

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



○ ● ● PART 1
女性的身体

虽然女性有特有的身体构造,但很多女性糊里糊涂搞不清楚。要正确理解排卵与月经、妊娠以及可能的病变,重要的是先了解生殖器的构造。



激素、月经、白带、基础体温，与女性的健康息息相关。了解自己的身体，才能真正做到防患于未然。



女性生殖系统的构造和作用



人体由各种器官及系统组成,其中消化、呼吸、循环、神经、泌尿系统在男性和女性都是一样的,唯一的差别是生殖系统。生殖器官的外露部分是外生殖系统,不外露的部分就是内生殖系统。

外生殖系统:大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴蒂包皮、阴阜、阴道前庭、阴道口、尿道外口、处女膜、前庭大腺(巴氏腺)、会阴。

内生殖系统:阴道、子宫、卵巢、输卵管。

一、外生殖系统

阴阜

青春期阴毛生长处,其下为耻骨。耻骨上方有皮下脂肪垫隆起,呈丰满状。

从青春期起,阴阜上的体毛,也称阴毛开始生长起来。

阴毛是在肾上腺皮质和卵巢激素、极少量雄激素刺激下发育生长的。但分布因人而异。浓密程度由遗传决定,没有必要对此关注或烦恼。需要注意的情况是,20多岁了却仍然没有长阴毛。另外,有一种不长阴毛,称为无毛症的疾病,不合并其他生殖异常,需要去妇科检查。

大阴唇

起于阴阜下,到靠近肛门的一对唇样左右合拢的皮肤皱襞。成熟的女性的阴毛一直长到这里。大阴唇对尿道口、阴道口起掩盖保护作用。生长成熟的婴儿出生后就可以看见大阴唇。

出生后不久的婴儿,阴唇呈粉红色。由于色素细胞较多,随年龄增长,色素不断沉着,转呈褐色,程度因人而异。更年期后,激素分泌减少,皮下脂肪减少,大阴唇逐渐变薄萎缩。

小阴唇

位于大阴唇内侧,包住尿道口和阴道口,能左右分开,是较小样的皱襞,前起掩隐阴蒂,后至会阴附近。和大阴唇一样易色素沉着,随年龄加深。

皮脂腺丰富,有一定的厚度,富有弹性和伸缩性,有丰富的血管,性兴奋时会充血丰满起来。

小阴唇的大小和形状因人而异,有很大差别。

阴蒂

在小阴唇顶端的小突起,相当于男性的阴茎,构造也很相似。类似血管与神经密集的海绵体。对性刺激反应非常敏感,

能勃起。通过阴蒂,许多女性感觉到强烈的快感。

阴蒂包皮

小阴唇顶端包裹阴蒂的皱襞。相当于男性阴茎的包皮。性刺激下,包皮退缩,阴蒂突起。

阴道前庭

被大小阴唇围起来的区域,前方为阴蒂,稍后是阴道口。大约在阴蒂和阴道口的当中,有尿道口。有丰富的血管神经分布,性刺激、兴奋后充血。

阴道口

位于外尿道口的下方,月经血由此排出。是由柔软的黏膜构成,富有弹性,具有耐受性交和分娩的柔韧性。

外尿道口

紧靠阴蒂下方,是接通膀胱的尿的出口。较易混淆,甚至有人搞不清尿道口和阴道口作用的区别。尿道口由于尿道括约肌紧闭,使尿不会随意流出。排尿时,在排尿神经的作用下,外尿道口的肌肉松弛,尿液排出。



处女膜

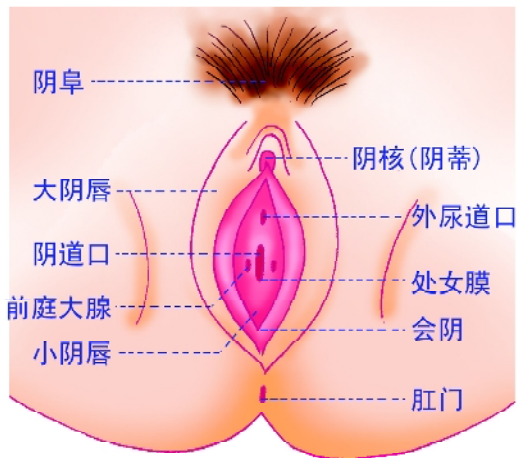
略内陷,是覆盖于阴道口的膜状组织。虽称为膜,其实不仅是膜,其中央有约1指粗细的孔。月经血从孔里流出,大多在初次性交时破裂,有时剧烈运动或月经棉棒插入也会使之破裂。弹性的程度、破裂的难易因人而异。

