

一、女性的生殖系统——身体里的秘密花园

女性的生殖系统可分为内部生殖器官（包括子宫、卵巢、输卵管、阴道）和外部生殖器官。

子宫就像一个倒放的、被压扁的葫芦。子宫大小和年龄及生育状态有关，正常成年女性的子宫和一个小鸭梨差不多。子宫里面的空腔叫子宫腔。子宫腔表面的黏膜，叫子宫内膜。怀孕时它就是胎儿生长的温室。

输卵管是一对细长而弯曲的管，象牛角一样从子宫底两侧伸展出去。每条输卵管长 8-15cm。

卵巢呈扁平的椭圆形，左右各一个。卵巢的大小与年龄和产卵期有关，成年女性每侧的卵巢相当于本人的拇指头大小。卵子就像一粒粒种子埋藏在这块“土壤”中。

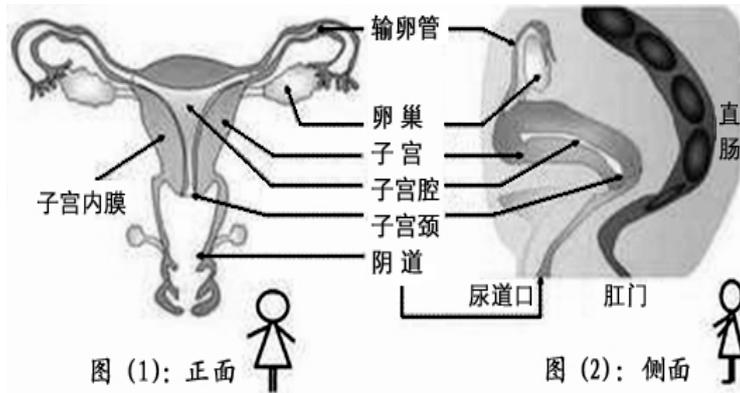
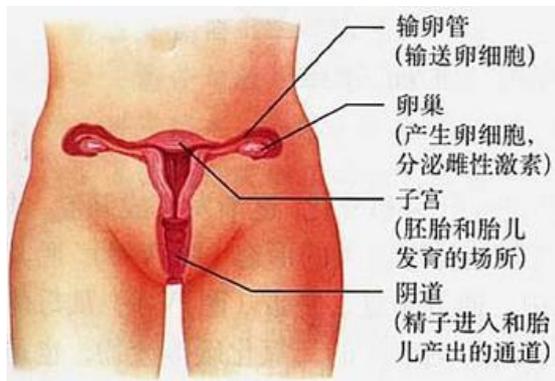


图 (1): 正面

图 (2): 侧面



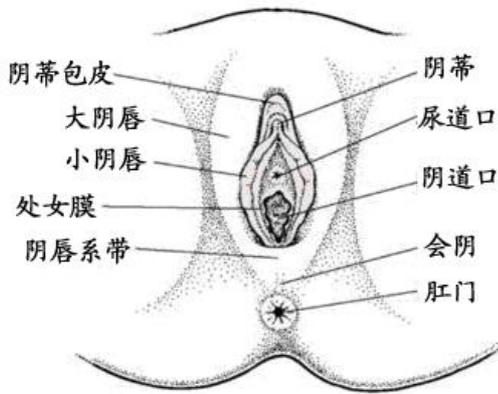
阴道在身体内的一端与子宫颈相连，它是从外部进入这个秘密花园的第一道屏障。阴道为酸性环境，有自洁作用。在盆腔里面还有其他重要的脏器与阴道相邻，阴道前面是膀胱，后面是直肠。阴道口的位置在尿道口与肛门之间。

盆腔是由骨盆和其他组织共同围成的空腔，本身不属于生殖系统，但女性的内部生殖器官都位于盆腔内，要靠骨盆的肌肉和韧带把它们固定在正常的位置，并且保持一定的活动度。

除了上面讲述的内部生殖器官以外，还有外部生殖器官（见下图）。

- 阴阜：富含皮下脂肪并长有阴毛的女性外生殖器的表面部分。
- 阴蒂：阴蒂很小，状如花蕾，是女性生殖器中最敏感的部分。
- 大阴唇：富含皮下脂肪，保护内部器官。
- 小阴唇：是敏感区，性交时增大，颜色变深。
- 处女膜：位于阴道口内部的一层薄膜。

女性外生殖器官



你知道吗？

- ⊗ 处女膜并不一定在第一次性交时才出血；也可能因劳动或其他活动而拉伤或破裂，引起少量出血。处女膜因人而异，有的女性根本没有处女膜。
- ⊗ 外阴部有尿道口、阴道口、肛门，分别排出尿液、阴道分泌物、大便，容易互相影响。因潮湿、温暖，细菌易繁殖，要注意保持清洁。
- ⊗ 清洁外阴部或如厕时，要遵循从前向后的方向擦拭，以免被肛门附近的细菌感染。

预防生殖系统的疾病发生，平时就要养成良好的生活习惯。看看下面这些习惯，你都做对了吗？



好习惯

1. 平时多喝温开水。
2. 穿干爽的棉质内裤，勤换内衣裤。
3. 洗澡用淋浴方式，条件不允许时，用盆浴也要“一人一盆一中”。
4. 用中性、弱酸性或不含皂质的女性清洁用品。
5. 性行为前，两人都将阴部洗干净并且多喝些水，性行为前后排尿。
6. 便前洗手。



