

实用的健康手册
身边的妇科专家

女性 疾病诊疗 枕边书

王静欣 编著



图书在版编目(CIP)数据

女性疾病诊疗枕边书 / 王静欣编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2008.4

(悠生活)

ISBN 978-7-5019-6318-8

I. 女… II. 王… III. 妇科病—诊疗—基本知识 IV. R711

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第205832号

责任编辑: 胡玫娟

责任终审: 张乃柬

封面设计: 沈琳

策划编辑: 刘忠波

责任监印: 胡兵 张可

版式设计: 草皮纸工作室

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2008年4月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/24 印张 7

字数: 120千字

书号: ISBN 978-7-5019-6318-8/TS·3681 定价 29.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71039S2X101ZBW

前言

FOREWORD

女人的美丽离不开健康。身为女性，一定要学会关爱自己，除了日常的美容、保养之外，更重要的是要关注自己身体和精神的健康。

随着城市化进程和生活节奏的加快、流动人口的增加以及人们生活方式的改变，妇科疾病发病率迅速提高，已接近国外发达地区的平均水平，宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌、乳腺癌等已成为女性的健康杀手。预防女性疾病、早期筛查妇科疾病是每一位女性和每一个家庭都十分关注并亟待解决的焦点问题。

本书将首都著名妇科专家请到你身边，全面阐述女性身体和精神异常，涉及二十余种常见疾病，从日常生活习惯、环境、精神因素等方面阐述了发病成因，并相应地介绍了有效的治疗方案，更提供了方便、实用的自诊自检表格，使你随时随地都可对照自己的身体状况进行检查，发现问题及时到医院就诊。此外，专家还告诉你通过改变不健康的饮食结构和生活方式，提高整体健康状况的方法，对女性的健康有着重要的启示。在此，对赵雷、刘昱、孙强、高雪乔、马羽飞、林文艳对本书的大力支持表示感谢。

美来自内心，美来自健康。

愿每一位女性都拥有健康美丽的人生。

目录

CONTENTS

PART



女性的身体

6

女性生殖系统的构造和作用 8

激素—支配女性的一生 12

女性各阶段身体的变化 16

月经—协调女性的美丽和健康 20

白带的形成 24

基础体温 28



PART



子宫和卵巢的病变

32

子宫肌瘤 34

子宫内膜异位症 42

卵巢囊肿 50

宫颈癌 54

子宫体癌 60

卵巢癌 64

PART



月经失调

68

月经不调 70

月经前综合征 (PMS) 74

痛经 78

PART



生殖系统炎症

82

女性性传播疾病 84

阴道炎 88

外阴的病变 94

宫颈炎 98

盆腔炎 102

宫颈糜烂 108

PART



乳房的病变

112

乳房的构造 114

掌握自查方法预防乳房病变 118

乳房的各种病变 120

乳癌 126

PART



常见心理和身体不适

134

痔疮..... 136

过敏性肠炎..... 142

膀胱炎..... 144

尿失禁..... 148

干燥综合征..... 152

口臭、体臭..... 154

自主神经失调..... 156

附录



女性健康体检 Q&A

158



外阴的病变

●● 自检参考 ●●

1~4外阴炎初期症状。

5~7慢性化的外阴炎症状。

8~9前庭大腺疾病。

女性外阴是阴道、肛门、尿道三大出口的汇集地,经常有白带、月经和尿液的浸渍,甚至有粪便的污染,这种特殊的结构注定了女性外阴极易遭受污染,同时,



对症自检

1	外阴部奇痒。
2	外阴部有灼热感,红肿溃烂。
3	排尿时有刺痛感。
4	接触卫生巾会痒,用香皂会有刺痛感。
5	洗澡时痒度加强。
6	痒到半夜会无意识抓挠。
7	外阴部变厚,有角质化倾向,抓挠时会掉下皮屑。
8	小阴唇内侧下方有瘤状肿,有硬块。
9	外阴部红肿发痛,走路也痛。

