

# 《女性生殖健康指南》

## 图书基本信息

书名：《女性生殖健康指南》

13位ISBN编号：9787030229311

10位ISBN编号：7030229312

出版时间：2008年11月

出版社：科学出版社

作者：[美]玛丽·简·米金,[美]卡罗尔·怀特

页数：384

译者：解倩,吴羽华,[审校者]裴开颜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

作为女性，你可能对生命中一些重要的抉择毫无准备。对待性、避孕、计划生育以及生殖健康的方式会对你的生活产生意义深远的影响。要具备准确的基础知识，经过深思熟虑，甚至要和医生或保健人员充分沟通，才能做出理想的决定。本书的目的是提供有关的信息，使你开始思考（当你闲暇没有压力的时候）以下问题：是开始性生活的合适时机吗？对我来说哪种避孕方式比较合适？如果计划怀孕，在停止避孕之前，什么是我必须知道的？怎样保护自己免受性传播疾病的危害？对待痛经我能怎么做？我真的有经前期综合征吗？

你需要坚实的知识基础并以医学的方式来考虑进而做出决定。由于近年来的社会变化，无论是正面的还是负面的，总之，女性健康这一领域逐渐受到重视，女性从过去很少理会她们需要的健康机构那里开始获得更多的关注。虽然早期的研究通常都只关注男性，但是由美国国家卫生研究所发起的一项为期15年的研究计划，正在观察威胁女性健康的慢性疾病，这是女性健康研究的开端。女性医生在保健系统中的角色也日益重要——无论是作为决策者，还是作为实施者。

在我进入耶鲁大学医学院之前的那一年，100名学生的班里，只有7名女生，这个比例基本反映了整个美国其他医学院的状况。我1971年入学的时候，班里有20名女生，这个数字大致可以与国家的统计数字等量齐观。比起前一年可怜的7%，那一年有20%的入学申请是由女学生提出来的。谁说我们没有行情？

在另外两年里，女性的比例达到30%。现在，一个班里一半以上都是女生。当然，这是个很好的变化。无论如何我相信，这至少部分地反映了美国社会对保健人员和医生态度的变化。在我看来，女性从事医生这一职业受到越来越热烈的欢迎，部分原因可能是医生头顶上的光环消失了，因此，多一点女医生也没有关系。

我的专业领域也发生了巨大变化。我是耶鲁大学医学院妇产科的第二个女住院医师，而现在，在全国范围内，这一领域有一半以上的住院医师都是女性。有一段日子。我们面试住院医师，几乎没有见到男性提出申请。妇产科学过去是医学院里低级别学生的领域，但是随着胎儿监护和体外受精等相关科学的发展，以及对癌症分子生物学认识上的飞跃，今天的妇产科学已经吸引了很多相当不错的学生，包括男性和女性。最重要的是，我们的服务对象——女性——的地位已经在全世界范围内提高了，她们的健康是值得关注的。因此，我们比以前有了更多的妇产科专家。

在医疗系统中，女性的角色日益重要是一个好的发展趋势，但是健康护理系统无论对男性还是女性的健康需要，都有越来越不负责任的倾向。因为商业利益的驱使，你与医生接触的时间越来越少。医院里忙乱不堪，你需要等很长时间才能看到医生，而医生常常在一两分钟内就把你打发了。医疗系统的限制越来越严，因此，从业者需要看更多的患者来支付医院运转所需的费用，案头工作量呈指数级递增。这一系列变化所导致的后果就是，医生用于每位患者的时间越来越少。当然，我的同事们都愿意把更多的时间用在患者身上，但是如果他们晚上还想和家人团聚的话，就不可能有这么多时间。

因此，现行制度把女性从业者带来的益处——增加与患者之间的交流——抹杀了。医生不能如人所愿，无法给患者足够长的会诊时间。你没有奢侈的时间来和医生探讨对疾病的预防——而实际上通过预防，可以使你的健康最大化，并且尽可能地减少问题的出现。

