

人人健康丛书

主编 吕玉霞 周 凌

# 女性健康365

马莉 李红梅 冯晓玲 编著

内蒙古科学技术出版社

## 目 录

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 1 . 你了解女性生殖器官构造吗？ .....         | ( 1 )  |
| 2 . 女性生殖器官和乳房有什么功能？ .....       | ( 1 )  |
| 3 . 你知道女性一生各时期的生理特点吗？ .....     | ( 2 )  |
| 4 . 你知道子宫的位置和形态吗？ .....         | ( 3 )  |
| 5 . 什么是卵巢，有哪些功能？ .....          | ( 4 )  |
| 6 . 月经是怎么回事？ .....              | ( 4 )  |
| 7 . 月经期如何保健？ .....              | ( 5 )  |
| 8 . 月经期鼻子出血是病吗？ .....           | ( 6 )  |
| 9 . 如何渡过青春期？ .....              | ( 7 )  |
| 10 . 母亲如何关心月经初潮的女儿？ .....       | ( 8 )  |
| 11 . 女性为什么有白带？ .....            | ( 9 )  |
| 12 . 白带异常有哪些原因？ .....           | ( 9 )  |
| 13 . 外阴瘙痒有哪些原因？ .....           | ( 10 ) |
| 14 . 外阴也患湿疹吗，怎样防治？ .....        | ( 11 ) |
| 15 . 滴虫性阴道炎是怎样感染的，有哪些表现？ .....  | ( 12 ) |
| 16 . 怎样治疗滴虫性阴道炎？ .....          | ( 13 ) |
| 17 . 什么情况下易患念珠菌性阴道炎？ .....      | ( 14 ) |
| 18 . 怎样治疗念珠菌性阴道炎？ .....         | ( 15 ) |
| 19 . 念珠菌性阴道炎反复发作怎么办？ .....      | ( 15 ) |
| 20 . 什么是细菌性阴道病？ .....           | ( 16 ) |
| 21 . 细菌性阴道病怎样防治，应注意哪些事项？ .....  | ( 17 ) |
| 22 . 老年性阴道炎有哪些表现？ .....         | ( 18 ) |
| 23 . 老年性阴道炎怎样治疗？ .....          | ( 19 ) |
| 24 . 婴幼儿也患阴道炎吗？ .....           | ( 19 ) |
| 25 . 怎样防治婴幼儿阴道炎？ .....          | ( 20 ) |
| 26 . 前庭大腺脓肿或前庭大腺囊肿是怎样形成的？ ..... | ( 21 ) |

|                                 |        |
|---------------------------------|--------|
| 27 . 前庭大腺脓肿与前庭大腺囊肿怎样治疗？ .....   | ( 22 ) |
| 28 . 子宫颈有什么作用，接触性出血与子宫颈有关吗？ ... | ( 23 ) |
| 29 . 急性宫颈炎有哪些原因，怎样治疗？ .....     | ( 23 ) |
| 30 . 宫颈糜烂是宫颈真的烂了吗？ .....        | ( 24 ) |
| 31 . 患了宫颈糜烂怎么办？ .....           | ( 25 ) |
| 32 . 盆腔炎是怎样发生的？ .....           | ( 26 ) |
| 33 . 急性盆腔炎有哪些表现，怎样治疗？ .....     | ( 27 ) |
| 34 . 怎样治疗慢性盆腔炎？ .....           | ( 28 ) |
| 35 . 生殖器也患结核吗？ .....            | ( 29 ) |
| 36 . 生殖器结核怎样治疗？ .....           | ( 30 ) |
| 37 . 什么是淋病，淋病怎样传播？ .....        | ( 30 ) |
| 38 . 淋病有哪些表现？ .....             | ( 31 ) |
| 39 . 非泌尿生殖系统也能得淋病吗？ .....       | ( 32 ) |
| 40 . 淋病如何治疗？ .....              | ( 33 ) |
| 41 . 梅毒是什么病，怎样传播？ .....         | ( 33 ) |
| 42 . 梅毒的临床表现有哪些？ .....          | ( 34 ) |
| 43 . 梅毒怎样治疗，其治愈标准是什么？ .....     | ( 35 ) |
| 44 . 怎样预防梅毒的发生？ .....           | ( 36 ) |
| 45 . 生殖道沙眼衣原体感染也属于性病吗？ .....    | ( 37 ) |
| 46 . 尖锐湿疣能否癌变？ .....            | ( 37 ) |
| 47 . 尖锐湿疣有哪些表现？ .....           | ( 38 ) |
| 48 . 尖锐湿疣怎样治疗？ .....            | ( 39 ) |
| 49 . 生殖器疱疹是性传播疾病吗，有哪些表现？ .....  | ( 40 ) |
| 50 . 生殖器疱疹怎样治疗？ .....           | ( 41 ) |
| 51 . 软下疳是什么病，有哪些表现？ .....       | ( 42 ) |
| 52 . 怎样防治第三性病？ .....            | ( 42 ) |
| 53 . 哪些途径可以传染艾滋病？ .....         | ( 43 ) |
| 54 . 外阴发白都是慢性外阴营养不良吗？ .....     | ( 44 ) |
| 55 . 慢性外阴营养不良是外阴白斑吗，是否可以恶变？ ... | ( 45 ) |