一旦此处受到污染,病菌很容易通过这些开口上升扩散。

常见的外阴炎有:

1. 非特异性外阴炎。生活中各种因素刺激,不注意卫生,身体虚弱均能使女性阴部被病原体侵扰,引起外阴炎。

2. 真菌性外阴炎。常与真菌性阴道炎并存。

3. 前庭大腺炎。多见于育龄女性。

4. 急性外阴溃疡。当身体免疫能力低下时,在多种因素作用下,如过紧的牛仔裤、不洁的护垫等摩擦后造成。

5. 性病。

一、外阴炎

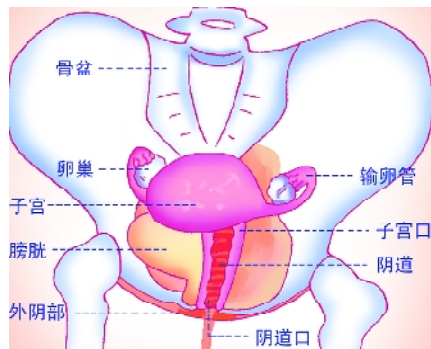
指外阴部的皮肤或粘膜发炎。分急、

慢性两种。由于外阴与尿道、肛门邻近,行动时又受两腿摩擦,故该部的炎症均可波及外阴。

1. 原因

主要由于不注意外阴卫生而受到下列因素的刺激。

阴道分泌物刺激 由于阴道分泌物增多或经血、月经垫刺激,特别是宫颈炎及各种阴道炎时,分泌物增多,流至外阴,均可产生不同程度的外阴炎。



其他刺激因素:

- (1) 糖尿病患者的含糖尿液直接刺激。
- (2) 尿瘘患者长期受尿液浸渍。
- (3) 粪瘘患者当腹泻、便秘时受粪便刺激。
- (4) 肠道蛲虫。

混合性感染 由于多方面的刺激,常引起混合性感染,致病菌常为葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌。

2. 症状

急性期可见外阴肿胀、充血、糜烂,有时形成溃疡或成片的湿疹。患者自觉外阴部灼热、瘙痒或疼痛,排尿时尤甚。严重



者腹股沟淋巴结肿大,压痛,体温可稍升高,白细胞增多。

糖尿病性外阴炎,外阴皮肤发红、变厚,常呈棕色,有抓痕。由于尿糖有利于霉菌生长繁殖,故常并发白色念珠菌感染。

慢性炎症时外阴瘙痒,呈苔藓化。

预防和治疗

1. 保持外阴清洁干燥,避免搔抓。穿着宽大、透气的棉制内裤,尽量不用护垫或穿着化纤内裤。

2. 局部治疗:可用1:5 000高锰酸钾溶液坐浴,每日2~3次,每次15分钟。外阴擦干后根据不同的病因,分别选用合适的局部外用药膏。例如,涂抗生素软膏、

可的松油膏或制霉菌素软膏、抗病毒软膏,每日2~3次。

3. 急性期禁止性生活,并卧床休息。

4. 针对病因治疗。如控制糖尿病,对尿瘘、粪瘘进行修补,及时治疗由阴道炎、宫颈炎引起的原发病。

5. 理疗。在急性炎症期可用紫外线疗法,有助于控制炎症的扩散,也可用微波及超短波治疗。对慢性炎症可用红外线、微波或超短波治疗,以改善局部症状,软化皮肤上皲裂粗糙的病灶。

前庭大腺又称巴氏腺,位于大阴唇的深部,开口于小阴唇内侧,近处女膜,性兴奋时可以分泌黏液。由于前庭大腺位置特殊,在性交、分娩或月经期均可因卫生不良或损伤被细菌侵入而引起炎症,尤其在淋菌或衣原体感染时,特别容易侵袭前庭大腺。

