

A collection of items including a chessboard, medals, a compass, and glasses. The chessboard is in the top left corner, featuring a red and blue checkered pattern with several pieces. Below it are two medals: one with a red ribbon and a white star, and another with a blue ribbon and a white star. A compass is in the bottom left corner, and a pair of glasses is in the bottom center.

女性保健知识讲座

诸暨市中医院

周礼萍 主任医师



- 一、女性健康关注点
- 二、女性易患的常见病
- 三、女性最易患的肿瘤
- 四、如何顺利度过更年期
- 五、提倡健康的生活方式
- 六、进行健康的减肥与美容
- 七. 女人的十大保养
- 八、养生与进补
- 九、女性心理保健术
- 十、女性自我快乐要点



一、女性健康关注点

1、三个一

注意每一天——清洗外阴，更换内裤，毛巾、盆专人专用。

关注每个月——经期卫生，自查乳房。

重视每一年——妇检：早期发现宫颈癌。



2、三个慎重

慎做流产(药物流产) 易导致女性身心伤害，引起感染、盆腔炎、不孕症等。

慎做剖宫产：风险大，新生儿难适应，术后恢复慢。

慎服雌激素：有利有弊。

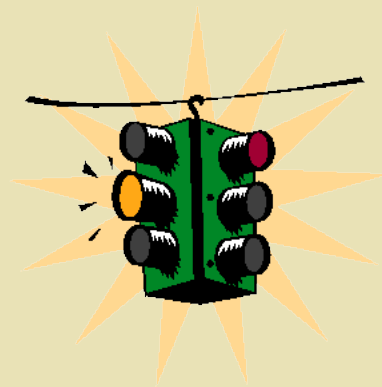
3、四个注意

(1)阴道出血, 阴道分泌物增多, 外阴瘙痒。

(2)腹痛, 腹部包块。

(3)乳房肿块, 乳头溢液。

(4)关注体重:





体重标准：

① 体重指数 = 体重 (Kg) \div 身高 (m)²

18~25为正常范围，20~23为理想标准

② 标准体重 (Kg) = 身高 (cm) - 105

③ 肥胖与消瘦的常见原因



二、女性最易患的疾病

1、职业女性多心病——对自己缺乏自信，年龄恐慌症，心理疲劳，寂寞无助。

对策：加强学习，锻炼身体，树立信心。

2、**偏头痛**——头痛剧烈，伴恶心呕吐，对光声味敏感。

对策：稳定情绪，起居有常，避免诱发因素。





3、颈项背部疼痛

职业病、睡眠姿势坐势不当、缺乏运动、缺钙。


对策：选择正确坐、行、卧姿势，合适床垫，锻炼，补钙。



4、慢性疲劳综合症——亚健康状态——乏力失眠，易疲劳，食欲差，抵抗力差，易感冒，易激动。

对策：心理、睡眠、饮食、情绪，运动调节。





5、乳房疾病——乳癌、乳腺炎、
乳腺小叶增生，乳腺囊肿、乳腺纤维
瘤等。

对策：调节情绪、饮食、不盲目
进补，定期检查，合理佩戴胸罩。





6、子宫肌瘤：

是女性生殖器官中最常见的肿瘤，
好发年龄30—50岁中年妇女。

确诊：B超诊断。

手术指征：肌瘤 $>5\text{cm}$ 或子宫 >3
个月妊娠大小。



7、卵巢疾病：

卵巢囊肿、卵巢畸胎瘤、
卵巢癌。

诊断： B超， 癌胚抗原CA125




三、女性易患的肿瘤：

1、乳癌：好发年龄40—60岁妇女，25年来发病率上升51%，乳房出现肿块，质地较硬，表面不光滑，乳头内陷，乳头出现血性溢液，皮肤呈桔皮样改变，腋下淋巴结肿大。



2、卵巢癌：占妇科恶性肿瘤的23%—27%，死亡率为第一位，多发生在绝经前，卵巢深藏在盆腔内，早期不易发现。

3、宫颈癌：阴道出血（接触后出血），阴道排液，晚期可出现肛门坠胀，尿频尿急等。



4、子宫内膜癌： 不规则阴道出血，绝经后出血。

5、输卵管癌： 阴道大量排水样白带。

6、肺癌： 近年来发病率正在上升。咳嗽咯血，胸痛，音嘶，反复发作的肺炎，不明原因的骨痛。

四、如何顺利渡过更年期

发病因人而异——1/4能平稳度过，
3/4有轻有重的各种症状。

1、3个特点

症状多种多样（略）

时间长短不一

早晚不一





2、4种症状

雌激素缺乏导致血管舒缩运动障碍——潮热汗出，面红，心悸心慌。

精神神经症状——抑郁、焦虑、多疑，烦躁易怒。

腰酸背痛——缺钙，骨质疏松引起。（竖脊肌持续紧张）

泌尿生殖道萎缩——阴道干涩，尿路感染，尿失禁。

3、你能用雌激素吗？

目的——弥补体内激素水平的不足，从而使其导致的症状得以改善。

替代——补充，化验女性激素后，在专业医生指导下应用。





△具有激素活性的甾体化合物：
利维爱。

具有雌激素活性及孕激素活性
及弱雄激素活性。



△ 适应症： 预防并延缓心血管疾病，骨质疏松症，老年性痴呆症等，提高更年期妇女的生活质量。

△ 慎用： 子宫肌瘤，子宫内膜异位症，高血压，糖尿病，胆囊炎，乳腺增生症，癫痫，哮喘等。

△ 禁用： 肝肾功能不全，阴道出血，血栓性疾病，红斑狼疮，脑膜瘤，黑色素瘤，子宫内膜癌，乳癌。



4、更年期的生活保健:

合理补充雌激素，注重自我心理调节，生活有规律，坚持适度运动，饮食调理——低脂，低盐，补充蛋白质，补钙。



5、雌激素调节器：

大豆异黄酮——遇低而补，显示雌激素活性，补充不足。遇高而抗，与体内激素竞争受体，减少雌激素。

缓解女性更年期综合症、补钙、植物蛋白、预防肿瘤。

多吃豆制品. 多喝豆浆.



五、提倡健康的生活方式

1、健康新理念：

健康是指身心健康，健康是相对的，健康是“1”，是常数，其余都是“0”，健康是每个人最大的财富，健康的敌人是疾病。

目前影响健康与生命的主要因素是慢性非传染性疾病，而这些病的主要致病因素是由不良的生活方式造成的。

2、什么是健康的生活方式

?

①合理的饮食： $\text{摄入热量} = \text{活动消耗热能} + \text{标准体重所需能量}$ 。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/925134201301012002>