|                                     |        |
|-------------------------------------|--------|
| 56 . 外阴鳞状上皮细胞增生有哪些表现 , 怎样治疗 ? ..... | ( 45 ) |
| 57 . 外阴硬化性苔藓有哪些表现 , 如何治疗 ? .....    | ( 46 ) |
| 58 . 急性女阴溃疡有什么表现 ? .....            | ( 47 ) |
| 59 . 什么是女阴萎缩和女阴萎缩性皮炎 ? .....        | ( 48 ) |
| 60 . 原发性女阴萎缩有什么表现 ? .....           | ( 48 ) |
| 61 . 老年女阴萎缩有什么表现 ? .....            | ( 49 ) |
| 62 . 女阴干枯是什么病 ? .....               | ( 50 ) |
| 63 . 月经周期一定是30天吗 ? .....            | ( 51 ) |
| 64 . 两次月经中间阴道有少量血性分泌物是怎么回事 ? ...    | ( 51 ) |
| 65 . 肥胖和消瘦对月经有影响吗 ? .....           | ( 52 ) |
| 66 . 月经过频怎么办 ? .....                | ( 52 ) |
| 67 . 月经稀发怎么办 ? .....                | ( 53 ) |
| 68 . 月经过多怎么办 ? .....                | ( 54 ) |
| 69 . 月经过少怎么办 ? .....                | ( 55 ) |
| 70 . 痛经是怎么回事 ? .....                | ( 56 ) |
| 71 . 怎样治疗痛经 ? .....                 | ( 56 ) |
| 72 . 痛经的治疗有哪些简易方法 ? .....           | ( 57 ) |
| 73 . 怎样用饮食疗法治疗痛经 ? .....            | ( 58 ) |
| 74 . 怎样预防痛经 ? .....                 | ( 59 ) |
| 75 . 什么是功血 ? .....                  | ( 60 ) |
| 76 . 无排卵性功血有哪些表现 , 怎样治疗 ? .....     | ( 60 ) |
| 77 . 有排卵性功血有哪些表现 , 怎样治疗 ? .....     | ( 61 ) |
| 78 . 如何用饮食疗法调治功血 ? .....            | ( 62 ) |
| 79 . 什么是人工周期 , 可以用于哪些疾病 ? .....     | ( 63 ) |
| 80 . 中药可以调整月经周期吗 ? .....            | ( 64 ) |
| 81 . 阴道出血有哪些可能 ? .....              | ( 65 ) |
| 82 . 经期乳房胀痛怎么办 ? .....              | ( 65 ) |
| 83 . 经行头痛怎么办 ? .....                | ( 67 ) |
| 84 . 经行泄泻怎么办 ? .....                | ( 68 ) |

|                                           |        |
|-------------------------------------------|--------|
| 85 . 经行颜面痤疮怎么办？ .....                     | ( 69 ) |
| 86 . 经行浮肿怎么办？ .....                       | ( 70 ) |
| 87 . 什么是“倒经”，怎样治疗？ .....                  | ( 71 ) |
| 88 . 闭经是怎么回事？ .....                       | ( 72 ) |
| 89 . 原发性闭经有哪些原因？ .....                    | ( 72 ) |
| 90 . 什么是多囊卵巢综合征，有哪些表现？ .....              | ( 73 ) |
| 91 . 怎样治疗多囊卵巢综合征？ .....                   | ( 74 ) |
| 92 . 何谓闭经溢乳综合征？ .....                     | ( 75 ) |
| 93 . 闭经溢乳综合征有哪些表现，怎样治疗？ .....             | ( 75 ) |
| 94 . 何谓席汉氏综合征，怎样治疗？ .....                 | ( 76 ) |
| 95 . 围绝经期与老年期妇女有哪些生理变化？ .....             | ( 77 ) |
| 96 . 什么是围绝经期综合征，与更年期综合征<br>是一回事吗？ .....   | ( 78 ) |
| 97 . 围绝经期综合征有哪些表现？ .....                  | ( 79 ) |
| 98 . 围绝经期与心血管疾病有关吗，怎样预防？ .....            | ( 79 ) |
| 99 . 什么是激素替代疗法，有哪些益处？ .....               | ( 80 ) |
| 100 . 激素替代疗法有哪些副作用，用药期间需要<br>定期检查吗？ ..... | ( 81 ) |
| 101 . 激素替代疗法的药物都是口服药吗？ .....              | ( 82 ) |
| 102 . 应用激素替代疗法时应注意哪些问题？ .....             | ( 82 ) |
| 103 . 什么是骨质疏松症？ .....                     | ( 83 ) |
| 104 . 怎样防治绝经后骨质疏松？ .....                  | ( 84 ) |
| 105 . 怎样渡过围绝经期？ .....                     | ( 85 ) |
| 106 . 围绝经期的妇女怎样保健？ .....                  | ( 86 ) |
| 107 . 怎样调节围绝经期妇女的饮食？ .....                | ( 86 ) |
| 108 . 什么叫子宫内膜异位症？ .....                   | ( 87 ) |
| 109 . 子宫内膜异位症的发病原因是什么，有哪些<br>表现？ .....    | ( 88 ) |
| 110 . 子宫内膜异位症怎样治疗？ .....                  | ( 89 ) |