坏习惯

1. 常穿紧身牛仔裤、皮裤、裤裙。
2. 常喝冷饮。
3. 冲冷水澡。
4. 久坐不动。
5. 常用有香味、有颜色的卫生纸、卫生棉、护垫。
6. 用清水或消毒药水灌洗阴道。

三、女性的“四期”保健

女性的“四期”是指女性的经期、孕期、产褥期和哺乳期。做好女性的“四期”保健，不仅关系到女性自身的健康，也关系到下一代的健康。



经期

女性在月经期机体抵抗力明显下降。在此期间应注意保暖，避免受寒；注意休息，不能过度疲劳；应避免过重的体力劳动或剧烈运动；应避免过性生活；不要盆浴；洗澡不要用冷水；不能游泳；少吃凉性、辛辣的食品。

孕期

怀孕后，生活起居要有规律；衣着要宽松；适当参加劳动，但应避免重体力劳动以及震动大、噪音强或接触有毒有害物质的劳动；怀孕的头三个月和后三个月要尽量避免房事，以免引起流产或早产；定期到医院做产前检查。

产褥期

产褥期俗称“坐月子”，产妇因分娩使体力大损，产后合理调养尤为重要。首先要休息好，保证足够的睡眠时间，不要过早参加劳动。其次要加强营养，吃清淡易于消化和富有营养的食物，以利于体力恢复和乳汁分泌。不吃生冷、肥腻、辛辣等刺激性食物，以免伤及脾胃。室内应保持安静和清洁，空气要流通，但不可当风而卧。保持精神愉快，切忌情感刺激。

哺乳期

母乳喂养既有利于婴儿发育，又有利于产妇身体康复。产后半小时内即可开奶，保证母婴同室，按需哺乳。哺乳前要先洗手，然后用清水清洁乳头和乳晕。哺乳结束后挤出少许乳汁涂在乳头上，让乳头暴露在空气中自然晾干。哺乳时应两个乳房轮流喂养，让婴儿吸完一侧乳房后再吸另一侧。乳汁过多不能吸空时，应将余乳充分挤去。哺乳期内虽无月经来潮，但仍有可能怀孕，应做好避孕措施。

资料来源：
www.szftfybj.com

四、月经与月经周期

月经是女性的重要特征，昭示了性生理的成熟，但也带来大大小小的烦恼：每个月都有不方便的几天，甚至疼痛，心情烦躁。如果它不按时、量过多或过少，就更让人担心了。真是来也麻烦，不来也麻烦啊。常有女性感叹：要是没有月经这个麻烦，日子会好过得多。是这样吗？

什么是月经？

女性进入青春期后，由于激素的作用，卵巢内的卵子每个月都会成熟一次。如果没有和精子相遇，激素水平发生变化，子宫壁的内膜层萎缩脱落，粘膜上的微小毛细血管破裂流血，二者与宫颈粘液及阴道上皮细胞等一起从阴道排出体外。这种每月一次的有规律出血现象就是月经。

月经初潮，即第一次来月经的年龄，一般在 12-14 岁间。如超过 18 岁还没有来月经，就要做检查了。绝经的年龄在 45-55 岁间。

正常的月经应是什么样的？

月经周期 从月经来潮的第一天，到下次月经来潮的第一天，为一个月经周期。月经周期是因人而异的，正常情况下月经周期大约是 21~36 天不等，平均周期是 28 天。月经的持续时间一般为 3~7 天。

月经血量 正常的月经血量为 30~50 毫升，每次月经来潮的第二、三天最多，以后逐渐减少。月经血的特点是不凝固，呈暗红色。

善待你的好朋友

月经，又称“倒霉”、“大姨妈”，为什么会有这样的绰号？因为很多人觉得它是坏事，又不好意思说出口。

要知道，规律月经的建立是女性成熟的重要标志之一。它能帮助我们推算怀孕和避孕的最佳时机，还能帮助我们预知一些早期疾病。定期的失血和造血，能锻炼女性的造血和循环系统。女性的造血功能因而比男性强大。

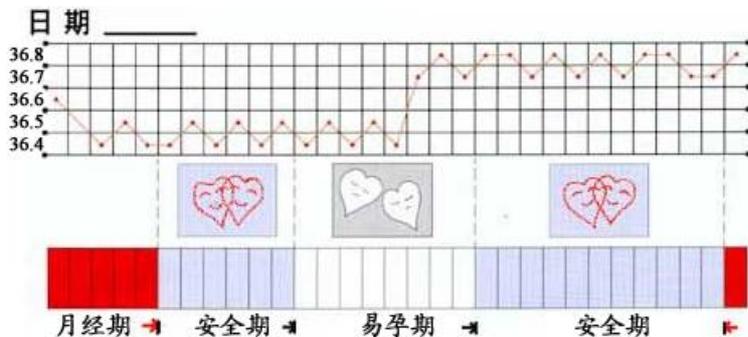
因此，它是每个女性的好朋友。好朋友来的时候，一定要善待它哟。

提示：如果月经周期改变：短于 21 天；或延迟超过 39 天；或经期时间超过 7 天，并且改变持续两个月经周期以上，就应注意是否月经不调。如果月经血量少于 20 毫升，为月经过少，多于 80 毫升为月经过多。