纵观健康护理的所有进展，自我参与是至关重要的。如果你能够基本明白你的身体是怎么回事，可能会出现什么样的问题，能够采取哪些解决方法，那么你就能够筛除很多不必要的选择，更好地得到医生的帮助。

希望这本书能够拓展你直接从医生那里获得的知识。或许，这本书能帮助你提炼出问题，使你在有限的就诊时间里询问医生，最后做出能够长期帮你保持健康的决定。

这本书有两位作者，回答和讨论问题的“我”是玛丽·简·米金博士。

作为一名妇产科医生，我每天都要为患者做乳腺检查，但是乳腺健康的章节我还是咨询了我的朋友和同事，康涅狄格大学医学院外科助教克莉丝汀·查弗斯博士。由于输精管结扎术是由泌尿科医生来做的，另一位朋友和同事，耶鲁大学医学院泌尿科临床副教授拉夫·德·维多博士在这部分提供了帮助。卡罗尔·怀特和我感谢我们的代理，米尔德里德·马默，感谢她的智慧和鼓励。我们对薇薇安·惠特完美的编辑表示感激。耶鲁大学出版社的吉恩·汤姆逊·布莱克给了我们很好的编辑建议，并且推动了这一项目，使它变得越来越重要。最后，感谢家人斯蒂夫、艾列、麦克斯·平卡斯、弗雷德及凯瑟琳·怀特对我们生活和工作上的帮助。

# 《女性生殖健康指南》

## 内容概要

“精致生活坊，阅读越优雅。”——细述从月经初潮到绝经的全程健康维护细节。

你是否需要一位温文尔雅、细致周到、富有经验且极具同情心的健康顾问？

你是否有不少想要了解却又难于启齿的问题需要向她咨询？

现在她就款款来到了你的面前，与你开始了一场从容而又私密的长谈。

美国耶鲁大学医学院妇产科学权威教授，汲取最新科研成果和25年的临床经验，用通俗易懂的语言解答了从少女时代到中年之后女性生殖健康的几乎所有问题。

呵护自己，关心爱人与朋友，就从这里开始吧，这是一本让女性读者受用终身的贴心健康宝典！

# 《女性生殖健康指南》

## 作者简介

### [作者简介]

玛丽·简·米金，女，医学博士。美国耶鲁大学医学院妇产科学权威教授。她在美国妇产科学界广为人知，并担任《预防》杂志专栏作家。

卡罗尔·怀特，女，哲学博士。作家，著有女性健康、旅行、烹饪等专题作品。

### [译者简介]

解倩，女，医学博士。曾赴德国留学并获得医学博士学位。目前在北京大学第三医院从事临床工作。

吴羽华，女，医学博士。现在北京胸科医院肿瘤化疗科工作。

### [审校者简介]

裴开颜，女，妇产科学博士。国家人口和计划生育委员会科学技术研究所生殖内分泌室副研究员。一直从事妇产科、生殖内分泌专业的临床与研究，主持并参与多项国家级研究课题。

# 《女性生殖健康指南》

## 书籍目录

第一章 你的生殖系统及其运作方式 女性的生殖系统 经期的生理学第二章 你和你的妇科医生  
你的妇科医生 与医生全面交谈 体格检查 身体检查之后 电话咨询第三章 月经问题及解决方法  
没有月经 经间期出血 经血过多 痛经 中毒性休克综合征 经期卫生第四章 经前期综合征  
第五章 避孕的责任和方法的选择 避孕方法的选择 可逆的避孕方法 事后避孕药 永久避孕措施  
安全期避孕法第六章 阴道炎和尿路感染 阴道霉菌感染 阴道细菌感染 尿路感染第七章 性传  
播疾病 滴虫病 生殖器疱疹 生殖器疣 淋病 衣原体感染 梅毒 乙型肝炎 艾滋病 .....第八  
章 子宫肌瘤和子宫内膜异位症第九章 宫颈癌、卵巢癌和子宫内膜癌第十章 乳腺健康第十一章  
怀孕计划第十二章 生育能力和不育第十三章 流产、早产和异位妊娠第十四章 性与社会问题第十  
五章 生活方式论题后记专有名词解释

