可以导致哪些妇科病? (38)
5. 当前青少年的性行为现状如何? (39)
6. 为什么要反对青少年婚前性行为? (40)
7. 如何让青少年远离艾滋病? (40)

第3章 围婚期生殖健康 (42)

1. 为什么婚前检查很重要? 婚前检查的内容有哪些? (42)
2. 新婚性教育的必要性及内容? (43)
3. 怎样过好性生活共同创造性和谐? (45)
4. 新婚期保健要注意什么? (47)
5. 每天多次性生活、性高潮对健康的利与弊有哪些? (48)

第4章 优生与遗传 (50)

1. 什么是优生? 什么是优生学? (50)
2. 什么样的人应禁止结婚或暂时不宜结婚? (51)
3. 哪些妇女不宜生育? (52)
4. 如何选择最佳受孕时机? (53)
5. 什么叫遗传性疾病? (56)
6. 造成畸形儿的原因有哪些? (57)
7. 如何预防遗传病患儿和畸形儿的出生? (58)

| | |
|----------------------------------|------|
| 第 5 章 孕期生殖健康 | (61) |
| 1. 如何知道怀孕了? | (61) |
| 2. 早孕反应一般什么时候出现? 怎样减轻早孕反应? | (63) |
| 3. 如何计算孕周? | (64) |
| 4. 早孕时盆腔检查会影响胎儿发育吗? | (65) |
| 5. 早孕时 B 超检查是必需的吗? | (65) |
| 6. 早孕期孕妇应注意哪些事项? | (65) |
| 7. 怀孕后母体发生哪些变化? | (66) |
| 8. 为什么孕妇用药要慎重? | (70) |
| 9. 孕妇的心理变化对孕期疾病的影响大吗? | (71) |
| 10. 孕妇如何做好孕晚期的自我保健? | (73) |
| 11. 孕妇阴道分泌物增多怎么办? | (74) |
| 12. 尿路感染有哪些危害? 应该怎样预防? | (74) |
| 13. 怎样安排孕期性生活? | (75) |
| 第 6 章 避孕与生殖健康 | (78) |
| 第一节 避孕原理和方法概述 | (78) |
| 1. 人们为什么要避孕? | (78) |
| 2. 避孕节育的原理是怎样的? | (79) |
| 3. 男性常用的避孕方法有哪些? | (83) |
| 4. 女性常用的避孕方法有哪些? | (83) |
| 5. 什么叫工具避孕? | (84) |
| 第二节 男用避孕套 | (84) |
| 1. 男用避孕套有哪些种类? | (84) |
| 2. 如何选购及保管避孕套? | (85) |
| 3. 怎样正确使用避孕套? | (85) |
| 4. 为什么每次性交都要使用避孕套? | (87) |
| 5. 为何坚持用避孕套, 妻子仍然怀孕? | (87) |

6. 戴避孕套是否会影响性快感? (88)
7. 性交时发现避孕套破了怎么办? (89)
8. 避孕套脱落在阴道内怎么办? (89)
9. 使用避孕套发生过敏反应怎么办? (90)
10. 什么是性传播疾病? (90)
11. 避孕套可以防止性传播疾病吗? (92)
12. 男用避孕套避孕有什么优缺点? (92)

第三节 自然避孕法 (94)

1. 什么是安全期避孕法? (94)
2. 怎样知道自己排卵了? (95)
3. 如何用日历法判断安全期? (96)
4. 宫颈黏液观察法是怎样推算安全期的? (98)
5. 怎样观察宫颈黏液的变化? (100)
6. 采用安全期避孕需要注意哪些问题? (100)
7. 什么是哺乳避孕法? (101)

第四节 女用避孕药 (102)