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 111 . 怎样预防子宫内膜异位症？ .....        | ( 90 )  |
| 112 . 什么是卵巢巧克力囊肿？ .....         | ( 90 )  |
| 113 . 葡萄胎是怎么回事？ .....           | ( 91 )  |
| 114 . 葡萄胎需要子宫切除吗？ .....         | ( 92 )  |
| 115 . 葡萄胎预后如何，是否需要随访？ .....     | ( 93 )  |
| 116 . 葡萄胎可以吸宫治疗吗，以后还能怀孕吗？ ..... | ( 93 )  |
| 117 . 怎样知道葡萄胎恶变了？ .....         | ( 94 )  |
| 118 . 子宫为什么会脱垂？ .....           | ( 95 )  |
| 119 . 哪些原因能引起子宫脱垂？ .....        | ( 95 )  |
| 120 . 子宫脱垂有哪些症状？ .....          | ( 96 )  |
| 121 . 治疗子宫脱垂有哪些方法？ .....        | ( 97 )  |
| 122 . 怎样预防子宫脱垂？ .....           | ( 97 )  |
| 123 . 子宫肌瘤是良性肿瘤吗？ .....         | ( 98 )  |
| 124 . 子宫肌瘤有哪些症状？ .....          | ( 99 )  |
| 125 . 子宫肌瘤能变性吗？ .....           | ( 100 ) |
| 126 . 子宫肌瘤一定手术治疗吗？ .....        | ( 100 ) |
| 127 . 子宫肌瘤对妊娠、分娩有影响吗？ .....     | ( 101 ) |
| 128 . 卵巢肿瘤有良性、恶性之分吗，怎样区别？ ..... | ( 102 ) |
| 129 . 卵巢良性肿瘤有哪些表现，怎样治疗？ .....   | ( 103 ) |
| 130 . 卵巢肿瘤并发蒂扭转是怎么回事？ .....     | ( 103 ) |
| 131 . 卵巢肿瘤能破裂吗，卵巢肿瘤感染怎么办？ ..... | ( 104 ) |
| 132 . 畸胎瘤是怎么回事？ .....           | ( 105 ) |
| 133 . 妊娠合并卵巢肿瘤怎么办？ .....        | ( 105 ) |
| 134 . 卵巢肿瘤能自行消失吗？ .....         | ( 106 ) |
| 135 . 外阴也患癌症吗？ .....            | ( 107 ) |
| 136 . 外阴癌的早期信号有哪些，怎样治疗？ .....   | ( 107 ) |
| 137 . 输卵管也患癌症吗？ .....           | ( 108 ) |
| 138 . “ 老来红 ” 是怎么回事？ .....      | ( 109 ) |
| 139 . 子宫内膜癌发病与哪些因素有关？ .....     | ( 110 ) |

|                                             |         |
|---------------------------------------------|---------|
| 140 . 子宫内膜癌有哪些症状，需要做哪些检查？.....              | ( 110 ) |
| 141 . 子宫内膜癌预后怎样，怎样预防子宫内膜癌？.....             | ( 111 ) |
| 142 . 有哪些因素易患宫颈癌？.....                      | ( 112 ) |
| 143 . 宫颈不典型增生是癌前病变吗？.....                   | ( 113 ) |
| 144 . 宫颈癌临床分几期，有何意义？.....                   | ( 113 ) |
| 145 . 宫颈癌有哪些临床表现？.....                      | ( 114 ) |
| 146 . 怎样预防宫颈癌？.....                         | ( 115 ) |
| 147 . 怎样治疗宫颈浸润癌？.....                       | ( 116 ) |
| 148 . 子宫颈癌怎样用中医中药治疗？.....                   | ( 116 ) |
| 149 . 大便为什么会从阴道排出？.....                     | ( 117 ) |
| 150 . 外阴或阴道血肿可以热敷吗？.....                    | ( 118 ) |
| 151 . 可以经常用高锰酸钾溶液清洗外阴吗？.....                | ( 119 ) |
| 152 . 阴道痉挛是什么原因引起的？.....                    | ( 120 ) |
| 153 . 妇女为何易患泌尿系感染？.....                     | ( 120 ) |
| 154 . 妇科特殊检查与操作都在月经干净后 3 ~ 7 天<br>进行吗？..... | ( 121 ) |
| 155 . 子宫镜是检查什么的，有哪些适应症和禁忌症？...              | ( 122 ) |
| 156 . 生殖器恶性肿瘤化疗后怎样家庭护理？.....                | ( 123 ) |
| 157 . “ 蜜月性膀胱炎 ” 是怎么回事？.....                | ( 124 ) |
| 158 . 新婚之夜没 “ 落红 ” 就不是处女吗？.....             | ( 125 ) |
| 159 . 什么是性冷淡？.....                          | ( 126 ) |
| 160 . 性交疼痛怎么办？.....                         | ( 126 ) |
| 161 . 性交过频对女子健康有什么影响？.....                  | ( 127 ) |
| 162 . 女性毛发增多呈男性特征是什么病？.....                 | ( 128 ) |
| 163 . 中老年妇女在咳嗽或大笑时出现尿湿裤现象<br>是怎么回事？.....    | ( 128 ) |
| 164 . 中老年妇女突发眼痛、头痛是什么病？.....                | ( 129 ) |
| 165 . 哺乳期妇女乳房红肿、疼痛伴发热是什么病？.....             | ( 130 ) |
| 166 . 患急性乳腺炎怎么办？.....                       | ( 131 ) |