## 章节摘录

第一章 你的生殖系统及其运作方式 经期的生理学 虽然月经初潮通常发生在10-16岁之间，但是生育过程实际上在你出生之前就已经开始了，它一直持续到绝经。在美国，绝经通常发生在45-55岁之间。卵巢是胚胎最早形成的器官之一。在女婴出生之前，她的卵巢就已经制造了她一生所拥有的卵泡。到母亲怀孕20周的时候，这个未来的女婴已经拥有了400万-600万个卵泡。到出生时，这个数字缩小到100万-200万之间。在她一生中，卵泡的数量将会逐渐减少。当她到青春期的时候，她的卵泡还有30万个（这个数字是学术上的估测）。在她的生育期内，有将近400个卵泡陆续发育成熟并将卵子释放进输卵管等待受精，其他卵泡则退化并被机体吸收。因此，当女性到了绝经期的时候，只有少数卵泡还存在。女性在她的一生中不再制造新的卵泡，这对生育具有重要影响。一位女性的卵泡是在她出生前就形成的，如果她40岁的话，那么她的卵泡将超过40岁。而男性在他们的一生中时刻都能制造新的精子，那么使这个40多岁的卵泡所排出的卵子受精的精子或许是两个月前才制造出来的。当一个女孩到青春期的时候，和出生时相比，她已经丧失了一半以上的卵泡。剩下的卵泡处于休眠状态，位于卵巢滤泡中。每个滤泡里有一个卵母细胞并被单层细胞包围，这层细胞被称为颗粒细胞。到青春期时，卵巢功能变得活跃，卵泡也开始发育。就像汽车引擎在点火引燃前有点噼啪作响那样，月经周期刚开始时运转得并不是很好。刚开始有月经的年轻女孩在经期的调整期间，有的会很难受，有的月经很不规律。一旦进入正常周期，就会每个月重复一次。一般情况下，除了怀孕，月经周期不会有大的波动。过度紧张、剧烈减肥，或者某些特定的避孕方法都会打乱月经周期的规律。每个月都会有一些卵泡开始生长（图1.3）。在每个生长的卵泡中，颗粒细胞分裂并多次复制，逐渐演变为多层细胞取代单层细胞围绕着卵细胞。女性体内的雌激素大部分是由这些颗粒细胞产生的。

# 《女性生殖健康指南》

## 编辑推荐

《女性生殖健康指南：从月经初潮到绝经的全程健康维护》适用于女性读者参阅。 “这是一本关于女性健康专题的精彩论著，对于我们所有人都至关重要，尤其是年轻人，非常增长见闻。作者以坦诚、智慧、幽默和爱心来书写《女性生殖健康指南：从月经初潮到绝经的全程健康维护》。对我的女儿来说这《女性生殖健康指南：从月经初潮到绝经的全程健康维护》实在太棒了。” ——Valerie Harper美国电视界知名演员 “脉络清晰，可读性强，通俗易懂。《女性生殖健康指南：从月经初潮到绝经的全程健康维护》解释了那些你在学校里无从得知，但是应该知道的知识——关于你的身体。” ——Alan H.DeCherney医学博士 美国加利福尼亚州立大学 “无论你是为看医生作准备，还是要了解关于女性身体的知识，这都是一本科学、易懂的好书。” ——Manushag N.Powell研究生 美国加利福尼亚州立大学 “在这样一个关于女性健康充满争议的时代，《女性生殖健康指南：从月经初潮到绝经的全程健康维护》理清了一些对于女性非常重要的概念。为其勾勒出清晰的轮廓。” ——Kristen Zarfos医学博士 美国外科医师学会会员 美国康尼狄格大学女性健康计划医学主任

# 《女性生殖健康指南》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)