1. 女用避孕药是怎样发展起来的? (102)
2. 避孕药的避孕机制是什么? (103)
3. 短效口服避孕药有哪几种? 如何服用短效口服避孕药? ... (104)
4. 什么是长效口服避孕药? 如何服用长效口服避孕药? (106)
5. 什么是探亲避孕药? 它的避孕原理是什么? (108)
6. 探亲避孕药有几种? 怎样服用? (108)
7. 探亲避孕药可以长期服用吗? (110)
8. 长期使用甾体避孕药安全吗? (110)
9. 停用避孕药后何时怀孕好? (111)
10. 口服避孕药有哪些优点? (112)
11. 哪些女性不宜服避孕药? (113)
12. 如何改服避孕药? 如何停服避孕药? (114)
13. 服避孕药后阴道出血怎么办? (115)

| | |
|--|-------|
| 14. 服避孕药后为什么会恶心、呕吐？怎么办？ | (115) |
| 15. 服长效避孕药后为什么白带多？怎么办？ | (116) |
| 16. 服避孕药后不来月经或月经减少怎么办？ | (116) |
| 17. 服用避孕药后会发胖吗？ | (117) |
| 18. 避孕药漏服怎么办？ | (117) |
| 19. 为什么有些妇女服用避孕药后会性欲减退？ | (118) |
| 20. 怎样保持避孕药的效用？ | (118) |
| 21. 女性如何选用避孕药？ | (119) |
| 第五节 紧急避孕 | (120) |
| 1. 什么是紧急避孕？什么情况下要采用紧急避孕？ | (120) |
| 2. 紧急避孕方法有什么特点？常用的紧急避孕方法有哪些？ | (122) |
| 3. 做好紧急避孕需要注意什么？ | (123) |
| 4. 房事后服用紧急避孕药应注意什么？ | (124) |
| 5. 使用紧急避孕药物后可能发生哪些副作用？如何处理？ | (124) |
| 6. 服用紧急避孕药左炔诺孕酮(“毓婷”、“安婷”、“慧婷”)的安全性如何？ | (125) |
| 7. 长效口服避孕药能够用来紧急避孕吗？ | (126) |
| 8. 更年期妇女需要紧急避孕吗？ | (126) |
| 9. 把上环作为紧急避孕措施会增加感染机会吗？ | (127) |
| 第六节 宫内节育器(避孕环) | (127) |
| 1. 什么是宫内节育器？宫内节育器是如何发展来的？ | (127) |
| 2. 国内常用的宫内节育器有哪些？ | (129) |
| 3. 宫内节育器为什么能避孕？ | (134) |
| 4. 哪些人适合放置宫内节育器？哪些人不适合放置宫内节育器？ | (135) |
| 5. 什么时候适合放置宫内节育器？ | (136) |
| 6. 上环可能会造成哪些损伤？怎么避免？ | (138) |
| 7. 节育器的异位是怎么回事？ | (139) |
| 8. 有些妇女放置的节育环为何容易脱落？ | (140) |

9. 放置节育环后为什么出血过多? 怎么办? (140)
 10. 放置宫内节育器后腰腹痛怎么办? (142)
 11. 为什么有些宫内节育器带尾丝? 容易引起感染吗? (142)
 12. 为什么放置节育器后仍会妊娠? 带环怀孕后还适合再上环吗? (143)
 13. 宫内节育器会增加宫外孕吗? (144)
 14. 放置节育环是否会影响以后的生育功能? (145)
 15. 放置节育环后是否会影响性生活? (145)
 16. 放置节育环会引起子宫癌变吗? (146)
 17. 上环为何需要年年复查? (146)
 18. 宫内节育器可以放置多少年? (147)
 19. 何时应取出宫内节育器? (147)
 20. 取环有哪些并发症? (148)
- 第七节 女性绝育术**..... (149)
1. 什么是女性绝育术? (149)
 2. 腹式输卵管绝育术(腹扎)适用于哪些人? (151)
 3. 什么时间做绝育手术为好? (152)
 4. 腹式输卵管绝育术前须做哪些准备? (153)
 5. 手术过程中如何配合医师? (153)
 6. 腹式输卵管绝育术后须注意什么? (153)
 7. 女性绝育会影响健康吗? (154)
 8. 女性绝育后会变成男性吗? 会影响性生活吗? (155)
 9. 女性绝育手术后为什么又怀孕? (155)
 10. 做了绝育手术还想生育怎么办? (156)
- 第八节 其他避孕方法**..... (157)
1. 如何使用女用避孕套? (157)
 2. 女性外用避孕药有哪些? (159)
 3. 如何使用阴道避孕海绵? (161)
 4. 什么是阴道避孕环? 如何使用? 有何优点? (162)