怎样推算排卵期和安全期？

• 排卵期

正常情况下卵巢每个月排卵一次，排卵的时间就在月经周期的中间。如果月经周期是 28 天，那么排卵的日子应该就在下次月经来潮之前的第 14 天。一般将排卵日的前 5 天和后 4 天，连同排卵日在内共 10 天称为排卵期，在这时受孕，怀孕的几率会大大增加。所以又叫“易孕期”。



• 安全期

顾名思义，安全期指月经周期中除去排卵期 and 月经期的其它时间。这时同房比较“安全”。安全期避孕是一种自然避孕的方法，但并不绝对安全。常见的推算方法有日历法、基础体温法、阴道分泌物形状变化的观察法。这几种办法结合使用，会更准确（左图就是以日期和基础体温值为参照标准）。

五、谈谈情，说说性——心理变化

面对异性，或者会热情、兴奋，自觉或不自觉地向对方自我表现一下，或者会慌乱、羞怯、不知所措——又好奇，又戒备，这或许是大多数朋友的心理。如何来谈情、说性？怎样的方式才既能享受情感甜蜜，又能保护自己？

女孩的迷惘：要说拒绝不容易

想一想：我应该答应男友的性要求吗？

——如果一个女孩已经拒绝了男友两次，你认为她还要继续坚持自己的想法吗？——

性的基本原则：自愿

安全

愉悦



我们的浪漫曲

想一想：我为什么要和他在一起？

- 感情——我喜欢他
- 生活——他让我有开心、受尊重的感觉
- 工作——男性有不同于女性的为人处事方式，这让我有所成长

——朋友选择了被呵护的浪漫，你的选择呢？——



感情的基本原则：

受尊重、公平的前提，
让人愉悦。

六、可能的选择：生？还是不生？

情情爱爱有甜蜜，也有困扰，包括接下来的这个问题——男女性接触可能产生的结果（不论未婚、已婚），“造出了一个人”。许多事情都应当及早考虑，双方共同讨论，并有所准备：现在要采取避孕措施吗？我怎么知道我怀孕了？要是怀孕了怎么办？我想不想现在生孩子？……这些方面的知识，我们能从很多途径了解到，比如电视、杂志、书籍、生理知识课、网络、以及这本小册子。但是，生还是不生，选择在于你自己。

怀孕后，你可能会面临——

如果你未婚

1. **社会的压力：**同事会怎么看我？朋友支持我吗？父母能否接受？我的男友/性伴侣能与我一起承担怀孕的后果吗？另外，国家法律规定，未婚怀孕、生育的女工不能享受流产假、产假、哺乳假以及这些时间内的工资。
2. **自己的情况：**我能否承受别人异样的眼光？我还希望继续工作下去吗？我是否打算求学、学技术？我有经济能力来承受吗？我能把孩子抚养好吗？

如果你已婚

1. 经济问题解决了吗？
2. 身体做好了准备吗？
3. 我是否知道怎样抚育孩子？

我的选择：我准备好了吗？

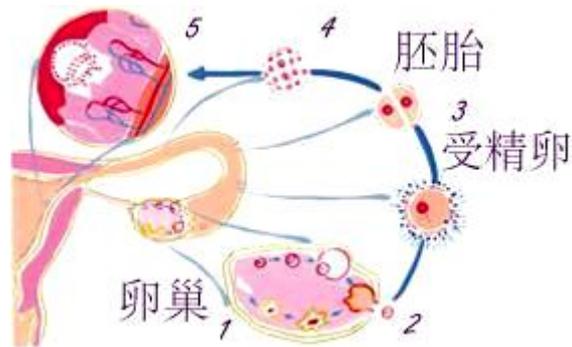
	我打算怀孕吗？	是否做好了避孕措施？	我能承受流产的痛苦吗？	是否已做好养育孩子的准备？
已婚				
未婚				

七、受孕和妊娠期

受孕（或受精）简单地说就是精子和卵子的结合。

受孕的过程

- 一、男性每次射出的精液中含有数亿个精子，但是大部分精子在奋力游向卵子的过程中失去活力或死亡，只有极少数精子能够克服重重阻力到达输卵管，而最长也只有 3 天的寿命。
- 二、成熟的卵子排出后 24 小时内，如果在输卵管中遇到精子，卵子就会被一群精子包围，但其中只有一个精子能钻入卵子内。受精后的卵子为受精卵。
- 三、受精卵在输卵管内一边发育，一边逐渐向子宫腔移动，大约在受精后 7-8 天，即可到达子宫腔植入到子宫内膜里，并不断地吸取营养逐渐发育成熟的胎儿。



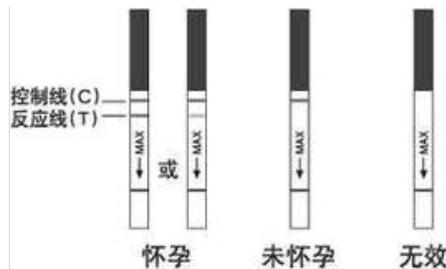
如何验孕

- (一) 尿杯收集——早晨起床后的第一次尿液（中段，约 5 毫升）
- (二) 打开铝铂取出试纸
- (三) 将试纸垂直浸入尿液，勿超过最高线
- (四) 3~5 分钟后判读结果（勿超过 10 分钟以后才判读！）



验孕结果判读方法

- 1、正确使用时，尿液会因毛细作用，吸到试纸顶端，并立即出现一条对比线（淡粉红色）。
- 2、未怀孕：仅上端对比线出现。
- 3、已怀孕：除上端对比线外，下端亦出现另一条测试线（淡粉红色）。
- 4、测试无效：对比线及测试线均无出现，表示此次测试无效，应另作测试。



