

<<郎景和谈女性健康>>

图书基本信息

书名：<<郎景和谈女性健康>>

13位ISBN编号：9787512704787

10位ISBN编号：751270478X

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：郎景和

页数：255

字数：220000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<郎景和谈女性健康>>

前言

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

<<郎景和谈女性健康>>

内容概要

作者集40余年的临床经验和深厚的人文关怀于一体，全面解读女性健康的方方面面和诸多细节，内容涉及自青春期至老年期的常见病、多发病及重大疾病的预防与治疗。本书还以积极、乐观、健康的心态触及了医患关系、妇产科的男医生等话题。此外，科普原创是本书的又一特色，它不是人云亦云的知识汇编，而是作者几十年临床经验的高度总结。内容全面，经典权威，可读性强，是一部高品位的医学科普著作。

<<郎景和谈女性健康>>

作者简介

郎景和，中国工程院院士，北京协和医院妇产科主任，著名科普作家。中华医学会常务理事、中华医学会妇产科学会主任委员、妇科内镜学组组长、《中华妇产科杂志》总编辑，发表学术论文400余篇，主编（译）著作20部，个人专著5部。

<<郎景和谈女性健康>>

书籍目录

青春期要发育好

· 关于乳房发育的10个问题

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

郎大夫手记：青春期营养很重要

· 关于发育的7个注意事项

- 1.青春期女孩子发育是有规律的
- 2.什么是“睾丸女性化”和“男性化”
- 3.为什么有的女孩子会长胡子
- 4.参加体育活动会损伤处女膜吗
- 5.女孩子也要做妇科检查
- 6.女孩子在什么情况下需要做妇科检查
- 7.女孩子也会得妇科病

· 关于疾病的12个小常识

- 1.幼女也会得阴道炎
- 2.女孩子的阴道也会被感染
- 3.女孩子急性腹痛必须查找病因
- 4.女孩子急性腹痛不能掉以轻心
- 5.女孩子也会得生殖器官肿瘤
- 6.女孩子的生殖器官肿瘤有哪些特点
- 7.女孩子生殖器官肿瘤是良性的多，还是恶性的多
- 8.这些肿瘤，格外垂青女孩子
- 9.女孩子长了卵巢肿瘤会出现哪些症状
- 10.卵巢长肿瘤，手术治疗是唯一之选吗
- 11.卵巢恶性肿瘤的几个征兆
- 12.女孩子的妇科肿瘤与成人的妇科肿瘤有什么不一样

郎大夫手记：妈妈要多关心女孩子

婚育期，女人健康才美丽

· 管好你的月经

- 1.初潮时，月经会很不听话
- 2.什么时候初潮
- 3.什么是“痛经”
- 4.痛经是有原因的
- 5.得了痛经怎么办
- 6.闭经需要治疗吗
- 7.用服药的方法推迟月经对健康有哪些影响
- 8.运动对初潮有影响

<<郎景和谈女性健康>>

· 妊娠期要防病

1. 妊娠影响女性身体机能
2. 怎样进行妊娠保健
3. 妊娠期间易患哪些疾病
4. 妊娠期间重在防病
5. 多产会伤身
6. 如何监护高危妊娠
7. 得了妊娠期高血压疾病怎么办
8. 得了心脏病还能怀孕吗
9. 肾脏病与妊娠分娩
10. 肝炎与妊娠分娩
11. 糖尿病与妊娠分娩
12. 贫血与妊娠
13. 妊娠期间得了原发性血小板减少症怎么办
14. 白血病患者可以怀孕吗
15. 冷静应对妊娠急腹症
16. 妊娠合并阑尾炎应注意哪些问题
17. 生殖器官畸形能怀孕吗
18. 常见的生殖道良性肿瘤对妊娠有哪些影响
19. 妊娠合并肌瘤怎么办
20. 妊娠合并卵巢囊肿怎么办
21. 妊娠分娩与肿瘤有关系吗
22. 妊娠合并肿瘤怎么办？

23. 怀孕后该如何对待生殖器官本身存在的肿瘤

郎大夫手记：怀孕期间用药应谨慎

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

郎大夫手记：慎选剖宫产

· 常见病也应积极治疗

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

郎大夫手记：正确看待手术疤痕

8. 怎样才能知道巧克力囊肿是否破裂
9. 阴道炎的病原菌有哪些
10. 怎样治疗和预防阴道炎
11. 怎样治疗滴虫性阴道炎
12. 怎样治疗念珠菌性阴道炎
13. 怎样预防和治疗老年性阴道炎
14. 白带增多是宫颈炎的常见症状