会阴

在大小阴唇连接处到肛门附近。富有伸缩性、强韧性,分娩时只容婴儿的头部能娩出。

前庭大腺(巴氏腺)

位于阴道口左右,豌豆大小的分泌腺体,肉眼不易识别。用发现它的医生的名字命名,故称巴氏腺。此腺青春发育,性



你知道吗

阴道的自净作用

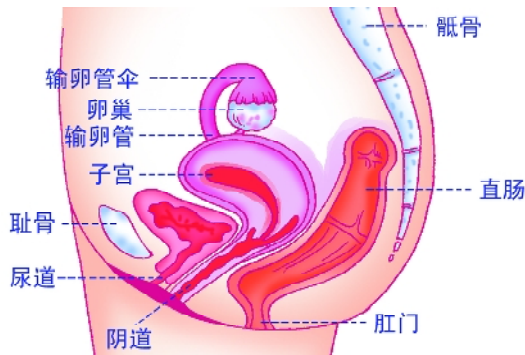
阴道内有分泌物,正常的分泌物是白色乳状,能对阴道起润滑作用。青春后期因为卵巢分泌的性激素的周期性变化,阴道内分泌物的性状也随之发生周期性的变化。而且使阴道上皮细胞内的糖原增多,经过阴道内的正常菌群分解变成乳酸,可防止病原菌在阴道内生长繁殖,这就是阴道的自净作用。

成熟女性性兴奋时,分泌稀薄、乳白色的黏液,对性交时阴茎插入有润滑作用。

二、内生殖系统

阴道

阴道是一个腔道,位于真骨盆下部的



中央,是性交的器官及经血排出与胎儿娩出的通道。它呈上宽下窄状,前壁长为7~8厘米,并且与膀胱和尿道相邻;后壁长为10~12厘米,并与直肠相贴。阴道壁由黏膜、肌层和纤维层构成。阴道壁富含静脉丛,在损伤后可引起阴道壁的血肿,所以要避免粗暴的性行为。分娩后也要仔细检查阴道,有血肿发生应及时处理。

子宫

子宫是一个壁厚腔小的中空器官,发育好的子宫7~8厘米长、4~5厘米宽、厚2~3厘米,像一个倒置的梨形。子宫腔的容量只有5毫升。子宫由最外面的浆膜层、中间的肌层和最内部附在宫腔上的一层内膜所组成。

子宫是女性的重要器官,它的功能根据名称,顾名思义也就是孩子生长发育之处。胎儿是由受精卵发育而成的,在卵巢排出卵子的同时,性激素就指挥了子宫内膜,使它从增生期变化为分泌期,为孩子的到来准备好充分的营养、丰富的血液。但假如未能受孕,子宫内膜脱落,形成月经。

也就是说,子宫在人生中主要的作用就是孕育胎儿及促进月经来潮。这两大基



本功能必须在卵巢功能健全的前提下才能完成,没有卵巢的作用,子宫仅仅只是一种摆设而已。

子宫体

倒梨形子宫宽粗的部分,占子宫的2/3。子宫体壁由纵横交错的粗厚的肌肉纤维构成,有惊人的伸展性,平时仅留下很小的子宫腔。子宫腔内壁是圆柱状细胞的腺组织,称子宫内膜。子宫内膜与乳腺有同样的对雌激素的反应,是因为由相似的组织细胞构成。

子宫内膜受女性雌激素的刺激,反复

经历增厚、剥离的过程。子宫体长7~8厘米,妊娠时随胎儿的成长扩展,从50克起重量增加,到分娩时,仅子宫就达500~700克重。分娩开始后,强有力地收缩推动胎儿,分娩刚结束又开始收缩,1~2个月后才恢复到原样。