如何推算预产期

由于每一位孕妇都难以准确地判断受孕的时间，所以通常就以末次月经的第一天起计算预产期，其整个孕期共为 280 天，10 个妊娠月（每个妊娠月以 28 天计，10 个妊娠月即 40 周）。

预产期日期：	月份	最后月经月份 +9（或-3）
	日期	最后月经的第一天日期 +7

——例如：最后一次月经来临的日期为 1 月 15 日，则月份 1 加 9 等于 10，日期 15 加上 7 等于 22，预产期即为 10 月 22 日。

以上预产期的算法与实际的分娩日期通常相差 1~2 周。若平时月经周期长短变化较大者，预产期可以相差更多。所推算的日期是一个大概数，凡是在预产期内前后 2 周以内分娩的都是正常的。

怀孕的早期征兆

- 月经停止
- 乳房胀痛
- 恶心反胃，有时有呕吐
- 尿频
- 感觉疲劳



孕期检查时间备忘

- (一) 停经 8~12 周之内到医院检查，以确定妊娠。
- (二) 妊娠 18 周~20 周检查一次。
- (三) 妊娠 28 周以前每四周检查一次
- (四) 妊娠 28 周以后每二周检查一次
- (五) 妊娠 36 周以后每周检查一次。

因为孕期检查对保证孕妇和胎儿健康有着非常重要的作用。孕期检查时间近年来不断加强。如果发现异常情况，需缩短检查时间，增加检查次数。

妊娠期用药禁忌

一般认为中药比较安全，但某些中药具有损害胎元（指母体中培育胎儿生长发育的元气，俗称“胎气”）。以致堕胎的副作用。根据药物对于胎元损害程度的不同，一般可分为慎用与禁用两大类。

慎用的药物（具有通经去瘀，行气破滞及辛热滑利的作用）：如桃仁、红花、牛膝，大黄、枳实，附子、肉桂、干姜，木通、冬葵子、瞿麦等。

禁用的药物是指毒性较强或药性猛烈的药物：如巴豆、牵牛、大戟、商陆、麝香、三棱、莪术、水蛭、斑蝥、雄黄、砒霜等。

有些药物，如激素、某些抗生素、止吐药、抗癌药、安眠药、抗组织胺药、抗癌药、咖啡因、吗啡、类固醇、利尿剂等，都会对生殖细胞产生一定程度的影响。

长时间服用某种药物的妻子、丈夫都需经医生指导，才能确定受孕时间。妊娠期女性服用药物都要经专业医生指导。



八、避孕——知识大考验

当然，或许你目前还不想生孩子，会采取这样那样的避孕措施。那么，以下的信息就能让你了解怎样的避孕方法对你更合适。

√ 代表正确答案，× 代表错误答案，你答对几题呢？

1. 使用安全套，不仅可以避孕，还可以防止性病传染。
2. 安全套只能到商店才买得到。
3. 拿出安全套后，要先分辨它的正反面，以免戴错。
4. 女性避孕药只要在将要发生性行为的前一天吃就可以了。

(答案：1. √ 2. × 3. √ 4. ×)

中国 88% 受访的年轻人对避孕问题不了解或者困惑；45% 的受访者曾在需要避孕时找不到正确的避孕方法；全球 79% 受访者认为口服避孕药是有效的避孕方法，中国仅 50%。

—2011 年世界避孕日 (WCD) 数据



未婚人群避孕失败原因

免费避孕药具哪里有？

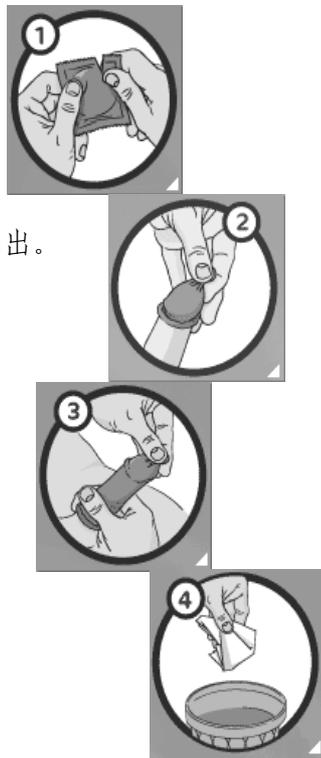
可查询街道或社区的计划生育部门，是否提供免费或者低廉的避孕药具。有些计划生育部门会要求出示户籍地计生证或者暂住证。