二、前庭大腺炎和前庭大腺囊肿

细菌侵入前庭大腺而引起的炎症,称为前庭大腺炎。





凡是使前庭大腺分泌液排出受阻而积聚于管腔,引起腺体囊性扩张的因素,都会引起前庭大腺囊肿。前庭大腺囊肿合并感染时可转为前庭大腺脓肿,当脓肿经药物治疗炎症消退后,又可由浓液被吸收而转变为囊肿,两者可相互转化。

症状

1. 一侧外阴部肿胀、发红,疼痛剧烈,甚至有排尿痛,不能走路,更不能坐。
2. 外阴部可摸到肿块,触痛明显,有波动感,直径为3~6毫米。
3. 有时有发热等全身症状,可伴有腹股沟淋巴结肿大。

4. 当脓肿内压力增大时,表面皮肤变薄,脓肿自行破溃,疼痛减轻。如破孔大,可自行引流,炎症较快消退而痊愈;如破孔小,引流不畅,则炎症不退,可反复发作。

预防和治疗

1. 平时应注意外阴部清洁卫生,不穿化纤内裤和紧身裤,性生活后及时清洁阴部。

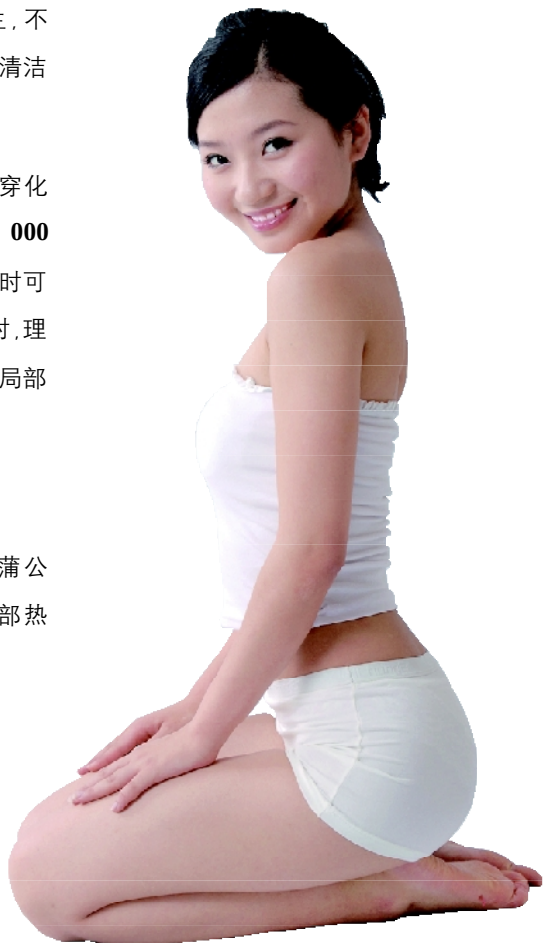
2. 卧床休息,保持外阴清洁,不穿化纤内裤,避免性生活,局部用1:5 000高锰酸钾溶液坐浴。在脓肿尚未成熟时可给予理疗,在病变早期或不太严重时,理疗可使炎块消退,而范围大的可促使局部成熟,以利于切开引流。

3. 选用抗生素治疗。

4. 选用清热解毒的中药,如蒲公英、紫花地丁、金银花等煎汁,局部热敷或坐浴。

5. 较小的囊肿往往长期存在,多年不变,身体没有感觉,也不影响生活和工作,因此不必手术,可以继续观察,定期检查。

6. 囊肿较大或有明显症状,或疼痛或肿块大反复发作时,可以选择手术治疗。目前主张进行囊肿造口术,既把囊内液体引流排空,又不影响前庭大腺在性生活中的作用,手术效果较好。



宫颈炎

子宫颈在子宫的下端,从阴道内可以看到突出的宫颈,这部分覆盖着鳞状上皮。宫颈的阴道部下端有一个开口,称为宫颈外口,直接通向阴道,连接宫体处有一内口。成人的子宫颈长为2.5~3厘米。