<<郎景和谈女性健康>>

15. 宫颈炎有哪些危害
16. 怎样治疗和预防宫颈炎
17. 子宫肌瘤是常见的妇科良性肿瘤
18. 子宫内膜增生是怎么回事
19. 子宫内膜为什么会增生
20. 子宫内膜增生会癌变吗
21. 治疗子宫内膜增生一定要切除子宫吗
22. 形形色色的女性外阴病
23. 用药须谨慎
- 新婚与生育
 1. 新婚应该注意的3个问题郎大夫手记：未婚先孕有危害
 2. 晚婚好还是晚育好
 3. 女性的最佳生育年龄是多大
 4. 什么是不孕症
 5. 不孕不育症的常见原因有哪些
 6. 患有不孕不育症应做哪些检查郎大夫手记：学会测量基础体温
 7. 怎样治疗不孕不育
 8. 如何正确对待不孕不育
 9. 输卵管结扎后还能再通吗
 10. 如何判断输卵管整形术的效果
 11. 哪些情况不宜做输卵管整形术
 12. 性行为与生育是一回事吗
 13. 怎样根据月经周期判断排卵期
 14. 性生活与生育是否可以分离
 15. 常用的避孕方法有哪些
 16. 你会正确使用安全套吗
 17. 安全期避孕不安全
- 解决好性问题
 1. 哪些因素影响人类的性行为
 2. 性与爱都是永恒的主题
 3. 关于性爱的三个基本概念
 4. 性爱，男女有别
 5. 性激素都有哪些功能
 6. 内分泌对性功能有哪些影响
 7. 哪些疾病会导致女性性欲减退
 8. 前列腺素对女性性功能有什么作用
 9. 性心理的调整与维护
 10. 如何看待配偶之间的年龄差异
 11. 中老年以后要进行性调整
 12. 男女性欲的消长有何不同
 13. 男女性欲有节律
 14. 性生活的几个阶段
 15. 怎样建立和谐的性生活
 16. 谈谈性交姿势
 17. 性卫生很重要

<<郎景和谈女性健康>>

- 18.怎样掌握性生活的时间和频率
 - 19.特殊生理时期怎样过性生活
 - 20.面对性冷淡
 - 21.性交障碍是可以解决的
 - 22.解决性交疼痛并不难
 - 23.什么是“阴茎嵌持症”
 - 24.关于手淫
 - 25.性体验与避孕套
 - 26.绝育手术与性功能
 - 27.性技巧不当会造成不孕不育
 - 28.什么是“交媾实验”
 - 29.什么是“性治疗”
 - 30.如何看待同性恋
- 与癌共舞是一门哲学
- 癌症是可以早期发现的
- 1.肿瘤有良、恶之分
 - 2.妇科肿瘤都有早期征兆
 - 3.诊病应该先是医生，而后是仪器
 - 4.什么是肿瘤标记物
 - 5.肿瘤会遗传吗
 - 6.女性在不同的生理时期易患不同的癌症
 - 7.肿瘤与内分泌关系复杂
 - 8.女性可能会长男性生殖器肿瘤吗
- 常见的妇科癌症有哪些
- 1.子宫颈癌
 - 2.滋养细胞肿瘤
 - 3.输卵管癌
- 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
- 4.子宫内膜癌
 - 5.卵巢癌
- 治疗癌症要医患配合
- 1.如何正视癌症
 - 2.癌症可以自愈吗
 - 3.治疗妇科肿瘤还需要哪些学科的支持
 - 4.治疗肿瘤应注意哪些问题
 - 5.对妇科肿瘤患者的建议
 - 6.妇科肿瘤与放射疗法
- 郎大夫手记：哪些疗法容易与放射疗法相混淆
- 7.妇科肿瘤与化疗
 - 8.动员自身，抗击癌瘤——癌症的生物治疗
 - 9.什么是肿瘤的基因治疗
 - 10.激素能治疗肿瘤吗
 - 11.妇科肿瘤患者是否应该保持性生活
 - 12.外阴手术时如何避免伤害性功能
 - 13.子宫切除术中如何保留性功能
 - 14.晚期癌症的治疗原则是什么
 - 15.如何处理癌症晚期的疼痛

<<郎景和谈女性健康>>

- 16.如何评价癌症患者的生活质量
- 17.医生可以给癌症病人提供哪些帮助
- 18.子宫内膜癌与哪类体质有关

笑对更年期

· 放慢脚步，先给自己做个身体检查

- 1.更年期是生理上的多事之秋
- 2.不能相信自我感觉

郎大夫手记：保持精神上永不衰老

- 3.怎样进行健康检查
- 4.怎样对待健康检查
- 5.不规则出血是“警号”
- 6.如何分辨白带是否正常
- 7.腹部出现包块有可能是什么病症
- 8.如何自我检查肿瘤
- 9.疼痛应该积极就医
- 10.发胖有哪些危害