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 167 . 乳腺小叶增生有什么表现？ .....        | ( 131 ) |
| 168 . 乳房内出现无痛肿块是病吗？ .....       | ( 132 ) |
| 169 . 导致失眠的原因有哪些？ .....         | ( 133 ) |
| 170 . 选择什么方法控制失眠？ .....         | ( 133 ) |
| 171 . 为什么有的妇女会出现周期性失眠？ .....    | ( 134 ) |
| 172 . 更年期的妇女为什么常伴有失眠？ .....     | ( 135 ) |
| 173 . 更年期精神忧郁是什么病？ .....        | ( 135 ) |
| 174 . 咽部有异物堵塞感是怎么回事？ .....      | ( 136 ) |
| 175 . 可逆性避孕法有哪些？ .....          | ( 137 ) |
| 176 . 永久性避孕法有哪些？ .....          | ( 138 ) |
| 177 . 用避孕套避孕有什么优缺点？ .....       | ( 139 ) |
| 178 . 怎样使用避孕套，用避孕套会影响夫妻感情吗？ ... | ( 139 ) |
| 179 . 什么是阴道隔膜，怎样使用？ .....       | ( 140 ) |
| 180 . 什么是阴道填塞避孕法？ .....         | ( 141 ) |
| 181 . 什么是宫内节育器，常用的有几种？ .....    | ( 142 ) |
| 182 . 什么时候带环好？ .....            | ( 142 ) |
| 183 . 哪些人不易带环？ .....            | ( 143 ) |
| 184 . 带环应注意什么？ .....            | ( 144 ) |
| 185 . 什么情况下应取环？ .....           | ( 144 ) |
| 186 . 环能在子宫内放置多长时间？ .....       | ( 145 ) |
| 187 . 带环有什么副作用？ .....           | ( 146 ) |
| 188 . 口服避孕药有哪些？ .....           | ( 146 ) |
| 189 . 避孕药哪些人能用，哪些人不能用？ .....    | ( 147 ) |
| 190 . 哪些药物能使避孕药失效？ .....        | ( 148 ) |
| 191 . 短效避孕药应怎样使用？ .....         | ( 148 ) |
| 192 . 长效避孕药有几种，怎样使用？ .....      | ( 149 ) |
| 193 . 速效避孕药（探亲避孕药）怎样使用？ .....   | ( 150 ) |
| 194 . 为什么有些人服了避孕药还怀孕了？ .....    | ( 151 ) |
| 195 . 避孕药有哪些副作用，怎样处理？ .....     | ( 152 ) |