避孕方式	优点	缺点	失败率*
避孕套	可预防艾滋病及其他性病； 使用方便； 不是药物，感觉比较安全	使用舒适度差； 使用不当易致避孕失败； 可能引起橡胶过敏及妇科炎症	女用：5-21% 男用：2-12%
体外排精	对身体没有副作用； 最经济的办法	极需男方的自我控制；男方射精之前，流出的分泌物中已含有少量精子，其数量已足以令女性怀孕，避孕失败的机会比较大	无法统计
紧急避孕药	是在无保护性生活后，或觉察到避孕措施失败（避孕套破裂、滑落、漏服避孕药等）后能采用的唯一“紧急补救”措施	严重影响女性月经周期，造成内分泌紊乱，对女性身体造成极大伤害； 易避孕失败导致宫外孕	无法统计
常规口服避孕药	安全有效、避孕成功率高； 不影响性生活质量；不影响生育； 降低妇科肿瘤发生率； 调节月经周期，缓解痛经，减少盆腔炎等	药物的副作用，如体重增加、色素沉着、月经不调、乳房胀痛等，服药初期少数人会出现类早孕反应	0.1-10%
宫内节育器	长效安全，可连续使用3-5年以上； 不影响性生活；取出即可恢复生育能力； 对内分泌系统无明显影响；不影响哺乳	可能会引起经血增加、子宫感染	0.4-2.5%
结扎术	一劳永逸，不影响健康及性能力	需要手术，不容易恢复生育力	女性：0.1-0.4% 男性：<0.1%
安全期避孕法	对身体没有副作用 (有关安全期的介绍，见本册子第5页)	失败的可能性很大，尤其对于月经周期不稳定的女性，这种方法几乎是无效的； 每月会有很长一段时间无法进行性生活	2-30%

*来源：国际计划生育联合会

※ 避孕套的正确使用法 ※

- 1、每次过性生活时使用一只新的、未过有效期的避孕套。
- 2、小心地打开包装，注意指甲，不要撕破避孕套，不要使用已损坏或过期的避孕套。
- 3、在往阴茎上戴之前，不要事先展开它。只要用手将避孕套顶端小囊内的空气挤出。
- 4、在展开避孕套直至阴茎根部时，仍继续捏紧避孕套尖端的小囊。
- 5、先戴好避孕套，才可让阴茎接触女性的阴道。
- 6、在射精之后，当阴茎尚处于勃起状态时，捏紧它的根部，小心地将阴茎从阴道中抽出。
- 7、轻轻地取下避孕套，注意不要让精液漏出。



男方不想使用避孕套？

★ 动之以情：

- ① 你要是真的爱我，就会为我戴套子。
- ② 用避孕套才是成熟负责的表现。
- ③ 为了保护你，我觉得必须要用套子。
- ④ 不是不相信你，是不相信病毒。

★ 恐惧诉求：

- ① 我一想到艾滋病/性病，就觉得非戴不可。
- ② 对不起，如果你不用套子，我就没办法做。
- ③ 艾滋病、梅毒都有检验的空窗期，在能够确认安全前，还是戴吧。

★ 高潮加分：

- ① 戴安全套做爱做的事，可以增加持久性。
- ② 戴安全套会有较长的高潮。

(图片来源: 保健指南网)

九、人工流产——不得已的选择

世界卫生组织（WHO）2003 年的一份报告显示：

- 1 全球每年约有 4-5 千万例的非意愿妊娠人工流产，占妊娠总数的 26%；
- 1 其中，每年不安全流产约有 2000 万例，造成死亡约 67000 例，占孕产妇死亡总数的 13%；并导致成千上万的妇女伤残（包括不孕）；
- 1 全球每年每千名育龄女性中，约有 35 位进行人工流产。



人工流产的方式及主要危害

方式	分类	图示	适用人群	主要危害
手术 流产	负压吸引术		怀孕 10 周以内	1. 影响将来的生育。特别是短期内多次人工流产，容易引起输卵管炎、宫颈和宫腔粘连、闭经等，造成继发性不孕，习惯性流产，胎儿早产率偏高等 2. 术中出血量多，严重者可能会因此死亡
	钳刮术（俗称“刮宫”）		怀孕 11-14 周	1. 术后感染 2. 子宫穿孔，如果不能及早发现和治疗，会危及生命
药物 流产			怀孕 49 天以内	1. 若失败需再行清宫手术 2. 出血时间长、量多，平均半个月左右；易引起月经失调 3. 自己服用可能失败或不完全流产，引发大失血等严重后果

揭秘“无痛人流”

n 无痛人流：是指在手术开始前给予麻醉剂（多为异丙酚）静脉注射，待病人意识状态丧失后进行手术，因此在手术过程中会减少痛苦。

n 正是抓住了女性怕疼的心理，“无痛人流”广告往往避重就轻，误导人们。让我们对这些常见的“甜言蜜语”一一进行揭秘吧

人工流产对女性健康的损害很大。它是避孕失败的一种补救措施，在意外妊娠的早期，人为地终止妊娠。它是不得已而采取的，不能作为一种节育的方法。因此，请一定要切实有效地避孕，防止意外怀孕。

本章节参考：谭丽平 2009
中华妇产科年度论坛

有了无痛人流，就不怕意外怀孕了

错！ 无痛 ≠ 无风险

无痛人流只不过是在人工流产的手术过程中施行了麻醉，减少了手术当时的痛苦，但手术就是手术！身体受伤害的程度和危险丝毫不减。除了上页表中列举的人流手术本身的风险外，还增加了麻醉的风险。绝不能作为一种避孕的方法。

无痛人流在睡梦中进行，不知不觉、没有伤害

错！ 意识丧失 ≠ 睡眠

使用麻醉药都是有风险的，有的人会出现呼吸抑制，甚至发生呼吸暂停。有的麻醉药还会使病人产生幻觉。麻醉不良反应还时有发生，尤其是血液循环受抑制以及药物过敏的病人。

无痛人流是小手术，在哪儿做都一样

错！ 无痛 ≠ 无专业要求

必须是专业的麻醉师实施麻醉，术中必须有监护，同时必须配备用于呼吸、循环、抗过敏的急救药物与设备。而很多私人诊所或小医院并不具备这些条件。

十、乳腺癌——女性肿瘤的头号杀手

2010年中国人口协会发布的《中国乳腺疾病调查报告》显示：

- 2 我国每年有 **20 多万** 妇女患乳腺癌。
- 2 全球每年平均约有 **130 万人** 新患乳腺癌。
- 2 我国城市中乳腺癌的死亡率增长了 **39%**，乳腺癌已成为对妇女健康威胁最大的疾病，乳腺癌发病率位居大城市女性肿瘤的**第一位**。