| | |
|----------------------------------|-------|
| 5. 什么是阴道隔膜? 如何使用? | (164) |
| 6. 什么是长效注射避孕针? 如何使用? | (167) |
| 7. 什么是皮下埋植避孕法? 如何使用? | (168) |
| 第九节 男性避孕方法简介 | (170) |
| 1. 什么是压迫尿道避孕法? 有何特点? | (170) |
| 2. 什么是体外排精法? 有何特点? | (170) |
| 3. 男用有哪些避孕药物? | (171) |
| 4. 什么是男性绝育术? 哪些人适合做男性绝育术? | (172) |
| 5. 什么是男性输精管结扎术? | (173) |
| 6. 什么是经皮注射输精管粘堵术? | (174) |
| 7. 男性绝育术后会使性功能减退吗? | (174) |
| 8. 精囊灌注是怎么回事? | (175) |
| 9. 男性绝育术后可以复通吗? | (175) |
| 第十节 避孕方法的知情选择 | (176) |
| 1. 什么是最好的避孕方法? | (176) |
| 2. 未婚女性该如何避孕? | (177) |
| 3. 新婚夫妇应如何避孕? | (179) |
| 4. 探亲期妇女如何避孕? | (180) |
| 5. 产后和哺乳期选择什么避孕方法比较好? | (181) |
| 6. 剖宫产妇女如何避孕? | (182) |
| 7. 人工流产后如何避孕? | (182) |
| 8. 已生育过的妇女如何避孕? | (183) |
| 9. 更年期妇女还应避孕吗? | (184) |
| 10. 更年期妇女不宜采用哪些避孕方法? | (185) |
| 11. 更年期妇女可以采用哪些避孕方法? | (186) |
| 12. 月经过多的妇女如何避孕? | (186) |
| 13. 有阴道炎和宫颈炎的妇女怎样避孕? | (187) |
| 14. 患葡萄胎的妇女为什么一定要避孕? 怎样避孕? | (187) |
| 15. 合并内科系统疾病的妇女如何避孕? | (188) |

16. 为了性生活的和谐应怎样选择避孕方法? (190)
17. 更换避孕方法要注意什么? (190)
18. 怎样避免避孕失败? (191)

第7章 避孕失败的补救措施..... (193)

第一节 人工流产..... (193)

1. 什么叫做流产? (193)
2. 什么是先兆流产? (194)
3. 什么是难免流产? (194)
4. 什么是过期流产? (194)
5. 什么是习惯性流产? (195)
6. “胚胎停育”是怎么回事? (195)
7. 为什么说流产是一种重要的生殖选择? (196)
8. 人工流产有哪些方法? (196)
9. 早期人工流产有什么特点? (199)
10. 早早孕人工流产有什么特点? (199)
11. 做人工流产(负压吸宫术)越早越好吗? (199)
12. 人工流产痛苦吗? 有什么办法减轻痛苦? (200)
13. 哪些情况不宜做人工流产? (201)
14. 什么叫做高危人工流产? 哪些情况属于高
危人工流产? (202)
15. 人工流产前应该做哪些准备? (203)
16. 人工流产后应注意哪些问题? (204)
17. 为什么有人做人工流产出血多? 怎么处理? (205)
18. 什么情况下容易发生子宫穿孔? (205)
19. 子宫穿孔有哪些表现和严重的后果? 怎样处理? (207)
20. 什么叫做漏吸和空吸? 有什么影响? (208)
21. 什么是人工流产不全? (208)
22. 人工流产术后感染怎么办? (209)