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| 196 . 服避孕药期间怀孕胎儿会畸形吗？ .....      | ( 152 ) |
| 197 . 服避孕药期间有人出现阴道出血怎么办？ .....   | ( 153 ) |
| 198 . 避孕药最长可用多久？ .....           | ( 154 ) |
| 199 . 怎样使用外用避孕药？ .....           | ( 154 ) |
| 200 . 为什么有人用外用避孕药避孕失败？ .....     | ( 155 ) |
| 201 . 怎样紧急避孕？ .....              | ( 156 ) |
| 202 . 基础体温如何测量？ .....            | ( 156 ) |
| 203 . 安全期避孕可靠吗？ .....            | ( 157 ) |
| 204 . 新婚夫妇选用什么避孕方法比较好？ .....     | ( 158 ) |
| 205 . 心脏病患者应选择什么样的避孕方法？ .....    | ( 158 ) |
| 206 . 怎样做才能使避孕不失败？ .....         | ( 159 ) |
| 207 . 避孕会影响性生活吗？ .....           | ( 160 ) |
| 208 . 什么叫绝育术，女子绝育有哪些方法？ .....    | ( 160 ) |
| 209 . 绝育手术后又怀孕了是怎么回事？ .....      | ( 161 ) |
| 210 . 什么是人工流产，哪些人能作，哪些人不能作？ ...  | ( 162 ) |
| 211 . 人工流产常用的方法有哪些？ .....        | ( 162 ) |
| 212 . 人工流产前后应注意哪些问题？ .....       | ( 163 ) |
| 213 . 反复人工流产有什么危害？ .....         | ( 164 ) |
| 214 . 人工流产会影响将来生育吗？ .....        | ( 165 ) |
| 215 . 什么叫不孕症？ .....              | ( 165 ) |
| 216 . 阴道有哪些因素可以引起不孕？ .....       | ( 166 ) |
| 217 . 宫颈疾病可以引起不孕吗？ .....         | ( 167 ) |
| 218 . 子宫有哪些疾病可引起不孕？ .....        | ( 167 ) |
| 219 . 为什么抱养孩子后不久就怀孕了？ .....      | ( 168 ) |
| 220 . 无排卵性不孕的原因有哪些，怎样治疗？ .....   | ( 169 ) |
| 221 . 输卵管有哪些疾病可以引起不孕？ .....      | ( 170 ) |
| 222 . 怎样治疗输卵管慢性炎症及阻塞引起的不孕？ ..... | ( 171 ) |
| 223 . 不孕患者怎样自我调治？ .....          | ( 172 ) |
| 224 . 不孕应做哪些检查？ .....            | ( 173 ) |

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 225 . “ 试管婴儿 ” 是怎么回事 ? .....    | ( 173 ) |
| 226 . 什么是优生、优育 ? .....          | ( 174 ) |
| 227 . 怎样才能优生 ? .....            | ( 175 ) |
| 228 . 哪些情况下同房影响优生、优育及健康 ? ..... | ( 176 ) |
| 229 . 近亲结婚有什么危害 ? .....         | ( 177 ) |
| 230 . 怎样避免遗传性疾病的发生 ? .....      | ( 178 ) |
| 231 . 智力与遗传有关系吗 ? .....         | ( 179 ) |
| 232 . 哪些慢性疾病对妇女生儿育女有影响 ? .....  | ( 180 ) |
| 233 . 有特殊情况的妇女何时受孕最好 ? .....    | ( 181 ) |
| 234 . 什么是最佳生育年龄 ? .....         | ( 182 ) |
| 235 . 怀孕前丈夫做好准备了吗 ? .....       | ( 182 ) |
| 236 . 决定生男生女的因素是什么 ? .....      | ( 184 ) |
| 237 . 怎样知道自己是否已经怀孕 ? .....      | ( 184 ) |
| 238 . 如何用测量基础体温来了解妊娠的情况 ? ..... | ( 185 ) |
| 239 . 胎儿器官是怎样形成的 ? .....        | ( 186 ) |
| 240 . 胎儿的健康发育与父亲有什么关系 ? .....   | ( 187 ) |
| 241 . 哪些病毒对胎儿的发育有危害 ? .....     | ( 187 ) |
| 242 . 哪些药物可引起胎儿畸形 ? .....       | ( 188 ) |
| 243 . 早孕期应注意哪些情况 ? .....        | ( 188 ) |
| 244 . 孕妇不应从事哪些工作 ? .....        | ( 189 ) |
| 245 . 孕期用药对胎儿有什么影响 ? .....      | ( 190 ) |
| 246 . 怀孕时期用了药胎儿是否保留 ? .....     | ( 191 ) |
| 247 . 父母吸烟对后代有什么危害 ? .....      | ( 192 ) |
| 248 . 孕妇应保持怎样的情绪 ? .....        | ( 192 ) |
| 249 . 孕妇为什么经常鼻塞、鼻涕增多 ? .....    | ( 193 ) |
| 250 . 孕妇为什么容易鼻出血 ? .....        | ( 194 ) |
| 251 . 妊娠后睡眠有什么变化 ? .....        | ( 194 ) |
| 252 . 孕妇失眠的原因有哪些 ? .....        | ( 195 ) |
| 253 . 孕妇失眠怎么办 ? .....           | ( 196 ) |