为什么要重视乳房的自我检查

- ❑ 乳腺病变是可以通过自我检查而及早发现的。
- ❑ 早期乳腺癌的唯一表现可能就是一个小肿块或几粒增大的淋巴结。
- ❑ 乳腺癌在早期通常并不会觉得疼痛。

乳房自检的最佳时间

- ❑ 乳房检查的最佳时间通常是月经来潮后第9~11天。
- ❑ 绝经期妇女可选择每月的固定日期。

女性朋友在乳腺自查时，如发现异常，应及时就医。

“早期发现、早期诊断、早期治疗”的原则要谨记在心。

乳腺癌十大高危人群：

1. 月经初潮早于12岁，闭经晚于50岁
2. 超过40岁未育未哺乳者
3. 有乳腺炎、乳腺增生的病史
4. 乳腺多次接受放射线照射者
5. 做过多次人流的
6. 肥胖者
7. 长期饮酒、吸烟
8. 生活不规律、心情长期抑郁
9. 有乳腺癌家族史
10. 高热量及高脂肪的饮食习惯或长期服用含雌激素的食品、药品、保健品

美国健康协会提倡从 20 岁开始每月进行乳房自检，每年到医院检查一次。

乳房检查三步曲 “一看二摸三挤压”

Ø “一看”

面对镜子做自然站立、双手叉腰及双臂上举等动作(图 1-3)



图 1



图 2



图 3

仔细观察两侧乳房的外形、皮肤及乳头有无异常(图 4)。

乳房体检：目测



图 4

Ø “二摸”



图 1

触摸检查顺序示意图

- 用手指的末端掌面慢慢平移，按顺序轻摸乳房，不要漏掉任何区域，要特别注意乳腺外上部分和腋窝



图 2



图 3

1. 摸乳房：单臂上举，用另侧手指的指腹轻压乳房，分别用图示方式检查(图 1)。按由 1 往 5 的方向，逐渐打圈覆盖包括 6 的全部乳房范围(图 2)。尤其注意检查乳房外上象限，乳腺的问题多半出现在这里(图 3)。
2. 摸腋下：除了乳房，还要摸两侧腋下有没有淋巴结肿大。
3. 摸左侧锁骨上的位置，有没有淋巴结肿大。这个地方很多人都会忽视。

○ “三挤压”



象挤奶一样从外向中间挤，最后以大拇指和食指挤压乳头，注意有无异常分泌物。

乳腺自我检查应注意：触诊时手法要正确——手掌平伸，四指并拢，用最敏感的食指、中指、无名指的末端指腹平移触摸，滑动；或用中指固定，其他两指触按。切不可用手抓捏乳房，否则易于将肿块与正常腺体混淆，出现错误判断，忧心忡忡增加心理负担。

挑选适合的自检方式

- **对镜自照：**
最适合用目测的方式。
- **平卧触摸：**
适合体形肥胖、乳房丰满的人群。
- **淋浴检查：**
有水的润滑，最容易触诊的方式。

乳腺癌的八个前兆

- 1、两侧乳房不对称；乳头回缩，乳房皮肤呈桔皮样改变；
- 2、乳房有肿块、乳头异常分泌物尤其是血性分泌物；
- 3、乳头或乳晕处出现表皮糜烂、湿疹样改变；
- 4、乳房缩小，乳头位置回缩；
- 5、乳房显著增大、红肿，变化进展较快；
- 6、腋窝、锁骨上淋巴结肿大，有时可感到腋窝内有物体挤压感；
- 7、不明原因的骨痛、腰痛、腹胀、上腹气块、贫血和消瘦等
- 8、乳房局部溃疡或疼痛。

预防乳腺癌

- 戒烟戒酒；适量运动；生育不宜太晚。
- 定时、定量进食，不要暴饮暴食、偏食。
- 多吃富含维生素 A、C 的蔬菜和水果。
- 少吃精米、精面，多吃粗粮、玉米、豆类等杂粮。
- 低脂肪饮食。少吃盐腌、烟熏、火烤、烤糊焦化、变质食物。

乳腺癌的辅助检查

乳腺增生会发展成乳腺癌吗？

目前公认乳腺钼靶 X 线摄影检查和 B 超检查在临床上最为常用且最有效。

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病。它不是炎症或肿瘤，而是乳腺小叶不能正常增生和复旧，结构发生异常。多发于 30-50 岁女性，发病高峰为 35-40 岁。表现为经前期的乳房胀痛或刺痛、乳房肿块、乳头溢液。乳腺增生有多种类型，只有小部分类型如囊性增生可能会发展成乳腺癌。