在正常情况下,人体具有比较完整的



●● 自检参考 ●●

1~2 白带异常的初期症状。

3~6 确定病原菌之后再进行治疗。

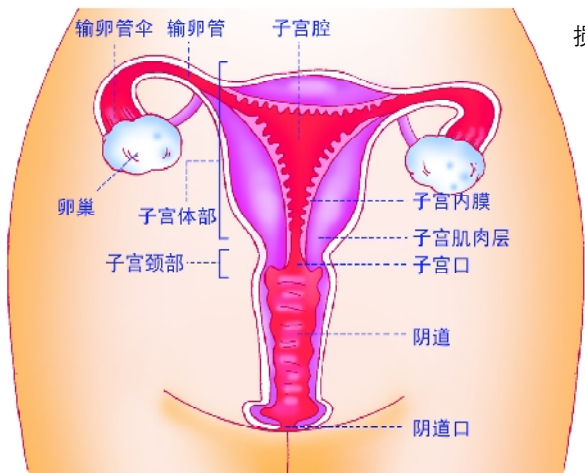
7~9 子宫入口附近受伤。

对症自检

1	有茶褐色、黄色、绿色等脓状白带。	
2	有白色 性白带。	
3	外阴部奇痒。	
4	性交时有出血和痛感。	
5	尿频。	
6	淋巴结肿大。	
7	经常会长时间忘记换卫生巾。	
8	生产后的恶露状态不见好转。	
9	最近有过流产或做过人流。	

防御功能。但由于宫颈突出在阴道内,易受分娩、性交及宫腔操作的损伤,且宫颈管单层柱状上皮抗感染的能力较差,易接受隐藏在阴道内病原体的侵袭,因此大约有半数左右的已婚女性,存在不同程度的

宫颈炎症。比较常见的宫颈炎是宫颈管黏膜炎。由于宫颈管黏膜皱襞较多,一旦发生感染,很难将病原体完全清除,久而久之可转变为慢性宫颈炎症。若宫颈炎症得不到及时治疗,可以上升引起生殖



损伤宫颈后,病原体从损伤部位入侵而造成的急性感染。宫颈炎病原体最常见的是淋菌及衣原体,其余是一些高致病性的病原体,如葡萄球菌、大肠杆菌及滴虫、真菌等。目前最常见的急性宫颈炎为黏液脓性宫颈炎,易诱发宫颈管内出血。

2. 反复的阴道炎。

阴道内正常的酸碱环境是保护女性生殖道内清洁的一道屏障。当各种炎症因子导致阴道炎时,阴道内往往产生大量有异味的白带,这种白带的产生改变了阴道内原有的酸碱度(pH值),pH值的改变可使宫颈管黏膜充血、水肿、增生并伴有黏膜组织的外翻易位,导致宫颈糜烂的产生。

3. 突然的物理性损伤、化学灼伤。

有的人误将化学药物置入阴道内,或误用不当的酸性、碱性药液冲洗阴道后,造成宫颈急性损伤。

4. 慢性宫颈炎多数是由急性子宫颈炎治疗不彻底后转化为慢性所致,也可以是各种原因所致宫颈裂伤后,造成宫颈变

器炎症。

一般把因各种外来因素损伤宫颈(如分娩、手术或化学灼伤等),病原体从创伤处损及宫颈而发生的急性感染,称为急性宫颈炎。而在急性宫颈炎未被重视或治疗不彻底,病原体隐藏在宫颈内,就形成了慢性宫颈炎。