|                                         |         |
|-----------------------------------------|---------|
| 254 . 孕妇睡眠时间应为多少？ .....                 | ( 196 ) |
| 255 . 孕妇为什么不能长时间仰卧？ .....               | ( 197 ) |
| 256 . 孕妇采取怎样的卧姿最好？ .....                | ( 198 ) |
| 257 . 孕妇为什么要多吃含铁食物？ .....               | ( 198 ) |
| 258 . 孕妇偏食有何害处？ .....                   | ( 199 ) |
| 259 . 孕妇为何要多吃含钙食物？ .....                | ( 200 ) |
| 260 . 孕妇能饮用咖啡吗？ .....                   | ( 201 ) |
| 261 . 孕妇不能食用过敏食物有何道理？ .....             | ( 201 ) |
| 262 . 为什么说孕妇要慎用“人参”及一些温热<br>壮阳之品？ ..... | ( 202 ) |
| 263 . 怀孕初期喝酒有哪些危害？ .....                | ( 203 ) |
| 264 . 孕妇吸烟、看电视对胎儿有影响吗？ .....            | ( 204 ) |
| 265 . 孕妇怎样渡过三伏天？ .....                  | ( 204 ) |
| 266 . 孕妇怎样安全过冬？ .....                   | ( 205 ) |
| 267 . 孕妇沐浴应注意些什么？ .....                 | ( 206 ) |
| 268 . 孕妇应选择什么样的居住环境？ .....              | ( 206 ) |
| 269 . 怀孕期间照过X线片或透视是否可以继续妊娠？<br>.....    | ( 207 ) |
| 270 . 孕妇便秘怎么办？ .....                    | ( 208 ) |
| 271 . 孕妇为什么要远离宠物？ .....                 | ( 208 ) |
| 272 . 如何处理早孕期的呕吐？ .....                 | ( 209 ) |
| 273 . 怀孕后为什么要进行血液检查？ .....              | ( 210 ) |
| 274 . 孕期为什么要定期检查？ .....                 | ( 210 ) |
| 275 . 如何逐渐开展安产体操的练习？ .....              | ( 211 ) |
| 276 . 孕妇为什么不要憋尿？ .....                  | ( 212 ) |
| 277 . 为什么怀孕期间易患阴道炎？ .....               | ( 212 ) |
| 278 . 妊娠合并糖尿病有什么危害？ .....               | ( 213 ) |
| 279 . 什么是胎教？ .....                      | ( 214 ) |
| 280 . 如何防止“胎害”？ .....                   | ( 215 ) |

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 281 . 胚胎脑发育的过程如何？ .....           | ( 215 ) |
| 282 . 噪声对胎儿的健康有何影响？ .....         | ( 216 ) |
| 283 . 羊水来自哪里？ .....               | ( 217 ) |
| 284 . 羊水的多少与胎儿畸形有什么关系？ .....      | ( 218 ) |
| 285 . 什么是脐带？ .....                | ( 218 ) |
| 286 . 什么是正常胎动？ .....              | ( 219 ) |
| 287 . 异常胎动意味着什么？ .....            | ( 220 ) |
| 288 . 什么是小胎儿？ .....               | ( 220 ) |
| 289 . 什么是巨大胎儿？ .....              | ( 221 ) |
| 290 . 多胎妊娠有什么危险？ .....            | ( 222 ) |
| 291 . 哪些情况为高危妊娠，有何危害？ .....       | ( 222 ) |
| 292 . 什么是过期妊娠，过期妊娠怎么办？ .....      | ( 223 ) |
| 293 . 什么是子宫外孕？ .....              | ( 224 ) |
| 294 . 腹腔妊娠有什么危害？ .....            | ( 225 ) |
| 295 . 什么是流产？ .....                | ( 226 ) |
| 296 . 为什么会流产，怎样预防？ .....          | ( 226 ) |
| 297 . 流产发生时一定要保胎吗？ .....          | ( 227 ) |
| 298 . 如何注意早产的发生？ .....            | ( 228 ) |
| 299 . 为什么说夫妻间的房事频繁是造成早产的原因？ ..... | ( 229 ) |
| 300 . 妊娠末期应为生产做哪些准备？ .....        | ( 230 ) |
| 301 . 如何计算预产期？ .....              | ( 230 ) |
| 302 . 什么是产前征兆？ .....              | ( 231 ) |
| 303 . 什么时候是临产妇住院的时机？ .....        | ( 231 ) |
| 304 . 怎样选择决定分娩的医院？ .....          | ( 232 ) |
| 305 . 如何做好生产的心理准备？ .....          | ( 233 ) |
| 306 . 如何练习松弛方法准备“生产”？ .....       | ( 234 ) |
| 307 . “破水”怎么办？ .....              | ( 234 ) |
| 308 . 如何处理紧急“生产”？ .....           | ( 235 ) |
| 309 . 什么是顺产？ .....                | ( 236 ) |