· 绝经了，不用焦虑

- 1.对月经的矛盾心理
- 2.绝经意味着什么
- 3.绝经前后有哪些表现
- 4.高度警惕绝经后再出血
- 5.为什么绝经后还会再出血
- 6.绝经后出血要做哪些检查
- 7.如何处理功能性子宫出血
- 8.对待出血应避免两种倾向
- 9.为什么有些人绝经后没有症状

郎大夫手记：应该注意营养

· 潮热是可以控制的

- 1.什么是恼人的潮热
 - 2.潮热发生的原因是什么
 - 3.学会控制潮热的袭击
- 雌激素是一把双刃剑
- 1.性格和社会因素影响更年期综合症的症状
 - 2.怎样治疗更年期综合征
 - 3.用于治疗更年期综合症的雌激素有哪些
 - 4.雌激素用法用量的调整
 - 5.使用雌激素要注意哪些问题
 - 6.雌激素对更年期女性有什么意义
 - 7.患有哪些疾病不能使用雌激素

· 调整好性生活也是一种能力

- 1.面对性过渡
- 2.更年期女性性能力是否下降
- 3.更年期性生活易出现哪些问题

郎大夫手记：要坚持运动

· 调整好性生活也是一种能力

揭秘妇产科

· 关于妇产科男医生

<<郎景和谈女性健康>>

- 1.我国有多少名妇产科男医生
 - 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
 - 3.哪些人做了妇产科的男医生
 - 4.我是怎样当上妇产科男医生的
 - 5.外科医生与烟、酒、咖啡、眼镜
 - 6.春和景明波澜不惊
 - 7.论妇产科男医生
- 谈谈医患关系
- 1.做手术，到底给不给红包
 - 2.给名人或领导做手术和给普通老百姓做手术一样吗
 - 3.我怎样决定切除不切除子宫
 - 4.接不接受病人送的礼物
 - 5.要不要和医生做朋友
 - 6.忆林巧稚大夫二三事

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
守望医魂——记北京协和医院妇产科郎景和教授

<<郎景和谈女性健康>>

章节摘录

女孩子发生急性腹痛时，不仅本人痛苦难忍，父母也为之焦急困惑，有时甚至不知道该去看哪个科，搞得手足无措。

女孩子的急性腹痛病种繁杂，症状多变，但常见的有：痛经、黄体破裂、卵巢囊肿扭转、急性肠炎、急性阑尾炎、尿路结石等，其中有妇科病，也有内、外科疾病。

根据疼痛发作的性质、伴随的症状以及其他有关情况，可大致判断“痛从何来”，以免贻误病情和治疗。

(1)痛经 这在女孩子是颇为多见的。

月经来潮前1天-2天即有全身不适，下腹胀坠或隐痛，月经来潮疼痛骤起，下腹正中呈现阵阵疼痛，或可牵涉腰背部，有时有恶心、呕吐，甚至面色苍白、出冷汗等。

但无论怎样疼痛，腹部总是软的，把手压在下腹部还会觉得好受一点。

痛经的特点当然与月经有极为密切的关系。

一般口服止痛片、消炎痛、萘普生、布洛芬，疼痛可得到缓解，“云消雾散”，不过下次月经来潮，痛经又周而复始。

但痛经只是“一过性”病症，随着年龄的增长，结婚生育，痛经可渐趋销匿，不必过多忧虑。

若痛经很重，还是以进行妇科检查为好，或能发现畸形、肿瘤等问题，不可自行服些止痛药了事。

(2)黄体破裂 女性的卵巢每月排卵一次，卵子排出后即有一黄体形成，黄体为一小囊，其内有少量出血。

有时黄体内的出血较多，以致使黄体破裂，继续向腹腔内出血，便引起了急性腹痛。

黄体破裂一般发生在月经周期的后半段。

如一个女孩子的月经是间隔28天，若月初来的月经，月中是排卵时期，黄体破裂发生则在后半月。

黄体破裂后会有突然发作的腹痛，部位在下腹的某一侧。

如果腹腔内出血较多，疼痛亦可扩展到整个下腹部。

肛门会有下坠感。

腹部有压痛，不敢用手按压，严重的会面色苍白、脉搏微弱。

病人并不发烧，也没有阴道出血。

黄体破裂有的可自行止血，但出血多的，病情可相当凶险，须施行剖腹手术，缝合卵巢破口。

所以，遇有上述情况不应心存侥幸，要入院观察，并要有接受手术的思想准备。

(3)卵巢囊肿扭转 这是一个并不少见的病症。

首先要知道青春期的女孩子也是可以长卵巢肿瘤的，有些卵巢肿瘤又易于在青春期发生，如卵巢皮样囊肿；其次，这种卵巢肿瘤可以发生一些并发症，主要是肿瘤蒂扭转，即肿瘤的根本蒂扭了劲。