宫颈炎主要包括宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈腺囊肿、宫颈肥大、宫颈管黏膜炎等。

一、原因

1. 宫颈损伤予病原体入侵。

急性宫颈炎大多是在人为或机械因素



形,受到外界细菌感染所致。有的病人不显示急性症状,直接发展为慢性宫颈炎。

症状

1. 白带增多,色黄,有异味。

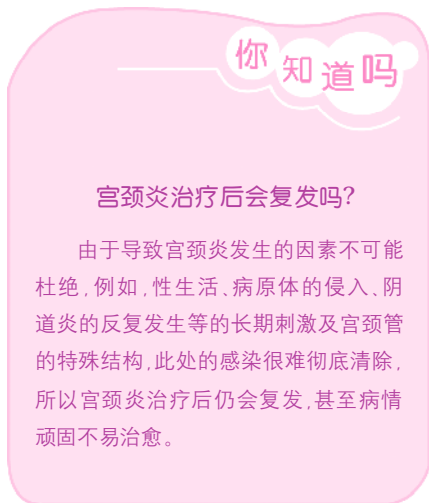
由于病原体、炎症的范围及程度不同,白带的量、性质、颜色和气味也不同,可呈乳白色黏液状,有时呈淡黄色脓性。因白带增多,有时可伴有阴道烧灼奇痒,尿痛、尿频等症状。

2. 血性白带或接触性出血。宫颈糜烂

急性期时、中重度糜烂或伴有息肉形成时易有血性白带,性交后有阴道少量流血。性生活时还可能有性交痛,甚至引起阴冷而拒绝性交。

3. 小腹下坠感,腰酸。当宫颈糜烂的炎症沿宫骶韧带扩散到盆腔时,可有腰骶部疼痛、盆腔部下坠痛等症状。

4. 不孕。因宫颈炎导致白带发生量变和质变,内含大量的细菌,同时也改变了阴道的酸碱环境,不利于精子的生存和游动、穿透,从而造成不孕。即是偶然怀



宫颈炎治疗后会复发吗?

由于导致宫颈炎发生的因素不可能杜绝,例如,性生活、病原体的侵入、阴道炎的反复发生等的长期刺激及宫颈管的特殊结构,此处的感染很难彻底清除,所以宫颈炎治疗后仍会复发,甚至病情顽固不易治愈。

孕,也容易流产。

5. 癌变。宫颈糜烂是发生宫颈癌的高危因素,糜烂的子宫颈如不及时彻底治愈,可能发生癌变。

治疗

并非所有的宫颈炎都必须治疗,如对小的宫颈腺囊肿,因为没有任何临床症状,可以不予处理。部分糜烂面较小、较浅的宫颈炎也可自行修复,可继续观察。

但大多数中、重度宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈管黏膜炎及宫颈腺囊肿仍需治疗。

宫颈炎的治疗原则主要是局部治疗。



1. 物理治疗。

物理治疗是最常用的有效治疗方法。通过激光、微波、电灼、冷冻等方法,将宫颈糜烂面单层柱状上皮破坏,使其坏死脱落后,为新生的复层鳞状上皮覆盖。创面愈合需3~4周,病变较深者需6~8周。治疗时间选择在月经干净后3~7天。宫颈炎治疗期间及创面未完全愈合时,禁止盆浴、性交和阴道冲洗。

药物治疗: 局部药物治疗适用于糜烂面积较小和炎症浸润较浅的病例。

手术治疗: 对糜烂面较深、较广或累及宫颈管者,可考虑做宫颈锥形切除术,

需住院治疗。目前推荐采用的宫颈环形电切术,效果可靠。

2. 药物治疗。

药物治疗一般适用于轻度的、糜烂面小的宫颈炎。有各种中药或西药配方,将药物塞入阴道深处,使药物作用于宫颈局部,有一定的疗效。

3. 宫颈锥切术。

指从宫颈切除一环形圆锥体样的楔状组织。对于宫颈肥大、糜烂面大而深并有不良癌前病变者,可考虑做宫颈部分切除。

4. 全子宫切除术。

重度宫颈糜烂与原位癌难以区分,若治疗效果不好或疑有恶变倾向者即应做全子宫切除术。

5. 手术方法或激光切除。

宫颈息肉应该采用手术方法或激光进行切除,切除物送病理检查。

预防

1. 注意经期及性生活的卫生。

平时要节制性生活,不要过于频繁,经期禁止同房,人流手术后、产后、宫腔手术后不宜过早同房。一般宫腔手术后1个月方可同房。

2. 避免性生活混乱。

3. 计划生育。

4. 晚婚晚育。

5. 妇科普查普治。

你知道吗

宫颈炎与性生活有关吗?