|                                |         |
|--------------------------------|---------|
| 310 . 什么是难产？ .....             | ( 237 ) |
| 311 . 造成难产的原因是什么？ .....        | ( 237 ) |
| 312 . 出现难产怎么办？ .....           | ( 238 ) |
| 313 . 能在家里堕胎吗？ .....           | ( 239 ) |
| 314 . 胎儿臀位有什么危险，发生臀位怎么办？ ..... | ( 239 ) |
| 315 . 中期妊娠怎样引产？ .....          | ( 240 ) |
| 316 . 各种中期妊娠引产方法有什么优缺点？ .....  | ( 241 ) |
| 317 . 中期妊娠引产可能出现哪些问题？ .....    | ( 242 ) |
| 318 . 什么情况下考虑采用剖宫产？ .....      | ( 243 ) |
| 319 . 怎样避免行为畸形儿？ .....         | ( 243 ) |
| 320 . 分娩过程分几期？ .....           | ( 244 ) |
| 321 . 什么是分娩中的异常情况？ .....       | ( 245 ) |
| 322 . 哪些是特殊分娩方式？ .....         | ( 246 ) |
| 323 . 晚期产后出血如何处理？ .....        | ( 246 ) |
| 324 . 子宫破裂怎么办？ .....           | ( 247 ) |
| 325 . 产后性器官的复原需要多长时间？ .....    | ( 248 ) |
| 326 . 产后恶露有什么变化？ .....         | ( 248 ) |
| 327 . 为什么会产后乳汁不足？ .....        | ( 249 ) |
| 328 . 产后乳汁不足怎么办？ .....         | ( 250 ) |
| 329 . 什么是子宫复旧不全？ .....         | ( 251 ) |
| 330 . 什么是产褥热？ .....            | ( 252 ) |
| 331 . 产后营养应注意什么？ .....         | ( 252 ) |
| 332 . 产后进补应注意什么？ .....         | ( 253 ) |
| 333 . 产后第一天可以做些什么？ .....       | ( 254 ) |
| 334 . 做产褥体操应注意什么？ .....        | ( 255 ) |
| 335 . 产后乳房痛怎么办？ .....          | ( 255 ) |
| 336 . 产后腰痛、足跟痛怎么治疗？ .....      | ( 256 ) |
| 337 . 妊娠期间或产后小便不通怎么办？ .....    | ( 257 ) |
| 338 . 哺乳时乳头皲裂怎么办？ .....        | ( 258 ) |

|                                                 |         |
|-------------------------------------------------|---------|
| 339 . 哺乳期妇女不能服用哪些药物？ .....                      | ( 258 ) |
| 340 . 哺乳期妇女在睡卧时要注意什么？ .....                     | ( 259 ) |
| 341 . 母乳喂养会影响母亲的体型吗？ .....                      | ( 260 ) |
| 342 . 产后什么时间可以开始性生活？ .....                      | ( 261 ) |
| 343 . 如何做好乳房护理？ .....                           | ( 261 ) |
| 344 . 手部皮肤出现肥厚或皲裂怎么办？ .....                     | ( 262 ) |
| 345 . 日晒也会得病吗？ .....                            | ( 263 ) |
| 346 . 多形性日光疹有什么表现？ .....                        | ( 264 ) |
| 347 . 面颊部出现蝴蝶形红斑是病吗？ .....                      | ( 264 ) |
| 348 . 面部出现蝴蝶形黄褐色或褐色斑片是病吗？ .....                 | ( 265 ) |
| 349 . 防治红斑狼疮的措施有哪些？ .....                       | ( 266 ) |
| 350 . 上眼睑水肿性淡紫红色斑伴指关节扁平隆起丘疹<br>或紫红色斑是什么病？ ..... | ( 267 ) |
| 351 . 妊娠性痒疹有什么表现？ .....                         | ( 268 ) |
| 352 . 妇女头顶部脱发是病吗？ .....                         | ( 269 ) |
| 353 . 妇女每逢月经来潮前发生皮疹是什么原因？ .....                 | ( 269 ) |
| 354 . 美丽肌肤有哪些特征？ .....                          | ( 270 ) |
| 355 . 导致皱纹形成的原因有哪些？ .....                       | ( 271 ) |
| 356 . 怎样判断自己的皮肤性质？ .....                        | ( 271 ) |
| 357 . 日晒后肌肤怎样进行调理？ .....                        | ( 272 ) |
| 358 . 使用化妆品有哪些禁忌？ .....                         | ( 273 ) |
| 359 . 为什么睡觉能美容养颜？ .....                         | ( 274 ) |
| 360 . 漂亮的肌肤是来自健康的身体吗？ .....                     | ( 275 ) |
| 361 . 愉快的心情能使皮肤娇美吗？ .....                       | ( 275 ) |
| 362 . 正常的饮食生活能使肤色漂亮吗？ .....                     | ( 276 ) |
| 363 . 使用化妆品后面颊部红斑、发痒是过敏吗？ .....                 | ( 277 ) |
| 364 . 雀斑有办法消除吗？ .....                           | ( 278 ) |
| 365 . 飘逸的黑发上出现灰白色小斑片是病吗？ .....                  | ( 278 ) |