| | |
|--|-------|
| 23. 人工流产后阴道淋漓出血怎么办? | (210) |
| 24. 人工流产后腹痛怎么办? | (211) |
| 25. 人工流产会引起月经不调吗? | (211) |
| 26. 人工流产后还有早孕反应怎么办? | (212) |
| 27. 人工流产后何时可以过性生活? 等多 长时间再怀孕为好? | (212) |
| 28. 人工流产与不育症有关系吗? | (213) |
| 29. 为什么不能多次做人工流产? | (214) |
| 第二节 药物流产 | (214) |
| 1. 药物流产的发展过程是怎样的? | (214) |
| 2. 药物流产的原理是什么? | (215) |
| 3. 药物终止早孕的优点是什么? | (216) |
| 4. 药物终止早孕的缺点是什么? | (216) |
| 5. 什么样的妇女可以做药物流产? | (217) |
| 6. 哪些人禁用药物流产? | (217) |
| 7. 药物流产的过程是怎样的? | (218) |
| 8. 如何评价药物流产的效果? | (219) |
| 9. 药物流产对身体有哪些不利的影晌? | (220) |
| 10. 药物流产时胎囊未排出就必须清宫吗? | (222) |
| 11. 药物流产后阴道出血多少天就必须清宫? | (222) |
| 12. 药物流产后的注意事项有哪些? | (222) |
| 13. 多次人流后可以用药流吗? | (223) |
| 第三节 中期妊娠引产 | (223) |
| 1. 什么叫做中期妊娠引产? | (223) |
| 2. 中期妊娠引产有哪些方法? | (224) |
| 3. 中期引产前必须做哪些检查? | (225) |
| 4. 中期妊娠引产比较容易发生的不良反应有哪些? | (225) |

第 1 章

生殖系统解剖生理及保健

第一节 女性生殖系统解剖生理及保健

1. 女性生殖系统包括哪些部分？

女性的性器官与男性不同，结构上要比男子复杂。它不但要生产女性的生育“使者”——卵子，又要为卵子的运送设置通道，而且还得让精子与卵子“相会”，最后把新生命孕育成人。所以，女性性器官在完成生育使命上有着不朽的功勋。

女性生殖系统包括内、外生殖器官。女性外生殖器指生殖器官的外露部分，又称外阴，是生养孩子的“门户”。无论是接受来自男方的精子或者胎儿孕育成熟后分娩，全都要经过外生殖器进出。那么，女性的外生殖器由哪些部分组成呢？它包括耻骨联合至会阴及两股之间的组织，阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭大腺、尿道口、处女膜和会阴等部分(图 1-1, 图 1-2)。而女性内生殖器是指生殖器的内藏部分，包括阴道、子宫、输卵管及卵巢，后两者合称为子宫附件(图 1-3, 图 1-4)。

2. 女性外生殖器的结构和功能有哪些？

阴阜：为耻骨联合前的外阴部分，皮下有很厚的脂肪，青春后期，皮肤上长有阴毛。

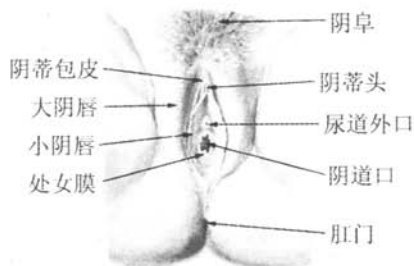


图 1-1 女性外生殖器(模式图)

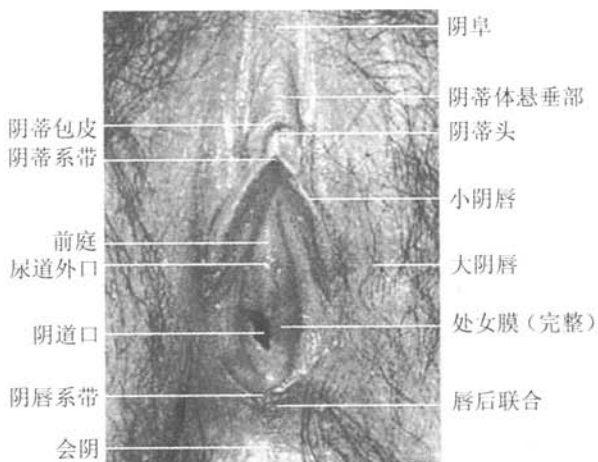


图 1-2 女性外生殖器(实物图)

大阴唇:为外阴部两侧的长圆形隆起皮肤皱襞,富有脂肪,很有弹性,也长有阴毛。幼女或未产妇女,左右两大阴唇经常自行遮盖阴道口,经产妇的两大阴唇常分开。大阴唇有两面,外面是皮肤组织,内面似润湿的黏膜,能分泌少量的液体。

小阴唇:是位于大阴唇内侧的片状纵行皱襞,有时如鸡冠样稍