十一、宫颈癌

- ⊗ 由高危型人乳头瘤病毒（HPV）持续感染引起的、最常见、死亡率居第2位的女性生殖系统恶性肿瘤。
- ⊗ 是目前中唯一的一种病因明确的妇科恶性肿瘤。

宫颈癌的早期表现

1. 阴道不正常出血：最常见的是接触性出血，即性生活后或妇科检查后因接触宫颈而出血。绝经期妇女有不正常的阴道出血。
2. 白带增多：白色或血性，稀薄如水样或米泔水状，或有腥臭等异味。
3. 年轻患者可表现为经期延长、周期缩短等。

宫颈涂片细胞学检查

——最简单有效的筛选法

这种检查非常简单、无痛且准确性高，检查的过程只要3分钟左右。

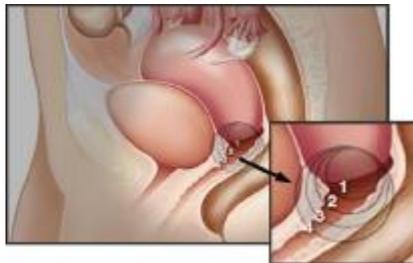
轻轻地在女性的阴道及子宫颈口采取一些分泌物，抹在玻璃片上。在实验室经过染色后，放置在显微镜下观察这些细胞是否有病变。可以早期发现肿瘤。

30 岁以上的妇女，建议每年定期做这项检查。

宫颈癌的预防

1. 提倡晚婚、少育。
2. 性生活要适度。性伴侣过多、性生活过频都会诱发宫颈癌。
3. 防治宫颈糜烂、息肉、等宫颈炎性疾病。

宫
颈
癌
临
床
分
期



- 0 期：表明癌细胞只存于子宫颈上皮内；
I 期：仅限于子宫颈（不考虑子宫体是否受侵）；
II 期：肿瘤已超出宫颈，还未到达阴道的下三分之一，未浸润盆腔壁；
III 期：扩散超过阴道下部三分之一或浸润至盆腔壁，或已影响肾功能；
IV 期：已扩散至膀胱、直肠或其他部位。

十二、与性接触有关的疾病

男、女的生殖构造，就像身体的其他器官一样，可能会产生疾病。性伴侣的其中一方如果感染传染疾病，也会在性生活的过程中，将细菌、病毒传播给对方。重视安全的性生活，亲密关系才不会带来恼人的负担。

（一）预防艾滋病——严格来说艾滋病不完全属于性病，但艾滋病可以通过性接触而传染。（详见“关爱生命 预防艾滋”宣传单）



（二）性病常见的症状

性病，是由性接触而传播的传染病。

性病可由病毒、细菌和寄生虫引起。由病毒引起的性病有生殖器疣、生殖器疱疹等。由细菌引起的性病有淋病和梅毒等。疥疮、滴虫病和阴虱是由寄生虫引起的性病。

性病 的 各 种 症 状

1. 尿频、尿急、尿痛——可见于淋病、非淋菌性尿道炎、前列腺炎。
2. 尿道口脓性 / 清稀分泌物——可见于淋病、由衣原体或支原体感染引起的非淋菌性尿道炎。
3. 阴部赘生物——可见于尖锐湿疣、传染性软疣、阴部良性肿瘤等。
4. 外阴溃疡——可见于阴部疱疹、梅毒、淋病、软下疳、第四性病、第五性病、艾滋病、固定红斑型药疹等。
5. 生殖器脓疱——可见于淋病、阴部疱疹、疥疮。
6. 腹股沟淋巴结肿大——可见于梅毒、软性下疳、腹股沟肉芽肿、性病淋巴肉芽肿、艾滋病等。
7. 周身皮疹——可见于梅毒。
8. 外阴部瘙痒——可见于阴虱、疥疮。
9. 白带恶臭——可见于滴虫性阴道炎、淋病、霉菌性阴道炎等。
10. 生殖器疼痛——可见于淋病、阴部疱疹、非淋菌性尿道炎。

性病的传染渠道有三种



直接传染：性接触或类似性行为所导致的传染，占 90%。另外，乙肝病毒亦能通过性接触传染。

间接传染：共用了被性病病人污染的衣物、被褥、浴盆、毛巾等非性关系而传染。

母婴传染和血液传染：得了性病的孕妇在怀孕及生产过程中，通过胚盘和产道传染给胎儿或新生儿，如先天梅毒、新生儿淋病性结膜炎。吸毒者共用注射针头，会将病菌带入血液；输入被污染的血液，也会得病。

性病的预防措施

- 1、了解性伴侣的健康状况，防止与感染性病者发生性关系。
- 2、性生活时采取防护措施，使用安全套。
- 3、不与他人共用毛巾、牙刷、衣物等，尤其应避免共用剃须刀、注射针头。
- 4、遵从健康的生活方式，注意生殖器官的清洁卫生，尽量淋浴而不用盆浴。

多数性病只要及早发现、及时治疗，是可以治好的。所以，一旦怀疑患上性病，应该去专业的医院就诊，避免变为慢性病或留下后遗症。

十三、生殖健康自我检测

需要做妇科检查的七类表现

1. 白带异常：正常情况下，妇女有少量稀薄透明或乳白色白带，如果白带变成黄色、洗肉水样、豆渣样、浓性或带血、有异味者，均属异常。
2. 月经异常：闭经和月经失调都会表现为月经周期和经血量发生改变。闭经指女子 18 岁尚无月经来潮或平时按月来潮，突然停经者。月经失调指月经周期短于 20 天或超过 40 天、经量过多或过少者、或呈现阴道不规律出血，包括经血淋漓不断或性交出血者。
3. 下腹部包块：下腹部正中或两侧下腹部出现包块，可能是子宫或卵巢疾病所致。
4. 下腹部疼痛：下腹部隐痛或突发的剧烈疼痛等，应考虑某种妇科的重症、急症，如宫外孕、流产、卵巢囊肿蒂扭转（供应卵巢囊肿的血管发生扭曲）等。
5. 性生活困难或疼痛：此种情况可能由先天性无阴道、处女膜异常引起或阴道炎、子宫内膜异位症等引起。
6. 外阴阴道异常：阴道内脱外出、外阴部赘生物、外阴部白斑、瘙痒等。
7. 不孕症：夫妻正常同房而未采取任何避孕，两年未孕者。