子宫颈

就像倒放的梨的前端,变细小的部分称为子宫颈,其中与阴道连接处是宫颈阴道部,用手指从阴道深探,可触及到。其阴道侧开口为子宫颈外口,内径仅铅笔芯粗细,仅月经血能由里流出,也仅精子能进入而已,但是分娩时可以扩张到婴儿能

够通过。从子宫颈外口到子宫的细小通道为子宫颈管,并按此口径与子宫连接。

输卵管

从子宫体上方伸出的约10厘米左右细小柔软的管道,是卵子从卵巢到达子宫的通道。

输卵管弯弯曲曲从子宫伸向腹部,前端呈喇叭状,称为输卵管膨大部,又称喇叭管。末端是海葵样的伞部。排卵时,伞部覆盖卵巢,1个月一次,无论左右卵巢排的卵都收集。

在输卵管的卵子,依靠卵管内膜呈绒毛上皮的小突起摆动,向子宫运送。途中若在输卵管膨大部遇到精子,就有受精的可能。受精卵到达子宫着床,就是妊娠。没有机会与精子相遇的卵子,随子宫内膜作为月经血排出体外。

卵巢

与输卵管相通,左右各一个悬挂着,约 $3.5 \times 2.5 \times 1.5$ (厘米),呈灰白色的脏器。在并不大的卵巢里,从胎儿时期就充满100万个未成熟的原始卵泡,每个卵泡有一个卵子。

你知道吗

卵巢的重要作用

卵巢是女性的生殖腺,是维系女性所有特征的一个最主要的器官。它具有两种功能:

1. 生殖功能

每月排出一个有受精能力的卵子。卵巢每个月都经历一次周期变化,每一个周期都有一些卵泡群被募集而进一步发育,到月经第7天,其中一个发育成优势卵泡,而其他均告闭锁、退化。到月经第11~13天,优势卵泡迅速增大,在第14天排出卵巢进入输卵管,有可能和精子结合为胚胎。

2. 分泌性激素

促成女性的第二性征发育。在每个月的周期变化中,卵巢分泌雌激素和孕激素,以促使第二性征及生殖道的发育。

在排卵期,原始卵泡表面破裂,约0.2毫米大小的卵子分离而出,称排卵。排卵后,卵泡成为黄体,在2周间能分泌黄体酮。

女性从初潮到闭经,排的卵子数约500个。作为原始卵泡残留的其他卵泡,没有成熟、排卵,便退化,逐渐消失。



激素——支配女性的一生

女性的生殖功能,以及其他40多种生命体征、行为、情感等等,受激素的支配。一生必需的、发挥作用的激素只有不超过1匙的微量。然而因其作用重大,女性受益匪浅。

激素的作用

激素常被称为身体的润滑油,而且激素不能通过食物补充。激素由特定的细胞制造后,通过血液运送到目标器官,发挥决定这种细胞的兴奋或抑制的作用。捕捉到需要激素的信号后,瞬间激素就被制造、释放出来,或将已汇聚的必需的量分泌出来,总量5~6升的血液里出现激素后,快速而准确地到达目标细胞。等待、接受激素的细胞具有只接受这种激素的受体,它与激素结合后,立即发挥激素的作用。

一次发挥作用的激素以1纳克、1皮克计,但如果缺乏这种极其微量的激素,

就无法维持健康的生命和生活。

垂体前叶分泌的激素

由垂体前叶分泌的与女性生殖有关的激素,从生长激素起有5种之多。

1. 促卵泡素

促卵泡素与促黄体素作用于卵巢等性腺而称为促性腺激素,二者相互影响,关系很密切。

促卵泡素作用于卵巢,是原始卵泡发育成成熟卵泡的激素。自青春期前期分泌增多。从月经就要来潮前起到排卵为止,分泌逐渐增加,排卵时达到高峰。促卵泡素促进卵巢的排卵。如果它的作用不良,则妨碍卵巢排卵,无月经。

2. 促黄体素

丘脑下部感知到血液中有足量的促卵

受到丘脑下部信号的垂体前叶,分泌足量的促黄体素,刺激卵巢,促进排卵。

由于排卵,卵子从卵泡分离,此后由破裂的卵泡形成黄体,大约2周期间,持续释放黄体酮。排卵时,恰与精子相会,便会受精,未受精的情况下,破裂的卵泡自然地吸收消失。

血液中的黄体酮水平降低下去,丘脑下部感知到后,又对垂体发出促性腺素释放激素的信号。没有受精的情况下,反复进行上述的排卵过程。在青春期如果发生促黄体素分泌不足的情况,会出现月经不调或无排卵性月经。