一旦发生则引起相当剧烈的腹痛，仔细回忆，会找到诱发扭转的原因，如突然的体位变化、活动等。

疼痛在一侧，痛楚如绞，下腹紧张，不敢触碰。

因为女孩子很少做妇科检查，此病发作前可无任何感觉，扭转被认为是肿瘤的一次“自我暴露”。

扭转的肿瘤通常是中等大小(5厘米~10厘米)，太大与过小则不易活动扭转。

由于肿瘤扭转，疼痛甚者可引起休克，不可等闲视之。

妇科检查肿块不难摸到，若检查不清，超声波扫描可以显示肿瘤影像。

确诊后不应犹豫不决拖延时间，因为扭转时间过长，患侧卵巢则会因缺血、出血而坏死，不得不将其全部切除。

如能及时诊断处理，可以只将囊肿从卵巢上剥落出来，仍然保留正常卵巢组织，不至于把一侧卵巢全切除。

(4)急性肠炎 这是内科急性疾患。

往往是病从口入。

夏秋之季尤易发生。

恶心、呕吐、腹痛、腹泻是其主要症状，还可以有发烧、严重脱水等现象；口干、舌红、皮肤弹性消失，脉搏快而弱。

<<郎景和谈女性健康>>

不难看出，急性肠炎以消化道症状为其特征，与月经周期等无任何关系。

有少数痛经患者也可有轻的腹泻表现，但并无发烧等急性炎症病症，是不难区别的。

(5)急性阑尾炎 这是外科“急腹症”，颇为常见。

疼痛可先从上腹部正中开始，而后“转移”到右下腹部，常局限于此(正是阑尾之所在)。

有恶心、呕吐、便秘、腹泻和食欲不振，病人的右下腹有明显的压痛，腹壁很敏感、紧张，按压及松手后疼痛尤著。

病人发烧、脉快，与肠炎不同。

急性阑尾炎的疼痛部位很明确。

处理上则需要立即施行外科手术，如若拖延可造成阑尾穿孔，使病症复杂，又失去切除阑尾的机会。

右侧的卵巢黄体破裂、卵巢囊肿扭转有时与急性阑尾炎容易混淆，但这两者都没有急性炎症的表现，局部的症状也多不及急性阑尾炎那样显著，况且它们还有妇科疾患的历史和检查所见，如黄体破裂与月经周期的关系、卵巢囊肿的包块等则是急性阑尾炎所没有的。

(6)尿路结石 能引起急性腹痛的是膀胱结石、输尿管结石，即在膀胱或输尿管有“石子”。

膀胱结石可以引起排尿困难和排尿痛，还比较容易感染，发生膀胱炎。

输尿管是左右各有一条“下水管道”，如有结石，不仅可以使管道阻塞，引起肾积水，还由于输尿管痉挛性收缩——“力图将石子排除”，而发生非常剧烈的疼痛。

有时会与上述一些疾病相似，但尿路结石表现的是小便的症状，特别是尿中有红细胞，有时病人自己便可以发现有鲜红的“血尿”，这时便应该很快想到是尿路结石。

95%的结石可用X光检查发现，所以医生会让病人去拍X光片。

P20-23

<<郎景和谈女性健康>>

媒体关注与评论

他(郎景和)不但叫人感觉到无惧可亲,还有一种很内敛的力量,预备着在危难中给你以期望和能够兑现的光明;对于这样一位深谙生死和女性秘密的科学家,你断定自己将得到哲学和生命的启迪。

——毕淑敏

<<郎景和谈女性健康>>

编辑推荐

《郎景和谈女性健康》作者是我国著名的妇科专家。本书针对中国女性的生存状态，紧紧围绕妇科常见病的预防、癌症的早诊早治、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关乎女性健康的重要环节，介绍与此相关的医学知识和保健常识，具有人文医学的特点。

<<郎景和谈女性健康>>

名人推荐

他（郎景和）不但叫人感觉到无惧可亲，还有一种很内敛的力量，预备着在危难中给你以期望和能够兑现的光明：对于这样一位深谙生死和女性秘密的科学家，你断定自己将得到哲学和生命的启迪。
——毕淑敏

<<郎景和谈女性健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>