资料来源：<http://www.szftfybj.com>

指标 1：白带

白带是阴道所排出的分泌物，正常状态下为白色无臭。一般在生理期前后、排卵期及妊娠期分泌比较多。它是可以直接观察到的一个“指标”，平常应留意白带的形、色、是否有异味等。



可能出现的问题		如何预防
炎症性 白带	① 霉菌性白带：白带呈糊状或呈凝乳状。	(1) 洗澡时尽量使用淋浴，避免使用盆浴。 (2) 尽量保持阴部干燥，避免长期涉水、穿紧身衣裤或尼龙质料的内裤。宜穿棉质的内裤，以保持干燥。清洗内衣裤时可用开水或消毒液，并在阳光下曝晒。 (3) 避免长时期保持坐位姿势，适当运动以促使骨盆血液循环顺畅。
	② 滴虫性白带：由滴虫引起的白带，呈黄色，质地稀薄，有泡沫。	
	③ 盆腔炎性白带：质地粘稠，味腥臭呈黄色。	
非炎症性 白带	白带增多，常呈蛋清或清水样。	
异物性 白带	如宫内放置节育环，阴道安置子宫托，或产后、术后阴道遗留异物，以及异物误入阴道，均可刺激阴道，或发生炎症，引起大量黄脓性白带，其味腥臭，甚至白带中带有血丝。	
癌性白带	大多呈洗肉水样，其味恶臭，量多。	

指标 2：月经

可能出现的问题		如何预防
不规律出血	如果两次月经相隔不到 21 天，或超过 35 天，而且这种情况经常出现时，即月经不规律。如果在两次月经之间出现少量的出血，也是不正常出血。	(1) 清洁卫生：经期要保持外阴清洁，每晚用温开水擦洗外阴，不宜洗盆浴或坐浴，应以淋浴为好。卫生巾（纸）要柔软清洁。内裤要勤换、勤洗，以减轻血垢对外阴及大腿内侧的刺激，洗后开水烫一下，并在太阳下晒干。大便后要从前向后擦，以免脏物带入阴道，引起阴道炎或子宫发炎。
出血时间过长	如果每次月经出血持续十多天还不能完全停止，就是经期过长。长期如此可因流失血液太多，引起贫血，使得患者出现头晕、面色苍白、疲倦等症状。	(2) 经期照常工作、从事一般的体力劳动，可以促进盆腔的血液循环，减轻腰背酸痛及下腹不适。但应避免重体力劳动和剧烈运动，以免盆腔过度充血，引起月经过多、经期延长、腹痛腰酸等。 (3) 饮食宜清淡温和，易于消化，不可吃太多生冷食物（易引起痛经、经血过少、突然中断等）或辛辣食物（易引起经血量增多）。
出血过多、过少 （正常经血量见页 4）	经血过多，如经血可顺腿流下、频换卫生巾等状况。长期经血量多，会引起贫血；经血太少则可能是营养不良，严重者则可能是内分泌系统疾病所引起。	(4) 注意气候变化，特别要防止高温日晒、风寒雨淋，或涉水游泳，或用冷水洗脚，或久坐冷地等。 (5) 避免性行为：月经时，人体防御病菌的能力减弱。此时性交，将细菌带入，容易导致生殖器官发炎。

一、女性的生殖系统——身体里的秘密花园.....1
二、认识他的身体：男性生殖系统.....3
三、女性的“四期”保健.....4
四、月经与月经周期.....5
五、谈谈情，说说性——心理变化.....7
六、可能的选择：生？还是不生？.....8
七、受孕和妊娠期.....9
八、避孕——知识大考验.....12
九、人工流产——不得已的选择.....15
十、乳腺癌——女性肿瘤的头号杀手.....17
十一、宫颈癌.....20
十二、与性接触有关的疾病.....21
十三、生殖健康自我检测.....23



打工姐妹整日在尘埃弥漫的车间贡献青春，又要拖着疲累的身躯回到拥挤、卫生条件恶劣的宿舍，以孱弱的身躯，支撑珠三角经济的耀眼数据，却牺牲了自己宝贵的健康。

近年来外来女工生殖健康问题引发各界关注。广州市人口计生局对已婚女工的调查，发现高达 32% 的女工有生殖系统方面的疾病。

当生殖健康出现警告时，有些打工姐妹往往不好意思开口问，并可能错失抢救先机。因此，我们编写这本手册，希望能帮助姐妹们认识自己的身体，爱护自己的身体。

如想了解工作因素对女性生殖健康的危害，请参看另一本手册《工作因素与女性生殖健康》。

- ◆ 身体与健康是自己的，我的身体我做主。
- ◆ 生殖健康需要男女双方的共同努力