## 1. 你了解女性生殖器官构造吗？

女性生殖器官包括内生殖器和外生殖器两部分。

(1) 外生殖器官 是指生殖器官的外露部分，又称外阴，包括耻骨联合至会阴及两股内侧之间的组织。包括以下几个部位。

阴阜。即耻骨联合前面隆起的脂肪垫。青春期该部皮肤开始生长阴毛，分布呈尖端向下的三角形。

大阴唇。为靠近两股内侧的一对隆起的皮肤皱襞，起自阴阜，止于会阴。大阴唇外侧面与皮肤相同，皮层内有皮脂腺和汗腺，青春期长出阴毛；其内侧面皮肤湿润似黏膜。

小阴唇。为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞。表面湿润，褐色，无毛。

阴蒂。位于小阴唇之间的顶端。它分为三部分，前端为阴蒂头，中为阴蒂体，后部分为两个阴蒂脚。

阴道前庭。为两小阴唇之间的菱形区。在此区内，前方有尿道外口，后方为阴道口。阴道口覆有一层较薄的黏膜，为处女膜。此膜多在初次性交时破裂，受分娩影响而进一步破损，产后残留数个小隆起状的处女膜痕。

(2) 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。输卵管和卵巢常被称为附件。

## 2. 女性生殖器官和乳房有什么功能？

女性生殖器官和乳房具有行经、性欲、性交、孕育哺育胎儿

的功能，从而使人类得以世代繁衍不衰。

大阴唇平时遮盖着阴道口和尿道口，对女性生殖器官起着自然保护的作用。小阴唇不但起保护作用，而且因有丰富的神经末梢，是性的敏感器官之一。阴蒂感觉非常灵敏，性交时便可引起女子的性兴奋。前庭大腺在性兴奋时分泌黄白色黏液起润滑作用。

阴道是性交的器官，是精子的必经之路，同时也是月经血排出及胎儿娩出的通道。子宫腔内覆盖黏膜称子宫内膜，青春期后受性激素影响发生周期性改变并产生月经；性交后，子宫为精子到达输卵管的通道；孕期为胎儿发育、成长的部位；分娩时子宫收缩使胎儿及其附属物娩出。输卵管内侧与宫角相连通，外端游离与卵巢接近，卵巢排卵后，输卵管外端也称伞端，将卵子拾入输卵管中，成为卵子与精子相遇的场所，又通过逆蠕动把孕卵送进子宫，成为运送受精卵的管道。卵巢为女子性腺器官，具有生殖和内分泌功能，产生和排出卵细胞，以及分泌性激素。

乳房是女性的第二性征之一，分娩后乳房分泌乳汁，成为哺乳婴儿的粮仓。

### 3. 你知道女性一生各时期的生理特点吗？

女性从出生到衰老，是一个渐进的生理过程。这个过程虽然可划分成几个时期，但是各阶段之间并无截然的年龄界限，因为许多因素如遗传、环境、营养等条件影响而有个体上的差异。一般分为新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、围绝经期、老年期六个时期。

（1）新生儿期 出生后4周内为新生儿期。女性胎儿在母体内受到胎盘及母体性腺所产生的女性激素影响，出生的新生儿外阴较丰满，乳房略隆起或少许泌乳。

（2）儿童期 从出生4周到12岁左右。10岁之前，儿童体格持续增长和发育，但生殖器官发育缓慢，仍为幼稚型。10岁

后女性特征开始呈现，骨盆渐变宽大，臀部日益发育，子宫、输卵管及卵巢逐渐向盆腔内下降，乳房开始发育。

（3）青春期 从月经来潮至生殖器官发育成熟，一般在10～19岁之间。身体迅速成长，体重逐渐增加，乳房隆起，乳头长大，出现阴毛及腋毛，内外生殖器进一步发育，已接近成年类型。月经来潮。

（4）性成熟期 一般从18岁左右开始，历时约30年，又称生育期。此期性功能旺盛，卵巢功能成熟并分泌性激素，有周期性排卵。

（5）围绝经期 由生育期进入老年期的过渡阶段。此期长短不一，可始于40岁，历时10年甚至20年。卵巢功能逐渐衰退，生殖器官开始萎缩向衰老变更。包括绝经前期、绝经、绝经后期。

（6）老年期 一般60岁妇女机体逐渐老化，进入老年期。此期卵巢功能已衰竭，雌激素水平低落，不足以维持女性第二性征，生殖器官进一步萎缩老化。

#### 4. 你知道子宫的位置和形态吗？

子宫位于盆腔中央，膀胱与直肠之间，下端接阴道，两侧有输卵管和卵巢。子宫的正常位置呈轻度前倾前屈位，是靠子宫韧带及骨盆底肌和筋膜的支托作用。

成年人的子宫呈倒置的梨形，前面扁平，后面稍凸出。重约50克，长约7～8厘米，宽4～5厘米，厚2～3厘米；宫腔容量约5毫升。子宫上部较宽，称子宫体，其上端隆突部分，称子宫底，子宫底两侧为子宫角，与输卵管相通。子宫的下部较窄，呈圆柱状，称子宫颈。宫体与宫颈的比例，婴儿期为1：2，成年人为2：1。

子宫腔为上宽下窄的三角形，子宫体与子宫颈之间最狭窄的部分称子宫峡部。峡部的上端称解剖学内口；下端称组织学内