3. 催乳素

催乳素具有促使母乳产生的作用,产后有乳汁分泌就是得益于它的作用。催乳素在妊娠初期开始分泌。妊娠后乳房增大,不仅是催乳素的作用,促卵泡素、黄体酮也参与发挥作用。

妊娠期间,胎盘分泌大量促卵泡素,因而抑制了催乳素促使母乳产生的作用。分娩后,胎盘排出,消除抑制,大量的乳汁就产生了。但催乳素并不具有母乳分泌的作用,只有婴儿对乳头的吮吸才能起作用。

感受婴儿对乳头吮吸刺激的丘脑下部,控制催乳素抑制激素的释放,因此,垂体前叶持续分泌催乳素,另一方面,来自垂体后叶,有促进母乳分泌作用的激素,所谓催产素的释放,保证了婴儿的授乳。

垂体异常等原因会发生催乳素过量分泌,或持续哺乳时,不分泌促卵泡素,造成不排卵,导致不孕、闭经、卵巢萎缩,或有时虽然没有妊娠却出现泌乳等异常情况。



4. 促肾上腺皮质激素

作用于肾上腺皮质,促进其机能的激素。肾上腺皮质分泌体内电解质调节激素、糖皮质激素、雄激素等。促肾上腺皮质激素过量分泌,易患库欣综合征,会出现向心性肥胖、月经异常、满月脸等症状。肾上腺皮质雄性激素分泌过剩时,有肾上腺皮质激素过剩综合征、男性化、阴蒂肥大、体毛增加等表现,有时男性化非常明显。

5. 促甲状腺激素

促甲状腺激素的分泌受从丘脑下部释放的促甲状腺激素释放激素的调节。甲状腺功能低下时,促甲状腺激素分泌,促进甲状腺功能活跃。

6. 生长激素

与甲状腺素相互作用,是促进身体成长的激素。分泌水平低下会出现所谓的侏儒症。本症还与幼儿期促性腺激素不足等有关,往往发生于肉体、精神的创伤。出生时体重、身长正常,从幼儿期开始发育迟缓,身材虽小但体态尚匀称,智力并不滞后。

生长激素有促进骨骼延伸的作用,但过了青春期,由于男、女性激素分泌,其促骨生长作用被抑制。

垂体中叶分泌的激素

黑色素细胞刺激素

刺激皮肤的黑色素细胞,使皮肤黑色素沉着的激素。妊娠时分泌活跃,所以,乳头、小阴唇等黑色加深。

垂体后叶分泌的激素

1. 抗利尿素

影响肾脏机能的激素,通过调节尿量的多少,控制体内的水分,达到调节血压的作用。



2. 催产素

是与乳汁分泌有关的激素。其最大的作用是使子宫、体内平滑肌收缩。分娩时由于催产素的作用，子宫收缩，出现阵痛。阵痛微弱等难产情况下，注射催产素引发人工阵痛，使分娩能够顺利进行。

与乳汁的相关之处是使乳头周围平滑肌收缩，促进乳汁分泌。哺乳中催产素分泌旺盛，因此，不仅乳汁分泌顺利。而且子宫收缩良好。产后母乳喂养的重要价值和价值在于它有利于母体的尽早恢复。

卵巢分泌的激素

1. 雌激素

雌激素是由卵泡分泌的，又叫卵泡激素，进入血液，经由肝脏运送到全身。

雌激素可以使子宫肌肉增殖肥厚，做好让受精卵容易着床的准备。雌激素作用

于子宫颈管，促进黏液分泌增加，白带增加，形成方便性交或受精的状态。直到排卵之前，有清稀白色的白带出现，白带增加，使外阴湿润，这是雌激素分泌达到峰值，完成了妊娠准备的征象。

此外，雌激素有使皮下脂肪沉积的作用，因而青春期女性自然地发育成丰满圆润的体形。雌激素还有促进皮肤表面新陈代谢的作用，成年期女性皮肤富有弹性、毛发光泽等都是雌激素作用的结果。