宫颈炎的发生、发展与性生活有着密切关系。没有性生活的女性极少发生宫颈炎,它多见于性生活后的女性,而且有多个性伴侣者,发生宫颈炎的概率明显上升。如果性伴侣不注意个人卫生,隐藏在包皮沟内的病原体将侵入阴道内,导致炎症的发生、发展,甚至发展到癌前病变、癌。

盆腔炎

●● 自检参考 ●●

1~7 子宫内膜炎、输卵管炎、卵巢炎、骨盆腹膜炎的急性期症状。

6~11 炎症慢性化的症状。

12 子宫内腔粘连可能引起的症状

对症自检

1	38℃以上高烧持续较长时间。
2	小腹剧痛。
3	恶心、呕吐。
4	有原因不明的不正常出血。
5	身体疲倦,提不起精神。
6	白带量增多,但色味没变。
7	有黄色脓样白带。
8	腰痛发软。
9	腹部有痛楚感。
10	身体不轻松,易疲倦。
11	有排便、排尿痛。
12	月经量变少。



症状

(1) 产后或术后3~4天出现体温升高,一般不超过38.5℃。



盆腔炎是妇科常见病,指女性内生殖器官及其周围结缔组织、盆腔腹膜等部位所发生的炎症。炎症可在一处或多处同时发生,按其部位不同,可分别称为子宫炎(包括子宫内膜炎和子宫肌炎),附件炎(包括输卵管炎和卵巢炎),盆腔组织炎及盆腔腹膜炎等,四者常同时存在。属中医的“妇人腹痛”、“带下病”等妇科病范畴。

一、原因

1. 产后、剖宫产后、流产后易引起感染。分娩后的产妇体质虚弱,宫颈口未很好关闭,如分娩时产道损伤或胎盘胎膜残留等,病原体便侵入宫腔,容易引起感染。流产时,阴道出血时间过长,或有组织物残留于宫腔内,或手术无菌操作不严格,均可发生感染,引起盆腔炎。

2. 宫腔内手术操作后易引起感染。由于手术消毒不严格,或术前适应症选择不当,当生殖道原有慢性炎症,经手术干扰后可引起炎症发作并扩散。

3. 经期卫生不良。月经期生殖器官的抵抗力较弱,且月经期子宫内膜剥离面有扩张的血窦和凝血块,是细菌良好的滋生环境,若不注意经期卫生,使用不洁的

月经垫,经期性交等均可使病原体侵入,引起感染,发生盆腔炎。

4. 阴道冲洗。盆腔炎的发生与阴道冲洗密切相关。阴道冲洗改变了阴道内正常菌群的生态平衡,同时,冲洗可促使微生物从阴道向上生殖道侵袭,增加了上生殖道感染的危险性。

5. 细菌性阴道病。细菌性阴道病可能是盆腔炎的前驱表现,在生殖道感染的病人中,有66%合并有细菌性阴道病。

6. 性活动。尤其是短时期内有多个性伴侣,及过分频繁的性交,可明显增加盆腔炎发病的可能。

二、子宫内膜炎

子宫内膜炎是妇科常见的疾病,多与子宫体部的炎症并发,有急性子宫内膜炎和慢性子宫内膜炎两种。

急性子宫内膜炎是指病原体侵入子宫内膜,扩散到整个子宫内膜层,引起急性炎症。大多发生于产后、剖宫产后、流产后以及宫腔内的手术后。