幼儿期雌激素分泌很少，到青春期分泌量急剧增多，到性成熟的成年期达到高峰。到更年期，卵巢功能减退，雌激素分泌量逐渐减少，绝经后只有少量分泌。

2. 黄体酮

排卵后的卵泡，部分破裂，偶尔可见少量出血。排卵后残存的卵泡周围的细胞在黄体形成激素的作用下分化，变为能分泌大量激素的细胞，这种细胞呈黄色，故称为黄体。黄体在分泌黄体酮的同时持续分泌雌激素。

黄体酮通过血液遍及全身发挥与雌激素同样的作用。黄体酮作用于子宫内膜使其进一步增厚、柔软，使受精卵着床更为

容易，子宫内部状态更适合妊娠。

顺利运送的受精卵着床时，黄体保持原样持续分泌黄体酮，滋养受精卵。此外，黄体酮还有抑制外界刺激引起子宫收缩的作用，防止流产。

妊娠后黄体的作用是在胎盘形成期间分泌黄体酮。胎盘形成后，由胎盘分泌黄体酮，影响胎儿的发育。但如果受精卵未着床，黄体便萎缩，仅在卵巢内残留伤口。这个时间约2周，依靠黄体酮维持子宫内膜，伴随黄体的消失最终以月经的方式排出体外。

此外，黄体酮和雌激素同样能使皮下脂肪增多、乳房丰满。孕妇身体丰满圆润，乳房增大，就是黄体酮分泌旺盛的原因。

胎盘分泌的激素

妊娠的同时，女性身体出现适应孕育胎儿的变化，这种变化与激素作用有关。到妊娠7~8周时，胎盘健全起来取代脑垂体，开始分泌激素。由胎盘分泌的激素，从黄体酮到生长激素共计10余种，在此介绍有代表作用的绒毛膜促性腺激素。

绒毛膜促性腺激素

促性腺激素是性腺刺激激素的统称。绒毛膜促性腺激素的作用与黄体生长激素有极相似的作用。妊娠后同时有大量黄体酮分泌以维持妊娠,这是由于胎盘的绒毛组织分泌绒毛膜促性腺激素,刺激黄体,使黄体不退化而逐渐增长的原因。

妊娠15~20周时,由黄体分泌黄体酮转换为胎盘分泌胎盘黄体酮,维持妊娠。由于绒毛膜促性腺激素分泌,妊娠时,作为妊娠的判断方法之一就是测定尿液中绒毛膜促性腺激素。

其他激素

1. 甲状腺素

甲状腺素是由被称为喉结的喉头软骨上方的甲状腺分泌的激素。甲状腺有两类,作用极其相似。主要与体内能量代谢有关,还与体温调节,促进心脏、脑、骨头、消化器官等的发育,维持生命有关。

甲状腺素有活跃精神活动的作用,如果甲状腺功能紊乱,会引起人的性格、行动能力的变化。

健康女性由于妊娠,胎盘分泌促甲状

腺素,旺盛的分泌使胎儿发育,孕妇的身体状态得以调整。

2. 肾上腺皮质激素

肾上腺皮质激素紧靠左右肾脏的上方,是呈三角形的小小器官,外侧是皮质,内侧是髓质,分泌各种皮质和髓质激素。

由肾上腺皮质分泌的激素有三类,有调节钠、钾、水分交换的醛固酮,有关系糖和蛋白质代谢、增加食欲的氢化可的松以及皮质雄激素等。

妊娠后由胎盘分泌的促肾上腺皮质激素使皮质激素分泌增加,促进营养的代谢。但由于可的松应激性分泌容易过量,在激素平衡不稳定的妊娠初期,会因紧张使激素分泌过剩,导致孕妇呕吐严重。

髓质与自律神经作用的关系更密切。

其分泌的激素是使血压上升、血管和肌肉收缩、调节能量出生作用的肾上腺素、去甲肾上腺素两类激素,是维持生命所不可或缺

3. 雄激素

女性的肾上腺皮质也分泌少量雄激素,但雌激素的量占绝大多数,因此不会出现女性的男性化。在卵巢功能低下,雌激素分泌量少的情况下,会出现肌肉发达,体毛增多等男性化表现。

